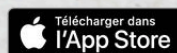
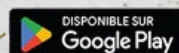


Betty Bossi

CHALLENGE PROTÉINE: -5 KG EN 5 SEMAINES



*Téléchargez l'application
maintenant!*



LES PROTÉINES, TOUT LE MONDE EN PARLE. MAIS QU'EST-CE QUE LES PROTÉINES EXACTEMENT?

Quelles sont les protéines et pourquoi en avons-nous besoin?

Les protéines sont les éléments fondamentaux de notre corps. Ils interviennent dans toutes les fonctions vitales de notre organisme. Du maintien de la musculature à la digestion, en passant par le système immunitaire jusqu'à la production d'hormones. Sans elles, nous ne pourrions pas danser, cuisiner ou faire de la course à pied.

Quel rôle jouent les protéines dans la perte de poids?

Les protéines sont digérées plus lentement que les glucides. Ainsi, ils procurent une sensation de satiété durable et préviennent les fringales. Une alimentation riche en protéines associée à une activité physique suffisante peut contrer la perte significative de masse musculaire lors de la perte de poids.

Quels aliments représentent de bonnes sources de protéines?

Il existe des sources de protéines animales et végétales. Les protéines animales se trouvent principalement dans le poulet, la viande hachée, le poisson et les œufs, ainsi que dans les produits laitiers.

Les principales sources de protéines végétales incluent les légumineuses, le tofu, les noix et les graines.

Idées reçues:

Chaque repas devrait contenir autant de protéines que possible. FAUX. Votre corps ne peut traiter qu'une quantité limitée de protéines par repas. Les protéines excédentaires sont éliminées ou converties en graisse corporelle. Il est important de veiller à consommer une grande diversité de protéines à l'avenir.



TOUT SUR LE CHALLENGE

En quoi consiste le challenge?

Pendant 5 semaines, nous vous accompagnerons dans votre parcours de perte de poids. Nous vous proposons des recettes légères, riches en protéines et rassasiantes. Ainsi, vous n'avez pas à vous préoccuper de votre alimentation et nous nous assurons que vous couvrez votre besoin minimal en calories. Rejoignez notre groupe sur Facebook. Là, vous trouverez des défis hebdomadaires qui vous guideront vers votre objectif avec différents axes stratégiques – vous n'êtes pas seul.

Êtes-vous prêt à atteindre votre poids idéal dans les 5 prochaines semaines?

Pourquoi ce challenge?

Transformez de nouvelles routines en habitude. Pour maintenir votre poids à long terme au nouveau niveau ou même le réduire davantage, nous offrons 33% de rabais sur les trois premiers mois de l'appli "Maigrir sainement".

Pourquoi devriez-vous participer au challenge?

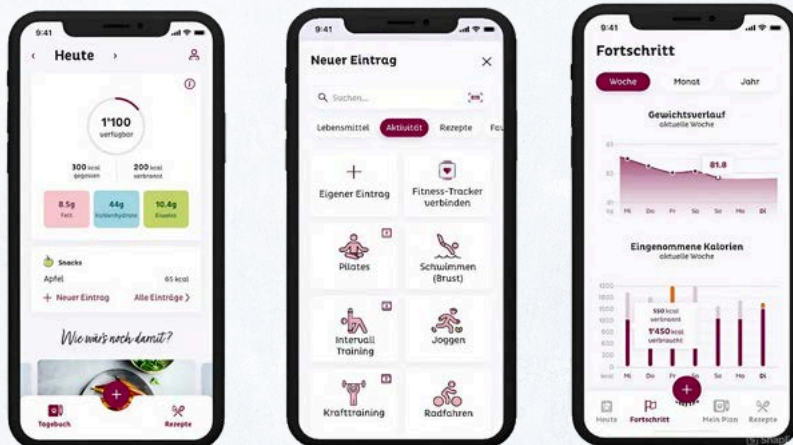
Ce challenge est parfait pour vous si vous ressentez également le besoin de perdre 5 kilos et de transformer vos habitudes alimentaires pour adopter un mode de vie sain sur le long terme.

*Rejoignez notre groupe
Facebook ici:*



33% DE RABAIS SUR L'ABONNEMENT DE 3 MOIS À L'APPLI "MAIGRIR SAINEMENT" DE BETTY BOSSI!

Toutes les recettes du défi protéiné "-5 kg en 5 semaines" se trouvent dans l'appli Betty Bossi "Maigrir sainement". Profitez maintenant de l'abonnement de 3 mois à un tarif spécial, exclusivement pour le défi. Bénéficiez de conseils pratiques, d'un journal alimentaire numérique avec suivi des calories, de vidéos de fitness motivantes et de nombreuses autres recettes légères de Betty Bossi.



Profitez maintenant de l'offre!



SEMAINE 1

Le petit-déjeuner

Le déjeuner

Le goûter

Le dîner

Tag 1

1459 kcal
77 g de protéines



Petits pains low-carb
376 kcal



Quiche carottes-poireau
529 kcal



Astuce : prépare
directement le double !



Omelette champignons-épinards
554 kcal

Tag 2

1473 kcal
84 g de protéines



Bagels et confiture
de baies-mangue
356 kcal



Riz sauté et brocoli
526 kcal



Gebackene Kichererbsen
151 kcal



Escalopes de porc, sauce
crème aux carottes
440 kcal



Tag 3

1424 kcal
81 g de protéines



Bagels et confiture
de baies-mangue
356 kcal



Chili con verduras
282 kcal



Eiweissbrötchen
269 kcal



Risotto aux bolets
517 kcal

Tag 4

1499 kcal
97 g de protéines



Muesli overnight
419 kcal



Gratin de courgettes
et pois chiches
523 kcal



Pizza al prosciutto
557 kcal



Tag 5

1406 kcal
64 g de protéines



Porridge aux fraises
333 kcal



Salade de couscous au tofu
519 kcal



Pâtes crémeuses
aux lentilles
554 kcal

Tag 6

1498 kcal
83 g de protéines



Œufs brouillés et
salsa de tomates
304 kcal



Parmigiana
486 kcal



Gebackene Kichererbsen
151 kcal



Cuisses de poulet
et asperges
557 kcal



Tag 7

1538 kcal
63 g de protéines



Pancakes protéinés
556 kcal



Bowl de riz noir
543 kcal



Brochette d'halloumi
439 kcal

SEMAINE 2

Le petit-déjeuner

Le déjeuner

Le goûter

Le dîner

Tag 1

1445 kcal
105 g de protéines



Tartine cottage
cheese-œuf dur
338 kcal



Pâtes crémeuses aux
lentilles
554 kcal



Eiweissbrötchen
269 kcal



Nouilles «asia» et
hachis Plant based
284 kcal

Tag 2

1579 kcal
55 g de protéines



Bol de smoothie
aux myrtilles
302 kcal



Riz sauté sans
gluten
504 kcal



Knusper-Nussmix
181 kcal



Spaghettis sauce crème
aux côtes de bettes
592 kcal

Tag 3

1517 kcal
68 g de protéines



Müesli overnight
419 kcal



One pot de riz tomate
449 kcal



Petits pois à et burger de
mozzarella sans gluten
649 kcal

Tag 4

1481 kcal
101 g de protéines



Müesli overnight
419 kcal



Riz sauté et
tofu pané
531 kcal



Knusper-Nussmix
181 kcal



Poêlée d'asperges
au bœuf
350 kcal

Tag 5

1565 kcal
98 g de protéines



Tartine cottage
cheese-œuf dur
338 kcal



Salade d'asperges
aux œufs
555 kcal



Eiweissbrötchen
269 kcal



Bolognaise de légumes
403 kcal

Tag 6

1471 kcal
83 g de protéines



Œufs brouillés et
salsa de tomates
304 kcal



Salade estivale au rosbif
565 kcal



Knusper-Nussmix
181 kcal



Pita, effiloché de pleurotes
et tsatsiki végane
421 kcal

Tag 7

1535 kcal
84 g de protéines



Pain protéiné
309 kcal



Frittata de pois chiches
603 kcal



Gebackene Kichererbsen
151 kcal



Poivrons farcis à la
viande hachée
472 kcal

SEMAINE 3

Le petit-déjeuner

Le déjeuner

Le goûter

Le dîner

Tag 1

1476 kcal
85 g de protéines



Pain protéiné
309 kcal



Quiche minceur épinards-cottage cheese
560 kcal



Gemüsechips
137 kcal



One pot de pois chiches et tomates
470 kcal

Tag 2

1473 kcal
84 g de protéines



Muesli poires-carottes
325 kcal



Scotch Eggs
423 kcal



Low-Carb-Muffins mit Heidelbeeren
171 kcal



Omelette champignons-épinards
554 kcal

Tag 3

1443 kcal
87 g de protéines



Brouillade de tofu épinards-pleurotes
446 kcal



Courgettes farcies
419 kcal



Gratin de brocoli
578 kcal

Tag 4

1429 kcal
87 g de protéines



Muesli overnight
419 kcal



Salade de farfalle aux poivrons
541 kcal



Hacktäschi mit Spiegelei
469 kcal

Tag 5

1433 kcal
75 g de protéines



Muesli overnight
419 kcal



Crêpes de pommes de terre aux champignons
536 kcal



Curry de lentilles et chou-fleur
478 kcal

Tag 6

1462 kcal
92 g de protéines



Brouillade de tofu épinards-pleurotes
446 kcal



Nouilles aux légumes d'été et burrata
480 kcal



Low-Carb-Muffins mit Heidelbeeren
171 kcal



Saltimbocca sur asperges sautées
365 kcal

Tag 7

1411 kcal
83 g de protéines



Œuf au plat du dimanche
234 kcal



Lasagnes aux lentilles
586 kcal



Gemüsechips
137 kcal



Côte de porc et carottes à la méditerranéenne
454 kcal

SEMAINE 4

Le petit-déjeuner

Le déjeuner

Le goûter

Le dîner

Tag 1

1481 kcal
54 g de protéines



Overnight oats et
rhubarbe
340 kcal



Salade de lentilles et
patates douces
447 kcal



Knusper-Nussmix
181 kcal



Riz aux légumes et tofu
513 kcal

Tag 2

1446 kcal
76 g de protéines



Porridge aux fraises
333 kcal



Pulled mushrooms
sur polenta
455 kcal



Müesli-Riegel
98 kcal



Quiche minceur épinards-
cottage cheese
560 kcal

Tag 3

1449 kcal
94 g de protéines



Müesli overnight
419 kcal



Salade de melon et
mozzarella
426 kcal



Bliss Balls
77 kcal



Poulet sweet and sour
527 kcal

Tag 4

1433 kcal
62 g de protéines



Yogourt au soja
et framboises
351 kcal



Toast au jambon, avocat
et petits pois
515 kcal



Bliss Balls
77 kcal



Penne aux courgettes
490 kcal

Tag 5

1509 kcal
63 g de protéines



Yogourt au soja
et framboises
351 kcal



Salade de farfalle
aux poivrons
541 kcal



Low-Carb-Muffins
mit Heidelbeeren
171 kcal



Curry de patates douces
au miso et tofu
446 kcal

Tag 6

1443 kcal
61 g de protéines



Bagels et confiture
de baies-mangue
366 kcal



One pot de pois chiches
et tomates
470 kcal



Müesli-Riegel
98 kcal



Orecchiette aux
courgettes
509 kcal

Tag 7

1485 kcal
87 g de protéines



Œuf coque avec
fromage et tomates
370 kcal



Salade de pâtes et œuf dur
495 kcal



Low-Carb-Muffins
mit Heidelbeeren
171 kcal



Salade de pâtes
et œuf dur
449 kcal

SEMAINE 5

Le petit-déjeuner

Le déjeuner

Le goûter

Le dîner

Tag 1

1419 kcal
79 g de protéines



Pain protéiné
309 kcal



Lentilles aux carottes
et œuf poché
461 kcal



Müesli-Riegel
98 kcal



Lentilles aux carottes
et œuf poché
551 kcal

Tag 2

1537 kcal
75 g de protéines



Tartine cottage
cheese-œuf dur
338 kcal



Riz sauté et tofu pané
531 kcal



Knusper-Nussmix
181 kcal



Pita, effiloché de pleurotes
et tsatsiki végane
487 kcal

Tag 3

1433 kcal
61 g de protéines



Tartine cottage
cheese-œuf dur
338 kcal



Galette aux épinards
316 kcal



Gemüsechips
137 kcal



Tagliatelles et sauce de
tomates cerises crues
642 kcal

Tag 4

1420 kcal
72 g de protéines



Yogourt au soja
et framboises
351 kcal



Yogourt au soja et
framboises
519 kcal



Müesli-Riegel
98 kcal



Escalopes à la crème avec
champignons de Paris
452 kcal

Tag 5

1416 kcal
75 g de protéines



Bagels et confiture
de baies-mangue
366 kcal



Nouilles aux légumes
d'été et burrata
480 kcal



Knusper-Nussmix
181 kcal



Tomates farcies à la
viande hachée
389 kcal

Tag 6

1490 kcal
77 g de protéines



Brouillade de tofu
épinards-pleurotes
446 kcal



Scarole et fromage
de chèvre
566 kcal



Curry de lentilles et
chou-fleur
478 kcal

Tag 7

1465 kcal
82 g de protéines



Pain protéiné
556 kcal



Carpaccio de melon
et feta
492 kcal



Steak sur lit de fenouil
417 kcal