



PLANS DE REPAS SHAKLEE 180

Déterminez la quantité de poids que vous voulez perdre (un tableau d'IMC peut s'avérer pratique aux fins de référence). Ensuite, selon votre poids actuel, trouvez le niveau de calories qui vous convient dans le tableau à droite.

Le bon niveau de calories devrait favoriser une perte de poids lente et sûre (1–2 lb par semaine) et fournir suffisamment de calories pour maîtriser la faim et vous combler. Les plans de repas suivants peuvent vous aider à rester dans la bonne voie pour votre objectif de calories particulier.

Votre poids (lb)	Votre niveau de calories
Jusqu'à 150	1 200
151–200	1 500
201–250	1 800
251+	2 100

Plan de repas Shaklee 180

1 200 calories

Shaklee
180

PETIT DÉJEUNER 330 calories

- Boisson Frappée Life ou Barre Repas
- Regain Métabolique
- Fruit (optionnel)

Si vous ajoutez un fruit à votre boisson frappée, visez moins de 60 calories

Choisissez-en un:

- 1/2 petite banane
- 1/2 tasse de petits fruits, frais ou surgelés
- 1/2 tasse de pêches, fraîches ou surgelées

DÎNER 270 calories

- Boisson Frappée Life ou Barre Repas
- Regain Métabolique

COLLATION 200 calories

- Barre Collation ou Croustilles Collation
- Légumes (optionnel)

Si vous ajoutez des légumes, visez moins de 60 calories

Choisissez-en un:

- 1/2 tasse de courgette
- 6–8 bébés carottes
- 6–8 tomates cerises
- Céleri

SOUPER 400 calories

- Repas santé
- Regain Métabolique

Remplissez au moins la moitié de votre assiette de légumes



Savoureuses recettes de boissons frappées et de repas

member.myshaklee.com/180recipes.

Pour d'autres recettes, consultez notre blogue, *Naturally* – Votre ressource pour une vie plus saine (en anglais seulement).



Directives pour la Boisson Frappée Life

Combinez 2 mesures de poudre avec 8 oz de lait écrémé ou lait de soja au mélangeur. Ajoutez fruits ou légumes optionnels et des glaçons au choix.

Ou combinez 3 mesures de poudre avec 8 oz d'eau au mélangeur. Ajoutez fruits ou légumes optionnels et des glaçons au choix.

Plan de repas Shaklee 180

1 500 calories



PETIT DÉJEUNER 330 calories

- Boisson Frappée Life ou Barre Repas
- Regain Métabolique
- Fruit (optionnel)

Si vous ajoutez un fruit à votre boisson frappée, visez moins de 60 calories

Choisissez-en un:

- 1/2 petite banane
- 1/2 tasse de petits fruits, frais ou surgelés
- 1/2 tasse de pêches, fraîches ou surgelées

DÎNER 270 calories

- Boisson Frappée Life ou Barre Repas
- Regain Métabolique

COLLATION 200 calories

- Barre Collation ou Croustilles Collation
- Légumes (optionnel)

Si vous ajoutez des légumes, visez moins de 60 calories

Choisissez-en un:

- 1/2 tasse de courgette
- 6–8 bébés carottes
- 6–8 tomates cerises
- Céleri

SOUPER 650–700 calories

- Repas santé
- Regain Métabolique

Remplissez au moins la moitié de votre assiette de légumes



Savoureuses recettes de boissons frappées et de repas

member.myshaklee.com/180recipes.

Pour d'autres recettes, consultez notre blogue, *Naturally* – Votre ressource pour une vie plus saine (en anglais seulement).



Directives pour la Boisson Frappée Life

Combinez 2 mesures de poudre avec 8 oz de lait écrémé ou lait de soja au mélangeur. Ajoutez fruits ou légumes optionnels et des glaçons au choix.

Ou combinez 3 mesures de poudre avec 8 oz d'eau au mélangeur. Ajoutez fruits ou légumes optionnels et des glaçons au choix.

Plan de repas Shaklee 180

1 800 calories

Shaklee
180

PETIT DÉJEUNER 330 calories

- Boisson Frappée Life ou Barre Repas
- Regain Métabolique
- Fruit (optionnel)

Si vous ajoutez un fruit à votre boisson frappée, visez moins de 60 calories

Choisissez-en un:

- 1/2 petite banane
- 1/2 tasse de petits fruits, frais ou surgelés
- 1/2 tasse de pêches, fraîches ou surgelées

COLLATION 100 calories

- 18 amandes
- Bâtonnet de fromage
- Petite pomme

DÎNER 330 calories

- Boisson Frappée Life ou Barre Repas
- Regain Métabolique
- Légumes (optionnel)

Si vous ajoutez des légumes, visez moins de 60 calories

Choisissez-en un:

- 1 tasse d'épinards ou de chou kale
- 1/2 tasse de courgette
- 1/2 tasse de carotte râpée

COLLATION 200 calories

- Barre Collation ou Croustilles Collation
- Légumes (optionnel)

Si vous ajoutez des légumes, visez moins de 60 calories

Choisissez-en un:

- 1/2 tasse de courgette
- 6–8 bébés carottes
- 6–8 tomates cerises
- Céleri

SOUPER 900 calories

- Repas santé
- Regain Métabolique

Remplissez au moins la moitié de votre assiette de légumes



Savoureuses recettes de boissons frappées et de repas

member.myshaklee.com/180recipes.

Pour d'autres recettes, consultez notre blogue, *Naturally* – Votre ressource pour une vie plus saine (en anglais seulement).



Directives pour la Boisson Frappée Life

Combinez 2 mesures de poudre avec 8 oz de lait écrémé ou lait de soja au mélangeur. Ajoutez fruits ou légumes optionnels et des glaçons au choix.

Ou combinez 3 mesures de poudre avec 8 oz d'eau au mélangeur. Ajoutez fruits ou légumes optionnels et des glaçons au choix.

Plan de repas Shaklee 180

2 100 calories

Shaklee
180

PETIT DÉJEUNER 330 calories

- Boisson Frappée Life ou Barre Repas
- Regain Métabolique
- Fruit (optionnel)

Si vous ajoutez un fruit à votre boisson frappée, visez moins de 60 calories

Choisissez-en un:

- ½ petite banane
- ½ tasse de petits fruits, frais ou surgelés
- ½ tasse de pêches, fraîches ou surgelées

COLLATION 100 calories

- 18 amandes
- Bâtonnet de fromage
- Petite pomme

DÎNER 330 calories

- Boisson Frappée Life ou Barre Repas
- Regain Métabolique
- Légumes (optionnel)

Si vous ajoutez des légumes, visez moins de 60 calories

Choisissez-en un:

- 1 tasse d'épinards ou de chou kale
- ½ tasse de courgette
- ½ tasse de carotte râpée

COLLATION 200 calories

- Barre Collation ou Croustilles Collation
- Légumes (optionnel)

Si vous ajoutez des légumes, visez moins de 60 calories

Choisissez-en un:

- ½ tasse de courgette
- 6–8 bébés carottes
- 6–8 tomates cerises
- Céleri

SOUPER 1 200 calories

- Repas santé
- Regain Métabolique

Remplissez au moins la moitié de votre assiette de légumes



Savoureuses recettes de boissons frappées et de repas

member.myshaklee.com/180recipes.

Pour d'autres recettes, consultez notre blogue, *Naturally* – Votre ressource pour une vie plus saine (en anglais seulement).



Directives pour la Boisson Frappée Life

Combinez 2 mesures de poudre avec 8 oz de lait écrémé ou lait de soja au mélangeur. Ajoutez fruits ou légumes optionnels et des glaçons au choix.

Ou combinez 3 mesures de poudre avec 8 oz d'eau au mélangeur. Ajoutez fruits ou légumes optionnels et des glaçons au choix.