



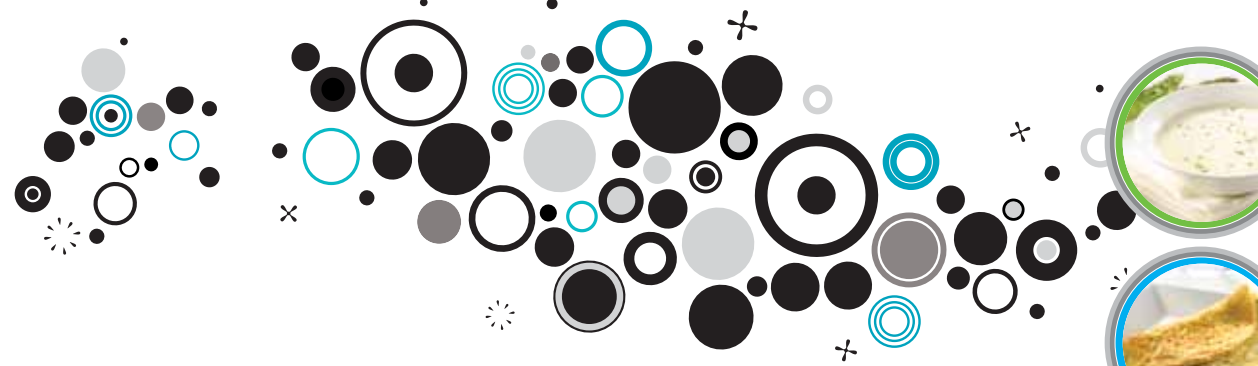
**kyalin**  
smart slimming



# MODE DE PRÉPARATION



**Kyalin.** Votre programme d'amincissement personnel!



## Table des matières

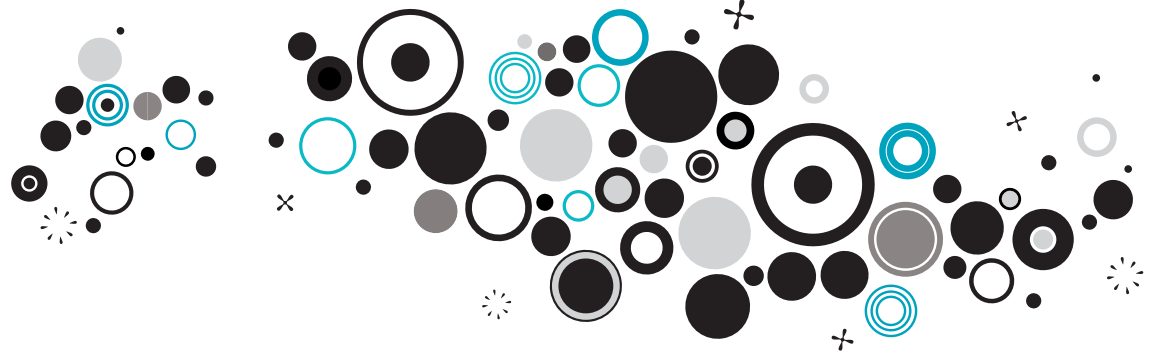
### Partie 1

- Que faut-il faire et ne pas faire?

### Partie 2

- Potages
- Plats salés
  - Omelettes
  - Soufflé au fromage
  - Purée de pomme de terre
  - Pâtes (Penne)
  - Pizza
  - Blinis
- Entremets
  - Desserts
  - Riz au lait
  - Crêpes
  - Gruau
- Boissons chaudes et froides





### ● QUE FAUT-IL FAIRE?

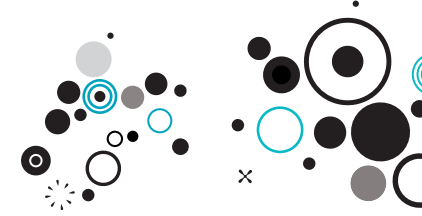
- Utiliser de l'eau froide, sauf si c'est indiqué autrement
- Remplir le shaker avec la quantité d'eau exacte
- Verser le contenu du sachet dans le shaker.
- Fermez-le bien et secouez-le énergiquement pendant 10 sec.



### ● A NE PAS FAIRE!

- Ne mettez jamais le shaker dans le four à micro-onde avec le couvercle.
- Ne mettez jamais la poudre avant l'eau.  
Vous obtiendrez des grumeaux et cela ne sera pas bon!
- Ne préparez pas vos sachets à l'avance, les produits perdent leur qualité nutritionnelle et se liquéfient.
- Laissez uniquement chauffer, ne pas faire bouillir les protéines





## ● Velouté - Potages

- Velouté de légumes
- Velouté de champignons
- Potage petits pois aux lardons
- Velouté poulet – curry
- Velouté de volaille
- Velouté d’asperges
- Velouté de poisson

### Comment les préparer?

- Mettez 150 ml d’eau froide dans le shaker ● Versez-y le contenu du sachet
- Fermez le shaker et secouez énergiquement pendant 10 secondes
- Ajoutez de l’eau jusqu’à 200 ml
- Chauffer aux micro-ondes (1 min 40 maximum, à 800 Watt), pour que le contenu soit bien chaud, tourner avec une cuillère toutes les 30 secondes

### Augmenter le plaisir du goût!

Coupez finement des poireaux, courgettes, champignons, carottes, etc.

Faites-les sauter dans une poêle avec un peu d’huile d’olive.

Épicer avec du poivre, du sel, de l’ail en poudre et d’autres épices.

Ajoutez les légumes au potage.





## ● Plats salés

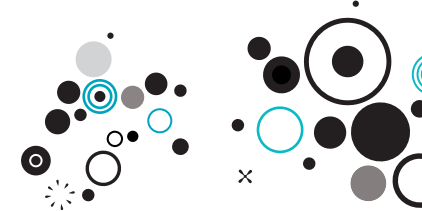
- Omelette au fromage
- Omelette au bacon fumé
- Omelette ciboulette
- Soufflé au fromage
- Purée de pommes de terre
- Pizza + sauce
- Pâtes Penne + sauce tomates et sauce carbonara
- Blinis

### OMELETTES ● Comment les préparer?

- Versez 150 ml d'eau dans le shaker ● Ajoutez le contenu du sachet
- Refermez le shaker et secouez énergiquement pendant 10 secondes
- Prenez une poêle anti-adhésive, versez légèrement de l'huile et faites-la préchauffer ● Versez le contenu du shaker dans la poêle et laissez cuire à feu vif ● Ne pas tourner dans l'omelette ● Vous pouvez cuire l'omelette des 2 côtés mais ce n'est pas nécessaire (cuisson: 2,5 min chaque côté)

#### Augmenter le plaisir du goût!

Vous pouvez ajouter à votre omelette les légumes et épices autorisés tels que les tomates, courgettes, champignons, poivrons, ciboulette, basilic, organ..., dans ce cas ne cuisez pas l'omelette des deux côtés. L'omelette peut aussi être mangée froide, coupez-la par exemple en petits dés et ajoutez-la à une salade.





## SOUFFLÉ AU FROMAGE

### ● Comment le préparer ?

- Versez 60 ml d'eau froide dans un bol
- Versez le contenu du sachet
- Mélangez le tout et versez dans un moule
- Placez le moule dans un four préchauffé à 180 C° pendant 20 minutes

### Augmenter le plaisir du goût!

Préparer le soufflé dans un plat. Coupez quelques légumes en petits cubes, (p.ex. carotte, céleri, un peu de poireaux) et ajoutez le tout à votre préparation (soufflé). Placez le plat dans le four préchauffé.



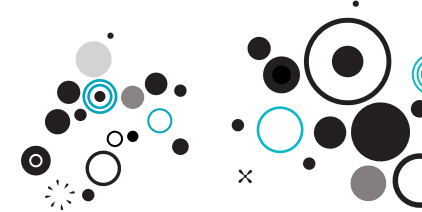
## PURÉE DE POMMES DE TERRE

### ● Comment la préparer ?

- Versez le contenu du sachet dans un bol
- Chauffez 110 ml d'eau dans votre shaker ou dans une poêle (juste avant ébullition)
- Ajoutez l'eau chaude à la poudre et mélangez avec un fouet
- Assaisonnez la purée avec de la noix de muscade et du poivre
- La purée ne peut pas être réchauffée et doit être consommée immédiatement.

### Augmenter le plaisir du goût!

Ajoutez-y des légumes cuits à la vapeur ou à l'eau, comme des épinards, des brocolis, des carottes, des poireaux,... afin d'obtenir une purée de légumes. (Faites bien égoutter les légumes)





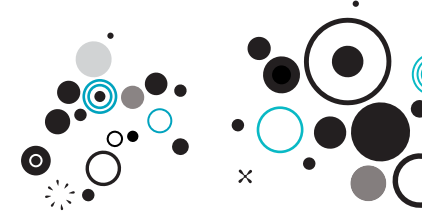
## PIZZA + SAUCE

### ● Comment la préparer ?

- Versez 55 ml d'eau froide dans un bol
- Diluez le contenu du sachet dans l'eau
- Mélangez le tout
- Faites 6 boules et aplatissez-les sur un papier sulfurisé.
- Diluez le contenu du sachet de garniture dans 40 ml d'eau froide
- Laissez reposer 5 minutes et partagez-les sur les petites pizzas
- Faites cuire les pizzas 15 minutes à 180 C°

### Augmenter le plaisir du goût!

Vous pouvez ajouter à votre pizza les légumes autorisés tels que les tomates, courgettes, champignons, poivrons...et des épices (basilic, origan, ciboulette, ...)

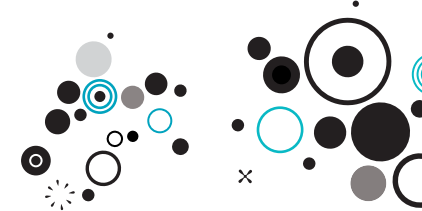




kyalin



kyalin



## PÂTES

Penne avec sauce tomate et sauce carbonara

### Comment les préparer?

Prenez un poêlon avec de l'eau, du sel, de l'huile et faites bouillir Mettez vos pâtes dans de l'eau bouillante et laissez cuire 12 minutes Mélangez le contenu du sachet de sauce dans 50 ml d'eau et chauffez-le au micro-ondes pendant max. 5 secondes Versez la sauce sur vos pâtes.

### Augmenter le plaisir du goût!

**Salade :** vous pouvez également manger vos pâtes froides avec une sauce vinaigrette et des crudités. Épicez à volonté.

**Spaghetti bolognaise:** préparer une sauce tomate faite maison avec poivrons, carottes, courgettes, champignons, épices + haché de bœuf+ pâtes

**Ratatouille:** faites sauter des poivrons, des courgettes, des tomates, des champignons dans de l'huile d'olive et épicez avec du poivre, de l'ail, l'origan...ajoutez un cube de bouillon de bœuf/volaille, des tomates pelées et laissez cuire. Mélangez les pâtes avec la ratatouille.

## BLINIS

Blinis est une sorte de pain pita au goût saumon et citron.

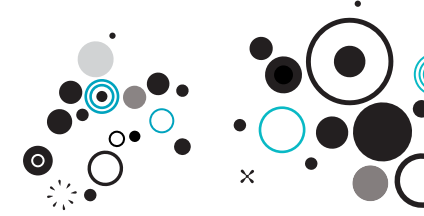
### Comment le préparer?

Prenez 110 ml d'eau froide dans le shaker Ajoutez le contenu du sachet Bien fermer et secouez pendant 10 sec Prenez une poêle anti-adhésive, huilez-la et chauffez-la Versez le contenu du shaker dans la poêle, étalez bien la pâte et laissez cuire des 2 côtés

### Augmenter le plaisir du goût!

**Froid:** Remplissez le blinis avec de la salade verte et de la salade iceberg, concombre, tomate. Ajoutez-y une cuillère de sauce piquante light.

**Chaud:** Remplissez le blinis avec des épinards, des germes de soja et des champignons.



## Les entremets

Entremets (140 ml à 180 ml)

- Dessert Chocolat (150 ml)
- Dessert Vanille(140 ml)
- Dessert Caramel(140 ml)
- Dessert Poire Belle Hélène (140 ml)
- Dessert Banana Split (170ml)
- Dessert Fraise (150 ml)
- Yaourt Fraisier (170 ml)
- Yaourt Fruits des bois (180 ml)
- Yaourt Stracciatella (150 ml)
- Fromage blanc à l'abricot (170 ml)

## Comment le préparer?

• Versez la quantité d'eau froide (comme indiquée sur le sachet).

Versez le contenu du sachet • Fermez le shaker et secouez énergiquement pendant 10 secondes • Laissez reposer 3 minutes

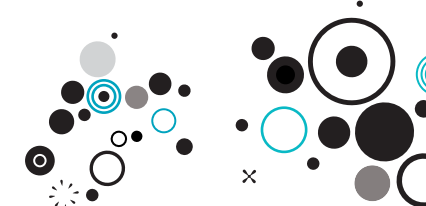
**Milk-shake:** les entremets ne doivent pas être préparés comme pudding, augmenter l'eau (+/- 220 ml) et obtenez un milkshake.

**Mousse:** pour obtenir un entremets plus 'léger' ajoutez un blanc d'œuf battu

**Duos de desserts:** combinez 2 demi sachets.

**Combinaisons:** Chocolat et vanille  
Chocolat et caramel  
Vanille et fraise





## MOUSSE AU CHOCOLAT

### ● Comment la préparer?

- Prenez 100 ml d'eau froide et versez-y le contenu du sachet
- Battez le tout à l'aide d'un fouet électrique afin d'obtenir un mélange allégé et homogène
- Laissez reposer 15 min. dans le frigo

## RIZ AU LAIT

### ● Comment le préparer?

- Versez 180 ml d'eau froide dans le shaker
- Versez-y le contenu du sachet
- Fermez le shaker et secouez énergiquement pendant 10 sec
- Chauffez +/- 1 min 20 dans le micro-ondes
- Versez dans un récipient ou dans un petit plat et placez-le au réfrigérateur pendant 45 minutes

## GRUAU POMME CANNELLE

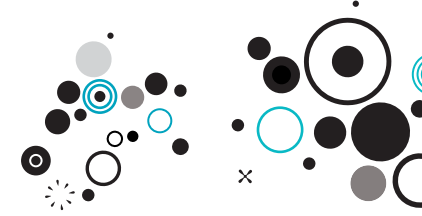
### ● Comment le préparer?

- Versez 140 ml d'eau tiède ou froide dans le shaker
- Versez-y le contenu du sachet
- Fermez le shaker et secouez énergiquement pendant 10 sec
- Vous pouvez également manger le gruau chaud: chauffer 30 sec. dans le micro-ondes.





kyaalin



## CRÊPES

- nature
- orange

### ● Comment les préparer?

- Versez 90ml d'eau froide dans le shaker.
- Ajoutez-y le contenu d'un sachet.
- Fermez le shaker et mélangez énergiquement pendant 10 sec.
- Prenez une poêle anti-adhésive que vous huilez légèrement et chauffez-la ensuite.
- Versez la pâte dans la poêle et faites cuire des 2 côtés .
- Dédoubler la chaleur et laissez ensuite cuire ensuite la crêpe dans la poêle.
- Tournez-la seulement quand votre spatule glisse facilement en dessous.

### Augmenter le plaisir du goût!

Saupoudrez la crêpe avec un peu d'édulcorant ou tartinez-la avec un peu de la confiture Hero.



## Les boissons

### BOISSONS CHAUDES

• Cacao • Cappuccino • Chocolat Irlandais

#### Comment les préparer?

- Versez 150 ml d'eau froide dans le shaker et ajoutez-y le contenu du sachet.
- Fermez le shaker et mélangez énergiquement pendant 10 sec., laissez reposer 2 minutes
- Ensuite remplissez le shaker jusque 240 ml d'eau et secouer énergiquement
- Chauffez aux micro-ondes pendant 30 sec.

#### Augmenter le plaisir du goût!

Saupoudrez vos boissons de cannelle en poudre ou de café.

##### Boisson Cappuccino:

Utilisez de l'eau glacée pour la préparation et ajoutez-y des glaçons, ainsi vous obtiendrez un délicieux café glacé!

### BOISSONS FROIDES

• Pamplemousse • Ananas – orange • Pêche - mangue • Orange

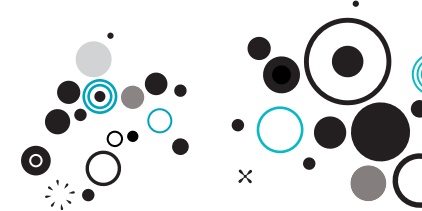
#### Comment les préparer?

- Versez 150 ml d'eau froide dans le shaker
- Ajoutez-y le contenu du sachet et secouez énergiquement pendant 10 sec
- Remplissez le shaker jusqu'à 240 ml d'eau et secouez à nouveau
- Laissez reposer quelques minutes jusqu'à ce que la mousse soit partie.

#### Augmenter le plaisir du goût!

Granita: utilisez 150 ml d'eau au lieu de 240 ml, ajoutez-y de la glace pilée et un zeste de citron ou d'orange.

Sorbet: placez la boisson quelques heures au congélateur.





**Kyalin.** Votre programme d'amincissement personnel!

[www.kyalin.be](http://www.kyalin.be)