

Mon calendrier de l'Avent



25 défis santé pour mêler plaisir & santé au quotidien



Téléchargement gratuit

1

Je bois 1,5L d'eau dans la journée



2

Je consomme du pain complet ou aux céréales



3

Je prends un petit déjeuner salé



4

Je mange doucement et je fais des petites bouchées



5

Je télécharge le calendrier des saisons



6

Je pratique 5 minutes de cohérence cardiaque



7

Je mange un fruit de saison



8

Je me couche + tôt pour un sommeil réparateur



9

Je teste une nouvelle recette



10

Je note toutes les choses positives de ma journée



11

Je m'étire au réveil et/ou dans la journée



12

Je cuisine les légumes secs



13

J'écoute un podcast sur l'alimentation



14

Je cuisine un légume de saison



15

Je lis quelques pages d'un livre



16

Je fais une séance de renforcement musculaire



17

Je lis un article sur la santé



18

Je cuisine un poisson gras (saumon, maquereau, sardine)



19

Je me pose quelques minutes pour savourer un thé/café



20

Je prépare un repas végétarien



21

Je cuisine un gâteau sain & gourmand



22

Je vais marcher 30 minutes



23

Je consomme des fruits oléagineux (graines & fruits à coques)



24

J'associe un aliment plaisir avec un aliment santé



25

Pas d'interdit, pas de régime : je savoure !





Mon calendrier de l'Avent

25 recettes de fête pour mêler plaisir & santé au quotidien



Téléchargement gratuit

1

Cake poire, chocolat noir & Pécans



2

Biscuits Spéculoos



3

Pain d'épices moelleux orange & citron



4

Ananas rôti, rhum & miel



5

Cake moelleux potimarron & Pécans



6

Madeleines pommes & noisettes



7

Fondant chocolat haricots rouges amandes



8

Brioche façon pain perdu



9

Cake banane chocolat & coco



10

Mendiant au chocolat



11

Carrot cake (carottes & raisins secs)



12

Sablés cranberries, amandes & citron



13

Crinkles au chocolat



14

Cake fondant à la crème de marron



15

Tarte noix & noix de Pécans (Pecan Pie)



16

Sablés chocolat & noix de coco



17

Roses des sables



18

Pancakes moelleux & aérés



19

Cinnamon rolls (roulés à la cannelle)



20

Tarte tatin aux pommes caramélisées



21

Rochers coco



22

Crumble figues, poires & noisettes



23

Brownie chocolat noir, patate douce & coco



24

Chocolat chaud à l'ancienne



25

Gaufres épaisses & moelleuses



Margaux letort - dietéticienne & blogueuse culinaire

www.recettes100faim.fr