



Vital

RUNNING
COURIR L'HIVER,
ON VA VOUS
FAIRE AIMER ÇA!

PRÊTES?

On s'étire
avec
**STÉPHANE
DIAGANA**



DOSSIER SPÉCIAL

VENTRE PLAT!

✓ ABDOS *LES VRAIS
BONS!*

15 exos pour
une silhouette affûtée

✓ DIGESTION

La meilleure alimentation
anti-ballonnements

MATOS

**7 OBJETS
HIGH-TECH
IRRÉSISTIBLES**
Action cam,
écouteurs, tracker,
montre cardio...

**L'avocat
j'y ai droit!**
6 RECETTES POUR
SE RÉGALER

ENERGIE

ON MISE SUR
**LES PROTÉINES
VÉGÉTALES!**

L 12300 - 22 - F: 3,50 € - RD



BY TOP Santé



Ma recette énergie

FROMAGE BLANC AUX DATTES ET POLLEN

Pour 4 personnes

Mélangez 400 g de fromage blanc de brebis ou de chèvre avec 2 cuillerées à

soupe de sirop d'érable. Dans 4 bols, déposez 4 portions de fromage blanc et saupoudrez de pollen. Agrémentez de petites bouchées de fruits séchés Les

Fruits Détendus* datte cacao cru (parfumés à la menthe poivrée), de framboises fraîches ou surgelées, de myrtilles et de menthe. * Lesfruitsdetendus.fr



Infusion bien-être

Élaborées à partir de thé, d'épices, de fleurs, d'écorces d'agrumes et de morceaux de fruits, ces infusions made in France aux bienfaits variés nous envoûtent avec leurs délicieux parfums. Detox, Digest, Minceur, Reboost... À chacune son programme santé ! En plus de garantir la fraîcheur des plantes, les boîtes en métal ont été pensées design et durables. Une fois vides, on les customise ou on s'en sert de récipient pour leur donner une seconde vie. De bonnes idées sont à piocher sur Infuz.eu **Infusions Infuz, 5,80 €, disponibles en GMS.**

MON PARTENAIRE BLENDER !

Pour des smoothies, jus de fruits et purées à toute heure, faites appel au NutriBoost. Multifonction, ce blender compact s'entoure de 15 accessoires à utiliser selon nos envies et nos besoins. Il mixe, moule et broie fruits, légumes, fruits secs et

biscuits. On adore aussi ses différents bols et couvercles (de saupoudrage et de conservation) qui permettent de préparer à l'avance son repas ou en-cas à emporter partout. Et le matin, comme ça, le jus frais est vite fait ! **NutriBoost, 69,99 €, Russell Hobbs.**



UNE CUISINE SAIN ET DURABLE

On va attendre encore un peu pour faire sauter les crêpes, mais rien ne nous empêche de rissoler de délicieux légumes d'automne dans une casserole ou une poêle GreenPan. Avec un revêtement antiadhésif en céramique fabriquée à partir de matériaux naturels, résistants et non nocifs

pour la santé, les ustensiles de la gamme (poêle, casserole, faitout et wok) sont des partenaires idéals pour cuisiner sainement. En bonus, ils s'inscrivent dans la modernité grâce à leur design élégant et contemporain. **Casserole à partir de 59,90 €, poêle à frire à partir de 54,90 €, GreenPan.**

34

C'EST LE POURCENTAGE DE FRANÇAIS QUI DÉCLARENT CONSOMMER D'AVANTAGE DE PRODUITS FRAIS DEPUIS 5 ANS. PLUS SENSIBILISÉS À UNE ALIMENTATION SAIN ET DURABLE, LES FRANÇAIS VEULENT CUISINER PLUS, AFIN DE LIMITER LES PRODUITS TRANSFORMÉS ET INDUSTRIELS.

Source : étude OpinionWay pour Bizerba « Les Français et la consommation de produits frais », 2016.

