

Comment épicer les repas Newdiet? +3 recettes!
www.newdiet.ch



Les repas protéinés Newdiet ont peu de calories tout en étant délicieux! De plus, vous pouvez adapter les plats très facilement pour alterner le goût en **ajoutant des épices très variées**. Voici quelques idées pour vous inspirer ainsi que quelques règles à respecter afin que vos repas gardent une faible teneur en gras.

LE SUCRÉ ET LE SALÉ

Il est possible de **sucrer les produits newdiet avec des édulcorants pour les diabétiques** tels que l'aspartame, le sucralose, la saccharine ou leurs alternatives plus saines tels que la stévia. Il est fortement recommandé de saler plus que d'habitude vos repas pendant le régime protéiné, notamment pendant la 1^{ère} étape.

L'ÉPICÉ

Vous pouvez utiliser **tous les épices séchées ou frais** afin de donner du goût à vos repas, protéinés ou « vrais », que vous consommez pendant votre régime. Cela inclut l'ail et l'oignon séchés (mais non pas frais). Il est alors possible de transformer votre potage protéiné aux légumes en une soupe indienne grâce à un peu de curry et de chili!

Vous pouvez sucrer, saler et épicer par les ingrédients mentionnés ci-dessus pendant toutes les étapes. N'oubliez simplement pas que l'ail et l'oignon doivent être séchés et que l'on peut consommer un maximum de 1 cuillère à soupe d'huile par jour pendant le régime protéiné. Bon appétit !



RECETTE POTAGE LÉGUMES chili indien

Ingrédients :

1x repas protéiné newdiet
Velouté aux Légumes
Chili séchés
Curry
(OU, pour un goût plus prononcé, curcuma, cumin et coriandre séchés)
Sel, poivre

Préparation :

1. Préparez le repas protéiné tel qu'indiqué sur la boîte
2. Ajoutez le chili et le curry (ou le curcuma, le cumin et la coriandre) et mélangez les biens avec le velouté.
3. Salez, poivrez à votre goût et dégustez !



RECETTE CREPE AU SAUMON à la ciboulette et au citron

Ingrédients :

1x repas protéiné newdiet
Blinis arôme saumon en poudre
½ ciboulette
½ citron
Un peu de persil
Sel, poivre

Préparation :

1. Dans une poêle, faite revenir sur une cuillère à café d'huile d'olive la ciboulette coupée en petits morceaux.
2. Mélangez la préparation pour le Blinis arôme saumon avec de l'eau tel qu'indiqué sur la boîte, ajoutez du citron à votre goût ainsi que le persil, le sel et le poivre.
3. Versez la mélange dans le poêle directement sur la ciboulette.
4. Une fois votre crêpe cuite, consommez-la



RECETTE SAUCE YOGHOURT à l'ail et la basilique

Ingrédients :

1x yaourt blanc à faible teneur en gras
Basilique fraîche Ail séché 1c.à c. d'huile d'olive de qualité
Sel, poivre

Préparation :

1. Versez le yoghurt blanc dans un bol
2. Ajoutez la basilique fraîche coupée en morceaux, l'ail séché, l'huile d'olive et du sel et du poivre à votre goût.
3. Consommez la sauce avec des légumes dans la liste des légumes permis.

Attention, étant donné que vous mangez un yaourt, ce repas remplace une collation pendant votre journée.

Pour plus d'informations, consultez www.newdiet.ch

Pour commander les produits Newdiet, consultez <http://www.gesund-gekauft.ch/nach-marken/newdiet.html>
(seulement en Allemand pour l'instant, mais n'hésitez pas de nous contacter si vous avez besoin de l'aide)