



MERCI D'AVOIR CHOISI drink6

Gardez votre corps plein
d'énergie et de **vitalité**
grâce à des produits
sains et délicieux

CE GUIDE VOUS AIDERA
AVEC VOTRE PACK

VENTRE PLAT

Réduit les ballonnements,
élimine les liquides et aide à
obtenir un ventre plat de
façon naturelle.



BIENVENUE

à Club My Healthy World, où tous vos achats donnent lieu à des points que vous pouvez échanger pour des réductions et des cadeaux.

LA PREMIÈRE CHOSE À SAVOIR



Gardez les produits au **réfrigérateur**



Secouez les jus avant de les boire



Soupes, **ouvrez** ou **perforez** la partie supérieure avant de réchauffer au micro-ondes



Nos produits conservent tous leurs **nutriments**



Nos produits peuvent être **congelés**

N'oubliez pas qu'il s'agit de **PRODUITS FRAIS** et que leur date de péremption est relativement courte.
la date de péremption est relativement courte
(normalement 15 jours)



Les produits peuvent varier selon la saison

CE QU'IL FAUT FAIRE AVANT, PENDANT ET APRÈS LE PLAN

UN JOUR AVANT

Nous recommandons 3 choses pour obtenir les **meilleurs résultats** lors de votre désintoxication



Éliminez la viande de votre régime alimentaire



Essayez de ne manger que des fruits et des légumes



Buvez beaucoup d'eau !
Essayez de ne pas boire d'alcool, de tabac, de café...

COMMENCEZ VOTRE DÉTOX !



Il est important de boire beaucoup d'eau et si vous voulez du thé vert ou des tisanes. **Essayez d'éviter le café !**



Jours 1-2



07:00-09:00h
Shot Energy

10:00-12:00h
Eau au charbon actif

13:00-15:00h
Soupe

16:00-18:00h

19:00-21:00h

22:00-23:00h
Soupe

Jours 3-4



07:00-09:00h
Shot Energy + Orange, Carotte et Mangue

10:00-12:00h
Ananas, Pomme et Menthe

13:00-15:00h
Avocat et Épinards + Eau au charbon actif

16:00-18:00h
Mangue, Épinards et Graines de Chia

19:00-21:00h
Citron et Cayenne

22:00-23:00h
Ananas, Fraise et de l'Avoine

Jour 5-6



07:00-09:00h
Shot Energy

10:00-12:00h
Eau au charbon actif

13:00-15:00h
Soupe

16:00-18:00h

19:00-21:00h

22:00-23:00h
Soupe

SI VOUS PRÉFÉREZ NE PAS CUISINER, VOUS AVEZ LA POSSIBILITÉ DE COMPLÉTER VOS MENUS À [DRINK6DETOX.FR](https://drink6detox.fr)



EN OUTRE, NOUS VOUS LAISSONS CES MENUS SAINS POUR UNE ALIMENTATION SAINE MANGER SAIN

PETIT DÉJEUNER

OPTION A

Une portion de boisson aux fruits et légumes (sans sucres ajoutés) + pain complet (60 g) avec huile d'olive extra vierge et/ou tomate ou avocat.

OPTION B

Une portion de boisson aux fruits et légumes ou de kéfir (200g) + 2 cuillères à soupe de flocons d'avoine

DÉJEUNER ET GOÛTER

OPTION A

2 noix, 8 amandes ou 8 noisettes + une portion de fruit

OPTION B

Une tranche de pain complet ou de pain grillé avec de l'houmous ou du tahini ou du fromage allégé (un demi-paquet) ou du jambon.

OPTION C

Une barre sans sucre DRINK6

LUNDI

ALIMENTATION
Légumineuses avec légumes (par exemple, pois chiches avec épinards, lentilles avec poireaux et carottes).

DINER
Légumes légumes bouillon de légumes + omelette à 2 œufs (avec champignons ou courgettes ou épinards)

MARDI

ALIMENTATION
Brocoli ou chou-fleur avec 200 g de pommes de terre bouillies et un œuf dur

DINER
Protéines légumes (tofu, tempeh, ...) (150-200g) avec des légumes

MERCREDI

ALIMENTATION
Quinoa (50g) avec légumes ou salade de quinoa (ajouter des légumes selon le goût)

DINER
Salade de tomates ou gazpacho + Poisson bleu

JEUDI

ALIMENTATION
Salade de mâche, tomates, oignon, concombre, poivrons, patate douce bouillie et boîte de thon en saumure,

DINER
Bouillon de légumes bouillon + Omelette à 2 œufs (avec champignons, courgettes ou épinards)

VENDREDI

ALIMENTATION
Légumes secs avec légumes (par exemple, pois chiches avec épinards, lentilles avec poireaux et carottes)

DINER
Soupe à la crème soupe à la crème + Poisson blanc

SAMEDI

ALIMENTATION
Salade de mâche, carottes, tomates, fromage allégé (75g), 5 crevettes et un demi-avocat

DINER
GRATUIT

DIMANCHE

ALIMENTATION
Poulet avec légumes cuits au four (courgettes, aubergines, poivrons, ...)

DINER
Hamburger végétarien avec asperges sauvages



PETIT-DÉJEUNER #1

GRANOLA FAIT MAISON

ADIEU AUX CÉRÉALES ULTRA-TRANSFORMÉES

Cette recette est parfaite pour un petit-déjeuner sain et nutritif. Vous pouvez la consommer avec du lait, du yaourt ou des fruits. Vous pouvez également varier les ingrédients, par exemple ajouter des noix ou des noisettes et remplacer l'huile de coco par de la crème d'amande ou du beurre de cacahuète. Chaque variante est délicieuse.

INGRÉDIENTS

- 4 tasses de flocons d'avoine
- 1,5 tasse d'amandes broyées
- 1 tasse de noix de coco râpée
- 1 tasse de pépites de chocolat
- 1 cuillère à café de vanille
- 1/4 cuillère à café de sel
- 1/4 tasse de sucre brun
- 1/4 tasse d'huile de noix de coco
- 1/4 tasse de blanc d'œuf

PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 160°C et préparez une plaque de cuisson avec du papier sulfurisé.
2. Mélangez tous les ingrédients jusqu'à ce que tout soit bien intégré.
3. Répartissez le mélange sur la plaque de cuisson de manière à obtenir une couche homogène et mettez-le au four pendant environ 20 minutes, jusqu'à ce que ce soit doré.
4. Retirez-le du four et laissez refroidir pendant au moins 15 minutes.
5. Vous pouvez ensuite le mettre dans un récipient hermétique et le mélange se conservera pendant plusieurs semaines.

COMPLÉTEZ VOTRE PETIT-DÉJEUNER AVEC



ENERGY SHOT

Il vous donne de l'énergie et vitalité le matin



ORANGE, CAROTTE ET MANGUE

Un jus pour commencer le jour plein de santé et énergie



PETIT-DÉJEUNER #2

MOUSSE AU CHOCOLAT

UNE SURPRISE SUCRÉE AVEC DE L'AVOCAT

Aussi délicieuse que saine. Cette recette est parfaite pour commencer la journée avec énergie. D'ailleurs, la recette est si facile à préparer que vous n'allez plus vous en passer.

INGRÉDIENTS

- 2 avocats mûrs
- 2 cuillerées de lait végétal
- 4 cuillerées de chocolat en poudre sans sucre
- 2 cuillerées de sirop d'agave (ou tout autre édulcorant ou sucre)

PRÉPARATION

1. Pelez d'abord l'avocat en le coupant en deux, en enlevant le noyau et en retirant la chair à l'aide d'une cuillère.
2. Mettez-le ensuite avec le reste des ingrédients dans le mixeur et mixez bien jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de grumeaux et que le mélange soit lisse et crémeux.
3. Enfin, laissez reposer quelques heures au réfrigérateur pour que la mousse devienne ferme.
4. Vous pouvez la servir avec des fruits rouges ou avec des noix. Dans les deux cas, c'est un vrai délice.

COMPLÉTEZ VOTRE PETIT-DÉJEUNER AVEC



SHOT COLD CARE

Parfait pour vos défenses



ANANAS, FRAISE ET DE L'AVOINE

Le jus qui fournit lipides et protéines



DÉJEUNER #1

AVOCADO BURGER

LE BURGER DONT VOUS ALLEZ TOMBER AMOUREUX

Cette recette ne pourrait pas être plus facile à réaliser et saine. C'est simple : si vous avez envie d'un burger, allez-y, mais remplacez le pain par... de l'avocat !

INGRÉDIENTS

- Avocat (pas très mûr)
- Saumon fumé
- Roquette
- Courgette
- Sauce tartare

PRÉPARATION

1. Coupez l'avocat en deux, retirez l'intérieur de chaque moitié avec une cuillère, enlevez le noyau ... vous avez les deux couvercles du burger !
2. Coupez la courgette en lamelles.
3. Enfin, mettez les ingrédients dans le burger. Nous l'avons fait avec du saumon fumé, de la roquette, une courgette et un peu de sauce tartare. Mais vous pouvez le remplir avec ce que vous voulez : thon avec laitue, céleri et mayonnaise légère, tranches de dinde, etc. Les possibilités sont infinies !

**COMPLÉTEZ
VOTRE DÉJEUNER
AVEC**



SOUPE EPINARD COCO

Regorge de vitamines
et de nutriments.



AVOCAT ET ÉPINARD

Un jus rassasiant et
délicieuse



DÉJEUNER #2

PIZZA À BASE DE CHOU-FLEUR

UNE RECETTE SAIN ET ORIGINALE

Si nous vous disons que cette magnifique pizza est faite avec de la pâte de chou-fleur... Vous nous croyez ? Et bien, c'est le cas. Et vous pouvez y ajouter toutes les garnitures que vous voulez !

INGRÉDIENTS

- 1 petit chou-fleur
- 1 oeuf
- Fromage mozzarella râpé
- Sauce de tomate
- Fromage râpé
- Sel
- Origan

PRÉPARATION

1. Tout d'abord, nettoyez le chou-fleur et râpez-le.
2. Ensuite, mettez le chou-fleur râpé au micro-ondes pendant 8 minutes à puissance maximale.
3. Lorsque vous le sortez du micro-ondes, ajoutez un oeuf, du sel et du fromage selon votre goût. Mélangez le tout.
4. Pendant que le four préchauffe, placez du papier sulfurisé sur une plaque de cuisson et étalez le mélange en une forme arrondie. Vous pouvez également le rendre plus amusant en lui donnant une forme originale.
5. Mettez le mélange au four à 180°C pendant environ 20 minutes et sortez-le lorsqu'il est bien doré.
6. Étalez la sauce tomate comme base, puis saupoudrez d'origan et de fromage râpé.
7. Enfin, ajoutez à la pizza vos garnitures préférées.

**COMPLÉTEZ
VOTRE DÉJEUNER
AVEC**



SOUPE CHOU-FLEUR CURRY

est un excellent
anti-inflammatoire.



DÎNER #1

SPAGHETTIS DE COURGETTE

RECETTE AU PESTO ET AIL

Vous avez envie de pâtes mais vous ne voulez pas céder à la tentation des glucides ? Nous avons la solution : les spaghetti aux courgettes. Ils ont la texture des pâtes, vous les roulez comme des spaghetti traditionnels, vous pouvez y ajouter votre sauce préférée, mais... Il n'y a que des légumes !

INGRÉDIENTS

- Courgette
- Pesto
- Poulet
- Ail
- Tomates cerises

PRÉPARATION

1. À l'aide d'un spiralizer (appareil permettant de couper les légumes en lamelles), faites des lamelles de courgettes. Certains supermarchés vendent les courgettes déjà en lamelles.
2. Dans une poêle, faites revenir les lamelles de courgettes avec l'ail, jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées.
3. Ajoutez la sauce pesto (elle peut être faite maison en mélangeant avocat, persil, citron, huile, poivre et sel ; ou achetée). Remuez pendant 30 secondes.
4. Ajoutez les spaghetti aux courgettes, faites cuire pendant 3 minutes et servir.
5. Ajoutez des tomates cerises pour compléter le plat.

COMPLÉTEZ VOTRE DÎNER AVEC



SOUPE BROCOLI BLETTE

Notre soupe brocoli blettes la star parmi nos soupes vertes.



DÎNER #2

NIDS D'AVOCAT AVEC DES ŒUFS

UN DÎNER SAIN ET SUPERNUTRITIF

Voici une recette parfaite : réalisée en 2 minutes au micro-ondes, l'avocat est crémeux sans perdre sa texture et l'oeuf est délicieux, juste comme il faut. Vous pouvez être créatif et ajouter des légumes, du bacon ou du fromage... Surprenez-vous !

INGRÉDIENTS

- 1 avocat
- 2 oeufs
- Sel et poivre

PRÉPARATION

1. Coupez l'avocat en 2 et retirez le noyau.
2. À l'aide d'une cuillère, retirez un peu d'avocat pour agrandir le trou afin de pouvoir y placer l'oeuf entier sans le percer.
3. Trouvez un support que vous pouvez mettre au micro-ondes, un bol par exemple, afin de pouvoir y mettre les avocats et qu'ils ne bougent pas.
4. Réchauffez-les au micro-ondes à pleine puissance pendant 1 minute 30. Vérifiez l'état des oeufs et si vous avez besoin de plus de temps, ajoutez-les 20 secondes supplémentaires jusqu'à ce que l'oeuf soit cuit à votre goût.

COMPLÉTEZ VOTRE DÎNER AVEC



SOUPE CAROTTE THAI

Notre soupe Carotte-Thai est un « cocktail » d'ingrédients des plus sains, c'est certain !

APRÈS VOTRE PACK



Profitez de l'occasion pour laisser les choses qui ne vous conviennent pas et continuer à manger des légumes et des fruits.



FÉLICITATIONS SUR LE DÉMARRAGE DE VOTRE VENTRE PLAT!

Vous avez réussi à faire un premier pas vers une alimentation saine, ne vous arrêtez pas à un simple plan Detox, continuez à maintenir une vie saine avec nous. Nous pouvons vous aider avec le reste de nos produits pour apporter de l'énergie et de la vitalité à votre corps d'une manière 100% naturelle et sans effort

MERCI

Nous ne pourrions pas être la marque leader sans l'aide de nos nutritionnistes, médecins, professionnels de l'alimentation et chefs cuisiniers.

Ensemble, nous créons des produits qui améliorent la vie des gens.

**MERCI DE NOUS FAIRE CONFIANCE POUR UNE
ALIMENTATION SAINE**



0669560325 | info-fr@drink6.com

www.drink6detox.fr