



Recettes100faim
Plaisir et santé au quotidien



DOSSIER DE PRESSE



Margaux Letort

Diététicienne & Blogueuse Culinaire

www.recettes100faim.fr



SOMMAIRE

Pages

- Qui suis-je ? _____ 3
- Mon métier de **diététicienne** _____ 4
- Mon **blog culinaire** _____ 8
- Chouette, une **collaboration** _____ 11
- **Presse**, télévision & radio _____ 13
- **Contact** _____ 24



Margaux Letort

Diététicienne & Blogueuse Culinaire

www.recettes100faim.fr



QUI SUIS-JE ?



Margaux, née en Juillet 1994 à l'heure du déjeuner.

Un **livre de recettes** dans la main, une tasse de **thé** dans l'autre et une tournée de **cookies** dans le four. La cuisine a toujours rythmé mes journées.

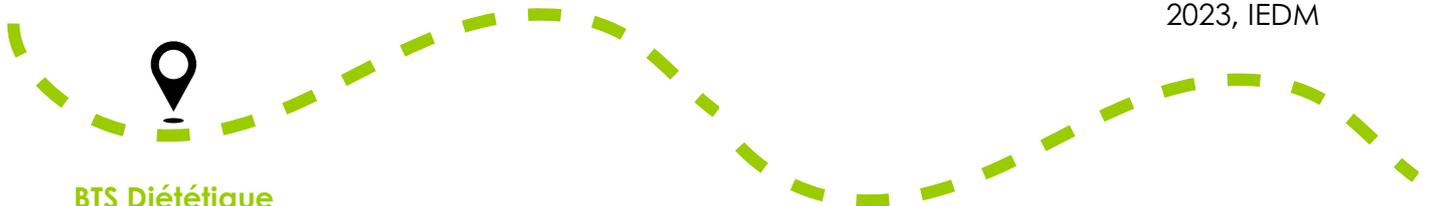
Au fil des années, j'ai voulu mettre l'accent sur l'aspect **santé** tout en gardant le côté **plaisir**.



MES FORMATIONS :

**D.U TCA Troubles du
Comportement Alimentaire**
2015, Paris Descartes

Micronutrition
2023, IEDM



BTS Diététique
2014, IFOM Nantes



**40h ETP Education
Thérapeutique du Patient**
2017, CNAM Nantes



Margaux Letort
Diététicienne & Blogueuse Culinaire

www.recettes100faim.fr



MON MÉTIER DE DIÉTÉTICIENNE



J'exerce mon métier de **diététicienne** en ayant 2 statuts différents :

- **auto-entrepreneuriat** (depuis Janvier 2015)
- **salariat**



AUTO-ENTREPRENARIAT :



Création de contenu pour mon blog culinaire



Atelier de prévention



Atelier cuisine



Conférence-débat & formation



Consultation diététique
(au domicile des patients ou en visio)



Emissions de radio & de télévision



Margaux Letort

Diététicienne & Blogueuse Culinaire

www.recettes100faim.fr



MON MÉTIER DE DIÉTÉTICIENNE

Depuis mes début, je travaille/j'ai travaillé avec différentes structures pour mener ces **actions & animations autour de la diététique** en **Pays De La Loire** (Nantes et alentours, Vendée).

AUTO-ENTREPRENARIAT :



Consultations diététiques, conférences, ateliers cuisine et de prévention



Atelier d'ETP (Alzheimer et Diabète), consultations



Formations sur l'alimentation et ateliers cuisine auprès des travailleurs de nuit



Emissions de télévision



Ateliers cuisine



Emissions de radio



Créations de recettes en vidéos avec fiches recettes



Formations sur l'alimentation auprès de professionnels, créations d'articles santé



Création d'articles santé & tests produits



Consultations, atelier de prévention avec dégustation



Article rémunéré : test produit

**Logos appartenant aux marques, structures et chaînes télé*



Margaux Letort

Diététicienne & Blogueuse Culinaire

www.recettes100faim.fr



MON MÉTIER DE DIÉTÉTICIENNE

AUTO-ENTREPRENARIAT :



Mes **supports de communication** :

- un **kakémono (roll-up)** pour être visible (même de loin)
- un **flyer** format A6 avec mes coordonnées

À la fin de chaque atelier, un **flyer récap'** format A4 ou A5 est donné aux participants (conseils et recettes).



J'ai créé différents **outils** pour animer mes ateliers avec une **approche ludique et interactive** :

- calendrier des fruits & légumes de saisons
- céréales complètes
- graisses et sucres cachés
- photolangages : émotions, santé, aliments, bien manger au meilleur coût...
- sucres dans les boissons du quotidien
**Liste non exhaustive*



Margaux Letort

Diététicienne & Blogueuse Culinaire

www.recettes100faim.fr



MON MÉTIER DE DIÉTÉTICIENNE

SALARIAT :



En + d'être auto-entrepreneuse, je suis diététicienne salariée à la **Clinique Jules Verne de Nantes** depuis Juillet 2023.

Ponctuellement, j'interviens au **CSMR** (Centre de Soins Médicaux et de Réadaptation) **de Saint Sébastien Sur Loire**.



Je réalise des consultations diététiques et ateliers collectifs dans ces différents services :

- **médecine**
- **onco-gériatrie**
- **parcours bariatrique**
- **maternité.**



Margaux Letort

Diététicienne & Blogueuse Culinaire

www.recettes100faim.fr



MON BLOG CULINAIRE



POURQUOI UN BLOG CULINAIRE ?

Pour exprimer ma **créativité**, partager mes **conseils et recettes** de diététicienne et me positionner sur des thématiques autour de la **santé**.



Recettes100faim
Plaisir et santé au quotidien

UNE MARQUE À PART ENTIÈRE !

La marque et le logo ont été déposés à l'**INPI** le 20/07/2018. Toutes les photos culinaires et textes associés appartiennent à **Recettes100faim®**



POUR QUI ? POUR QUAND ?

Un blog **100% gratuit** et pour **tout le monde**.
Des nouveautés chaque semaine, des idées recettes pour tous les goûts et toutes les occasions.



LE MOT DE LA FAIM ?

Plaisir, variété et santé au quotidien.
Une alimentation sans privation ni frustration pour être en meilleure santé en toute simplicité.



Margaux Letort

Diététicienne & Blogueuse Culinaire

www.recettes100faim.fr



MON BLOG CULINAIRE



1000
SUR
FACEBOOK



2000
SUR
INSTAGRAM



3800
SUR
YOUTUBE



+ **DE 520**
RECETTES



DONT
270 EN VIDÉOS



+ **DE 50**
ARTICLES SANTÉ



DONT
40 EN VIDÉOS



+ **DE 24**
TESTS PRODUITS



DONT
10 EN VIDÉOS



+ **DE 40**
ÉMISSIONS DE RADIO



+ **DE 1000 VISITEURS**
CHAQUE JOUR



Margaux Letort

Diététicienne & Blogueuse Culinaire

www.recettes100faim.fr



MON BLOG CULINAIRE

MES RECETTES :



Liste d'**ingrédients** et **étapes de préparation** précises



Brève vidéo explicative avec :

- mes conseils nutritionnels de diététicienne
- les étapes de préparation
- mes conseils pour adapter la recette



Fiche recette :

- à télécharger gratuitement
- liste des ingrédients et étapes précises
- conseils de diététicienne
- QR code à scanner (lien direct vers le blog)



Margaux Letort

Diététicienne & Blogueuse Culinaire

www.recettes100faim.fr



CHOUETTE, UNE COLLABORATION !

Particulier ou professionnel,
mes coordonnées en page 24.



CRÉATION DE RECETTES :

Rien de tel qu'une **recette en vidéo** pour mettre en avant vos produits !

- Photos culinaires en HD, **lien** vers votre site/produit
- Liste des ingrédients et étapes précises, conseils de diététicienne pour adapter la recette
- **Fiche recette** à télécharger avec QR code à scanner.



CRÉATION D'UN ARTICLE TEST PRODUIT :

Votre concept et vos produits sortent du lot, autant les faire découvrir à mes lecteurs avec un **article complet et détaillé** pour attirer de nouveaux clients (avec photos et **vidéo**).

Mon avis de diététicienne sera toujours objectif quant à mon expérience partagée et la transparence de la marque.



CRÉATION D'UN ARTICLE SANTÉ :

Apporter mon **expertise de diététicienne** sur une thématique précise avec un discours accessible à tous et dans le non-jugement.



ACTION DIÉTÉTIQUE :

Consultation diététique, conférence-débat, atelier de prévention, atelier cuisine, cours de cuisine, interview...



Margaux Letort

Diététicienne & Blogueuse Culinaire

www.recettes100faim.fr



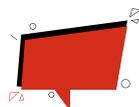
CHOUETTE, UNE COLLABORATION !

Particulier ou professionnel,
mes coordonnées en page 24.



NEWSLETTER :

Profitez d'une **visibilité supplémentaire** grâce à ma newsletter hebdomadaire avec mise en avant des recettes et articles et liens directs vers mon blog.



ENCART PUBLICITAIRE :

Vous souhaitez faire découvrir les nouveautés de votre marque et/ou mettre en avant un **code promotionnel** ou un produit en particulier ? Profitez d'un encart publicitaire attractif sur mon blog avec un **lien direct vers votre site**.



ÉVÉNEMENT COMMERCIAL :

Vous lancez un nouveau produit et/ou vous proposez un événement pour mettre en avant votre marque ? Invitez-moi pour que je **partage cette expérience** auprès de ma communauté !



MISE EN AVANT SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX :

Le **contenu créé** sur mon blog peut être partagé sur mes réseaux (**Facebook, Instagram et YouTube**) afin de toucher plus de monde.



Margaux Letort

Diététicienne & Blogueuse Culinaire

www.recettes100faim.fr





PRESSE

À LA TÉLÉVISION :



France 3 | Mercredi 28 Janvier 2020

Météo à la carte : "Terroir : la Loire-Atlantique, le berceau européen de la **mâche**" 

- Comment bien choisir la mâche ?
- En quelle saison peut-on la consommer ?
- Quels sont ses bienfaits nutritionnels ?
- Mes recettes autour de la mâche



France 5 | Mardi 8 Novembre 2022

"**Fromages à tartiner** : la portion magique"

Apports nutritionnels et mes astuces pour les utiliser en cuisine (mon passage de 32 à 36 minutes)

*Photos appartenant à France 3 et France 5



Margaux Letort

Diététicienne & Blogueuse Culinaire

www.recettes100faim.fr





PRESSE

À LA TÉLÉVISION :



TF1 | Mercredi 3 Juillet 2024

Matinale : "**Glaces et sorbet** : le match de l'été"

- Différences nutritionnelles entre les 2
- Mes conseils pour mieux les choisir



TF1 | Mardi 22 Octobre 2024



Matinale : "**Produits interdits en France** en vente dans les rayons"

Quelques boissons et gâteaux présentent une quantité trop importante d'additifs provoquant ainsi des pathologies. Interdits en France, ils sont pourtant vendus illégalement sur le territoire.

**Photos appartenant à TF1*



Margaux Letort

Diététicienne & Blogueuse Culinaire

www.recettes100faim.fr





PRESSE

À LA RADIO :

Émissions autour du **mieux manger**, des **bienfaits** nutritionnels des aliments, de la façon dont on les choisit et les cuisine pour les embellir.



+ DE 40
ÉMISSIONS
DEPUIS 2017



TOUS MES
PODCASTS
ICI



ici Loire
Océan

- **Alimentation** végétarienne, pour les adolescents ou les séniors
- **Idées reçues** sur les régimes, les programmes minceur, la détox et le petit déjeuner
- **Zoom** sur les graines germées, les céréales complètes, les fruits oléagineux, le batchcooking, l'avocat, le concombre, la figue, la noix de coco...
- Crumbles, pizzas, soupes & tartes **sains & gourmands**
- **Fruits, légumes** et jus de fruits, comment bien les choisir
- Desserts à base de légumes. Booster son immunité
- Bien manger au meilleur **coût**
- **Ustensiles** de base en cuisine



Margaux Letort

Diététicienne & Blogueuse Culinaire

www.recettes100faim.fr





PRESSE

PRESSE ÉCRITE RÉGIONALE ET NATIONALE :

La vie du Pays L'ÉCLAIR
VENDREDI 26 SEPTEMBRE 2016
www.laclipresse.chateaubriant.fr 2

CHATEAUBRIANT. « Aider à faire des bons choix pour les repas »

« Bien manger sans trop dépenser ». C'est la conférence que viendra donner Margaux Letort, diététicienne, avec le Clic* du Pays de Châteaubriant. Interview.

Quel propos allez-vous tenir durant cette conférence ?

L'idée est de faire de meilleurs choix dans son alimentation. Mon discours n'est pas de dire qu'il faut supprimer la graisse et le sucre. Il ne s'agit pas d'être moralisateur, mais d'aider les gens à faire les bons choix quand ils sont à la maison, car les repas doivent rester des moments de plaisir.

Je commence la conférence avec un quiz sur les idées reçues concernant l'alimentation. Je cherche aussi à faire participer le public. Les participants auront la possibilité de répondre à une question en levant un panneau rouge ou un panneau vert.

Ils pourront également régler, je ne viers pas qu'avec mon powerpoint tout fait ! Chacun a ses questions, j'aborde la base de la diététique, les fondamentaux de l'équilibre alimentaire et la gaspillage.

Quelles sont les idées reçues sur l'alimentation ?

Pour être en bonne santé, faut-il manger de tout ? Oui, l'idée est de manger de tous les groupes d'aliments. Les sucres et les graisses sont-ils à supprimer totalement ? Non, il ne faut pas complètement les supprimer, cela fait partie de l'équilibre alimentaire. J'aborde la question de l'alimentation sous la notion de plaisir.

« Avoir toujours une liste de courses de base »

Quels sont les conseils que vous pourriez donner pour bien faire ses courses ?

Quand on fait ses courses, il est important de maîtriser les groupes d'aliments et ce qu'ils

apportent. Des produits sucrés, c'est bien d'en avoir, mais pas trop non plus. De manière générale, il ne faut pas faire ses courses le ventre vide, sinon on achète tout et n'importe quoi.

Un conseil par exemple, c'est d'avoir toujours une liste de courses de base. Si on n'a pas trop le temps de se faire à manger on peut prendre du poisson surgelé, de la viande rouge, du jambon blanc, des conserves, des œufs... On peut prendre des aliments qui n'ont pas beaucoup besoin de cuisson. Mais aussi, des épices et des arômes qui donnent du goût.

Autre conseil, on peut établir quelques recettes de bases, à préparer quand on veut.

Quelle recette de base pourriez-vous conseiller ?

On peut, par exemple, faire revenir des signori et des courgettes à la poêle, en tous petits cubes, pour que la cuisson ne dure pas trop longtemps. Cuire des pâtes ou du riz à côté, mettre un peu de concentré de tomates aux légumes pour donner du goût et ajouter une boîte de thon. C'est un repas de base qui ne nécessite pas beaucoup de temps de cuisson et qui est complet, car il y a des légumes,

des féculents et des protéines. Il faut bien regarder le prix au kilo, ou le prix au litre, et faire attention à ne pas prendre en trop grande quantité si on n'en a pas besoin. On peut aussi penser à congeler des produits.

Prendre du recul et anticiper

Conseillez-vous aux gens de prendre en note leur alimentation ?

Non, je trouve que c'est très frustrant. Je préfère que les personnes prennent du recul sur leur alimentation. Qu'elles mettent en évidence sur la table tout ce qu'elles ont à manger, et pensent à ce qui peut être en trop.

C'est bien d'avoir une vue d'ensemble et d'anticiper : si j'ai un gros repas prévu ce soir, je ne vais pas prendre ce sandwich à la saucette et ces sodas le midi. L'idée est d'adapter son alimentation au fil des repas.

Comment moins dépenser ? En achetant moins de plats préparés ?

Je ne conseille pas les plats préparés. Gustativement, ce n'est pas très bon ; et nutritionnellement non plus. Et les quantités ne sont pas forcément adaptées. Pour certains, c'est trop, pour d'autres ce n'est pas assez. Mais, si on doit en choisir un, il faut faire au mieux et associer les légumes, les féculents et les protéines. Et les plats préparés sont très chers.

Quand on prépare son plat soi-même, on gère mieux les quantités. On est capable de se rendre compte de ce qu'il y a vraiment dans l'assiette.

Et un produit plaisir comme un paquet de gâteaux croustilles, ne dure pas très longtemps, et n'est nutritionnellement pas très intéressant.

Combien de temps dure la conférence ?

Elle dure entre 1 h 30 et 2 h. Je la termine avec des photos culinaires tirées de mon blog. Avec un banif bourguignon, un chris-concarne, une tarte au poisson... Certains plats sont mal vus, pourtant ils sont bons. Et il est possible également de les adapter à sa gobe.

Propos recueillis par Tienn'Locry

* Conférence organisée par l'Orpac de Châteaubriant, les instances de coordination gérontologique de Derval, Moisdon-la-Rivière, l'Assimo, et le Clic du Pays de Châteaubriant, et Harmonie mutuelle. Jeudi 6 octobre à 10 h à la Halle de Bénié. Entrée libre et gratuite.

CONFÉRENCE CLIC DE CHATEAUBRIANT

SEPTEMBRE 2016



Margaux Letort

Diététicienne & Blogueuse Culinaire

www.recettes100faim.fr





PRESSE

PRESSE ÉCRITE RÉGIONALE ET NATIONALE :

Les Sorinières

Un petit déjeuner équilibré pour les jeunes footballeurs de l'ESF

L'ESF (Club Sorinières Football) a reçu en 2016 la labellisation OF de la FFF (Fédération Française de Football). Afin de maintenir cette certification et de proposer à nouveau chaque jeudi, le club adhère au PEF (Programme d'éducation fédéral) créé par la FFF.

Plusieurs démarches citoyennes sont décrites dans ce communiqué, à l'initiative de Wilfride Perrin, éducateur sportif, embauché en service civique au club (OF de vendredi), une fête prévention santé : le petit-déjeuner premier repas de la journée, a été appliquée mardi à vingt jeunes licenciés de 10 et 12 ans.

La groupe mutualiste Harmonie Mutuelle a été sollicité pour réaliser cette action. Accompagné de deux bénévoles et d'une diététicienne, Jacky Cordouan (Harmonie mutuelle) a été déployé à la Sorinières.

« Dans le cadre des actions de prévention, nous restons en place des ateliers autour des thématiques éducatives (par les associations sportives, culturelles ou de santé). »

Margaux Letort, diététicienne, est intervenue en posant, sous la forme d'un quiz, quelques questions à l'assemblée. Tout en discutant les explications théoriques, les enfants ont participé en se intéressant sur les aliments harmonieusement disposés sur le buffet par les bénévoles du groupe mutualiste. La thématique s'appliquait mieux à connaître les enfants de « découvrir d'autres choses pour réussir une bonne journée sportive. Un repas équilibré tout en se faisant plaisir ». Et à faire passer quelques messages importants : « Quatre catégories d'aliments sont indispensables, une boisson (un produit laitier, un produit céréalier et un fruit. En cas de fatigue dans le matin, il faut s'interroger et voir s'il n'y a pas de lien avec un petit-déjeuner insuffisant. »

Fort de toutes ses explications, Erwan est allé se servir : « J'ai pris du fromage et des fruits secs car je n'ai mangé pas chez moi, j'ai pris aussi un peu de jambon, car j'ai faim au ventre. Je vais essayer de changer mes habitudes à la maison. »

Roméo a pris un peu de tout, après avoir savouré son verre de jus d'orange. « Je n'ai jamais autant mangé de ma vie lors d'un petit-déjeuner », conclut-il. « Être footballeur à l'ESF, ce n'est pas seulement être joueur, c'est agir positivement sur sa santé dans une démarche citoyenne », conclut Wilfride Perrin, à l'issue de cette matinée. Le thème de la prochaine animation sera « L'engagement citoyen, écouter les personnes de son environnement ».

De regard misé aussi de la bouche, les jeunes footballeurs de l'ESF ont apprécié le petit-déjeuner offert dans le cadre du programme d'éducation fédérale.

**PETIT DÉJEUNER SANTÉ
CLUB DE FOOTBALL
LES SORINIÈRES**

AVRIL 2017

Venansault

Une opération de prévention santé pour les jeunes

Mardi, lors de l'après-midi d'ouverture de la plage Étang-toi, s'est déroulée une opération de prévention santé.

Harmonie Mutuelle a mis à disposition son « P'tit resto santé », un outil de la Mutualité française, et Margaux Letort, diététicienne, est intervenue auprès des jeunes : « J'aborde avec eux l'équilibre alimentaire, l'activité physique, ainsi que l'hydratation, de manière ludique. Avec le P'tit resto, les jeunes se trouvent comme au self, ils choisissent sur leur plateau des vignettes alimentaires, ensuite, ils scannent ces fiches et une analyse est éditée automatiquement pour leur indiquer la qualité du repas qu'ils ont choisi. L'idée est de faire passer de bons messages, sans les faire culpabiliser. »

Une exposition attenante rappelait les bases d'une alimentation équilibrée, et permettait aux jeunes de répondre à un quiz.

Durant l'été, d'autres actions promotion de la santé auront lieu, notamment autour de l'action protection solaire par la Ligue contre le cancer, ainsi que la promotion des activités physiques.

**OUEST FRANCE
P'TIT RESTO SANTÉ
AVEC HARMONIE MUTUELLE**

JUILLET 2017



Margaux Letort

Diététicienne & Blogueuse Culinaire

www.recettes100faim.fr





PRESSE

PRESSE ÉCRITE RÉGIONALE ET NATIONALE :



CONFÉRENCE CENTRE DE SOINS INFIRMIERS D'AIGREFEUILLE

MAI 2017



Margaux Letort

Diététicienne & Blogueuse Culinaire

www.recettes100faim.fr





PRESSE

PRESSE ÉCRITE RÉGIONALE ET NATIONALE :

« Devenir acteur de sa santé »

TROIS QUESTIONS À

La diététicienne nantaise Margaux Letort participe en juin à des ateliers activités physiques et alimentation avec un éducateur sportif de la Jeune France.

Quel est le principe des animations auxquelles vous participez ?

« L'action s'appelle « Manger bouger, c'est facile ». Elle se déroule en partenariat avec la Jeune France et la mutuelle la Choletaise. Nous allons parler alimentation et activité physique auprès des adhérents de la mutuelle et du grand public. Cela se passera durant des ateliers cinq jeudis, de 10 h 30 à 12 h du 31 mai au 28 juin, pour promouvoir l'activité physique et de meilleures habitudes alimentaires. L'idée est de devenir acteur de sa santé. »

Comment allez-vous aborder l'aspect diététique ?

« Je serai là pour les trois dernières séances. Les deux premières seront consacrées à l'activité physique au quotidien. Le troisième jeudi, j'utiliserai un outil permettant de créer un repas fictif sur tablette en sélectionnant divers aliments. L'outil donne une idée de ce que ça



Margaux Letort.

représente en portion de fruits et légumes. Lors de la séance quatre, une course d'orientation, j'aborderai la consommation des graisses, sucres et boissons. Le cinquième jeudi sera à base d'échanges. A chaque séance, je proposerai deux recettes différentes. »

Les journées sont-elles destinées aux personnes malades ?

« Ça peut s'adresser à des gens malades qui veulent se soigner à des gens qui ne sont pas malades et qui veulent rester en bonne santé. Tout le monde peut participer. »

Infos : 02 41 49 06 30.

COURRIER DE L'OUEST ATELIERS ACTIVITÉ PHYSIQUE ET ALIMENTATION

MAI 2018



Margaux Letort

Diététicienne & Blogueuse Culinaire

www.recettes100faim.fr





PRESSE

PRESSE ÉCRITE RÉGIONALE ET NATIONALE :



Ville de Saint-Herblain

Hier, à 10:43 · 🌐

Au menu de l'atelier santé ville ce matin: les conseils de Margaux Letort, diététicienne, pour apprendre à "bien manger au meilleur coût" : acheter en vrac, cuisiner ses plats en avance, faire une liste de courses par exemple.



👍❤️ 11

1 commentaire · 3 partages

👍 J'aime

💬 Commenter

🔗 Partager



**POST INSTAGRAM
ATELIER PRÉVENTION
VILLE DE SAINT HERBLAIN**

JUIN 2018



Margaux Letort

Diététicienne & Blogueuse Culinaire

www.recettes100faim.fr

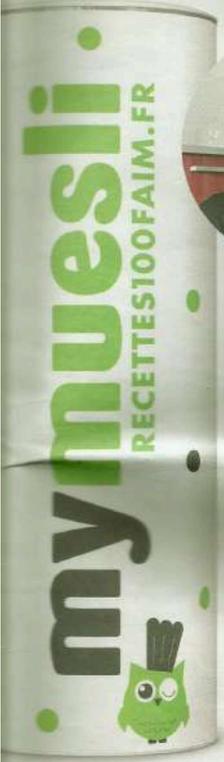




PRESSE

PRESSE ÉCRITE RÉGIONALE ET NATIONALE :

EXCLUSIF : MUESLI RECETTES100FAIM.FR
BY MARGAUX, REDACTRICE DU BLOG CULINAIRE
RECETTES100FAIM.FR



Recettes100faim.fr, c'est quoi ?
"Depuis toujours, l'alimentation a été synonyme de gourmandise et de partage à mes yeux. Diététicienne depuis 4 ans, je réalise des consultations, des ateliers cuisine, des animations de prévention et des conférences où je rencontre des personnes désirent mieux manger sans se priver pour rester en meilleure santé possible. Ce blog culinaire Recettes100faim.fr a été créé avec l'idée de proposer des recettes simples du quotidien pour petits et grands afin de prouver que bien manger tout en se faisant plaisir, c'est possible !"

LES MOMENTS MYMUESLI DE MARGAUX

Manger, devrait toujours être un moment de détente, "et c'est comme ça que j'aime savourer les produits mymuesli"

Au petit-déjeuner :
une infusion, un bol de mon muesli Recettes100faim.fr agrémenté de fruits frais de saison et un yaourt à la grecque sucré au miel pour bien démarrer la journée.

Avant le sport :
une barre de muesli Paléo + Coco et un fruit pour tenir jusqu'au prochain repas.

Pour un goûter festif :
des cookies au Muesli Lower Carb (retrouvez la recette sur Recettes100faim.fr) ; gourmands, riches en fibres et protéines.

Après le dîner :
une compote agrémentée de mon muesli pour un dessert simple et réconfortant.

Muesli Recettes100faim.fr
16,90€ / 500g
3,38€ / 100g

LE MUESLI RECETTES100FAIM.FR

Testez vous aussi le Muesli Recettes100faim.fr ! Une base paléo crunchy noix, des paillettes de chocolat noir, des graines de sésame, des flocons croustillants d'épeautre, des framboises lyophilisées et des bananes lyophilisées en rondelles : un muesli qui donne envie, n'est-ce pas ?

A propos de ce muesli : **Le Muesli Recettes100faim.fr** est croquant, fruité et gourmand mais aussi riche en fibres et en protéines grâce à ses céréales complètes. Le mélange paléo crunchy est 100% croustillant, les framboises apportent une légère touche sucrée, la noix de coco nous promet un petit air de vacances et le chocolat noir se marie à merveille avec les bananes. C'est un muesli qui tient au ventre jusqu'au prochain repas. Il est savoureux, même s'il est consommé tout simplement. Cependant c'est encore meilleur lorsqu'il est agrémenté de fruits frais et/ou de fromage blanc ou miel...

Rendez-vous sur mymuesli.fr/recettes100faimfr pour le commander !



MAGAZINE MYMUESLI®

OCTOBRE 2018



Margaux Letort

Diététicienne & Blogueuse Culinaire

www.recettes100faim.fr





PRESSE

PRESSE ÉCRITE RÉGIONALE ET NATIONALE :

18 actualités Les Herbiers et sa région dimanche Ouest-France 26 mai 2019

Une Journée du cœur gourmande

Les Herbiers - La Journée du cœur a rassemblé des citoyens, des associations, des médecins et aussi des professionnels de santé comme Margaux Letort : diététicienne et blogueuse culinaire.

Reportage
Il est 11 h passées ce samedi matin et même si ce n'est pas encore la foule des grands jours, ils sont déjà nombreux à avoir franchi les portes de l'Espace Herbauges pour participer à la Journée du cœur.

Une journée de prévention et de dépiétagée organisée par l'association Atout cœur Vendée, en partenariat avec la municipalité, autour du diabète et des problèmes cardiovasculaires.

L'alimentation est la première des médecines

Alors que sur la grande scène, le professeur Jean-Christian Roussel, chirurgien cardiaque au CHU de Nantes, commence sa conférence sur les maladies cardiaques chez la femme, près de l'entrée, Margaux Letort s'active sur son stand.

Diététicienne et blogueuse culinaire, la jeune femme s'affaire à la préparation des quatre recettes « saines et gourmandes » qu'elle compte faire découvrir aux visiteurs. Au menu : rillettes de sardines à l'orange, tzatziki, roulés de carottes ou encore olives marinées. « Je ne propose pas un cours à proprement parler, ici, c'est moi qui cuisine, explique-t-elle un économe dans une main et une carotte dans l'autre. Une fois terminée, je propose à la dégustation. »

La dégustation, un moment de plaisir propice aux échanges et aux conseils. Loin de l'univers aseptisé d'un cabinet médical, Margaux Letort, elle, prête le style à la bonne franquette.

commencer par les bénévoles des atouts alentour. « C'est bien qu'elle soit là, car pour lutter contre les problèmes cardiovasculaires, rénaux ou autres, l'alimentation, comme l'activité physique, joue un rôle essentiel et je sais quoi je parle étant greffé depuis huit ans », commente Édouard, membre de l'association France Reir.

Chantal, elle, ne souffre pas de diabète, mais ça ne l'empêche pas de demander quelques conseils de fabrication. « C'est vraiment délicieux et franchement, je n'aurais pas pensé à remplacer le thon par un autre poisson gras comme la sardine ou le maquereau et encore moins le pain de mie par du concombre, lancie-t-elle avant de poursuivre. Je vais refaire la recette dès demain pour mes petits-enfants. Eux qui ont toujours l'habitude de manger des choses salées comme des chips ou des cacahuètes, ça va les changer. »

Une transmission ô combien importante car l'alimentation reste la première des médecines et donc « un des moyens de préserver son corps contre de nombreuses maladies », conclut la diététicienne avec conviction.

Margaux THOKAGEVISTK.

Pendant cette journée, Margaux Letort a animé deux animations. Une le matin et l'autre l'après-midi. Son credo : proposer des recettes saines et gourmandes.

(CRÉDIT PHOTO: OUEST-FRANCE)

**OUEST FRANCE
JOURNÉE DU CŒUR EN VENDÉE
ASSOCIATION ATOUT CŒUR**

MAI 2019



keepcoolnantescentre - S'abonner
Nantes, France

keepcoolnantescentre [ALERTE GOUTER]
@recettes100faim.fr vous reçoit toute la journée pour parler petits plats et recettes saines 🍴

Margaux Letort, diététicienne, vous a concocté des smoothies et des pancakes maison pour faire le plein d'énergie avant votre séance 🍌

#nantescity #nantes #nantesmville
#keepcool #bienetre #enplucool
#keepcoolnantes #keepcoolnantespolesud
#keepcoolnantesbeasjoire #dietaetique
#nutrition #nutritionssportive
#equilibrealimentaire #nutritionniste #diet
#dietfood #food #smoothie #pancakes
orlandoberaldo Your Feed is Amazing 🍌

👤 paulolafoudre Impéc ! J'avais pas pris de fruits pour aujourd'hui en plus 🍌

67 J'aime
IL Y A 7 JOURS

Connectez-vous pour aimer ou commenter...

**POST INSTAGRAM
DÉGUSTATION ET CONSEILS
SALLE DE SPORT KEEP COOL®**

JANVIER 2019



Margaux Letort

Diététicienne & Blogueuse Culinaire

www.recettes100faim.fr





PRESSE

PRESSE ÉCRITE RÉGIONALE ET NATIONALE :

**MAGAZINE AVANTAGES N°377
SOUPES SAINES & SAVOUREUSES**

JANVIER 2020

TOUTES LES RECETTES, INGRÉDIENTS ET ASTUCES POUR TRANSFORMER UN SIMPLE POTAGE MAISON EN BOMBE À VITAMINES ET MINÉRAUX. par LAURA CHATELAIN

Pour se réchauffer les jours d'hiver, nos ancêtres du Néolithique siraient déjà un bouillon d'herbes, de céréales et de racines au coin du feu. Plat populaire de l'Hexagone façon poule au pot ou star des restos étoilés dans sa version veloutée à la truffe, on retrouve la soupe dans toutes les régions du monde : miso, thai, harira... Un temps jugée démodée, elle fait son come-back depuis quelques années grâce aux bars à soupes et autres restos healthy. Une bonne nouvelle pour notre santé !

Je tire le max de mes légumes
Je mixe légumes bio et non bio. Mieux vaut opter pour des céleris branche et rave, carottes, poireaux, choux-fleurs et autres choux labellisés AB car ces légumes renferment généralement de grandes concentrations de pesticides. Pour les autres, « on opte pour des produits de saison, les plus locaux possible, car moins ils auront voyagé, moins ils seront traités et plus on gardera de vitamines », insiste Margaux Letort, diététicienne et blogueuse culinaire*. On les rince à l'eau tiède (qui se révèle plus efficace pour diluer les pesticides) en frottant avec une brosse à légumes. On laisse aussi tremper les plus biscornus, style panais ou carottes moches, pendant au moins 10 min dans une eau additionnée d'un peu de vinaigre blanc ou de bicarbonate de soude pour bien déloger les résidus, avant de rincer à l'eau claire.

Je pioche dans le congélateur. Des études montrent que les légumes surgelés contiennent encore plein de nutriments, souvent même plus que les frais : jusqu'à + 40 % de vitamine C dans les petits pois, haricots verts ou brocolis par rapport à ceux restés 3 jours au frigo ! En revanche, on les achète bio car, congelés juste après la récolte, ils peuvent être chargés en pesticides (les molécules chimiques n'ont pas le temps de se dégrader).

Je garde la peau quand c'est possible car elle contient jusqu'à 1/4 des antioxydants présents dans les végétaux. « Sans la peau, on perd du goût et un peu de texture », ajoute Margaux Letort. Inutile de se prendre la tête à éplucher potirons et butternuts, ils se mélangent facilement avec la peau, mais mieux vaut quand même peler carottes et pommes de terre.

Je fais cuire au bon tempo. Pour que les légumes conservent au mieux les vitamines sensibles à la chaleur, ils doivent cuire

le moins de temps possible. On les épluche donc en julienne, puis on jette dans la casserole les plus coriaces (carottes, céleri-rave...) avant d'ajouter 10-15 min plus tard les plus « tendres ». La soupe en trop se conserve au maximum 48 h, au frigo, dans une boîte hermétique.

Des légumineuses pour muscler ma recette
Pour transformer une soupe en repas qui « cale », on mise sur les lentilles, les haricots secs, les fèves ou les pois chiches qui font grimper la teneur en protéines du plat et donnent de la texture. « Le plus simple reste d'utiliser des légumineuses en conserve, précuites, qu'on rince bien à l'eau pour éliminer les résidus de sel et/ou de sucre », conseille Margaux Letort. Il n'y a qu'à les ajouter à nos légumes au dernier moment avant de mixer. Pas de conserve sous la main ? On essaie les lentilles corail qui cuisent rapidement. « Les flocons de légumes secs (pois cassés, châtaignes) sont également pratiques car ils cuisent très vite et peuvent rattraper une soupe trop liquide », ajoute Sylvie Hampikian, pharmacotoxicologue**. Pour en faire un repas vraiment complet, il faudra ajouter un peu de viande ou de poisson dans le potage ou consommer un fruit et un yaourt en dessert.

Mme Patate est-elle un légume ou un féculent ? Selon la diététicienne, la pomme de terre doit plutôt être considérée comme un féculent car elle augmente l'index glycémique de la soupe (sa capacité à faire grimper le sucre dans le sang). Si on ne l'évite pas, sa quantité ne doit pas dépasser 1/3 des ingrédients. Elle permet d'épaissir un velouté si on a choisi des légumes qui rendent beaucoup d'eau (épinards, cresson, chou-fleur...), mais des petits pois ou de la patate douce donneront le même résultat... en culant plus longtemps.

PHOTO: SHUTTERSTOCK.COM, SHOOTER EYE

AVANTAGES 89



Margaux Letort

Diététicienne & Blogueuse Culinaire

www.recettes100faim.fr





CONTACT



MARGAUX LETORT

DIÉTÉTICIENNE & BLOGUEUSE CULINAIRE

CONTACT@RECETTES100FAIM.FR

06 48 55 25 80

N° SIRET : 808 849 582 00040

N° ADELI : 44950280 6



Margaux Letort

Diététicienne & Blogueuse Culinaire

www.recettes100faim.fr

