



TERROIR

Plats minceur à domicile



Une combinaison gagnante de menus frais, livrés à domicile accompagnés d'un programme nutritionnel personnalisé. Ils se sont mis à deux pour nous mitonner des recettes hautes en saveurs. Un chef et une diététicienne. Un programme en ligne adapté aux besoins de chacun, homme ou femme, il suffit de répondre aux questions. Pas de méthode miracle ni d'aliments tabous, seulement un contrôle calorique journalier, de quoi retrouver un équilibre alimentaire durable tout en se faisant plaisir. La solution : un programme adapté à chacun, des plats livrés à domicile partout en France.

Trois programmes sur mesure sont proposés : 1. « Starter » (900 kcal/jour pour les femmes, 1200 kcal/jour pour les hommes) ; 2. « Souplesse » (1 200 kcal/jour pour les femmes) 3. « Stabilisation » (1 500 kcal/jour pour les femmes, 1 800 kcal/jour pour les hommes) pour conserver les bénéfices de la perte de poids et maintenir sa ligne.

Les prix : les programmes sont disponibles à partir de 13,70 € par jour et livrés pour une période de 8 jours. Il est possible d'essayer à la carte. Compris dans le package d'une semaine, le conseil d'une diététicienne. Livraison dans toute la France dans un délai de 24 h à 48 h après commande. J'ai essayé pendant un mois uniquement le soir. Résultat : - 4 kg. On aborde l'assiette différemment.

VÉRONIQUE ANDRÉ

5, rue de Douai, 75009 Paris
(www.kitchendiet.fr ; 0.811.622.512).