

## Recette de tofu macéré

Un block de tofu ferme

Huile d'olive ou d'huile de pépin de raisin

1 gousse d'ail

Échalotte

Sauce tamari

Vinaigre balsamique

Gingembre frais (facultatif)

Ajouter des épices au goût (origan, basilique, piments chili si vous aimez épicer)

Préparation;

Couper le block en bâtonnets (style frite)

Faire revenir dans la poêle l'ail et les échalotte (cuisson légère)

Faire macérer dans huile d'olive ou autre huile puis écrasé une gousse d'ail

Couper ou râper du gingembre (au goût)

Ajouter un peu de sauce tamari afin d'apporter un petit goût salé (au goût)

Ajouter du vinaigre balsamique (au goût)

Mettre au froid.

---

### Recette pour collation AM et PM

A) Cette recette est à prendre moitié AM et PM.

Prendre une barre protéinée la couper en 6 petits morceaux

1/3 de tasse de noix de soja

B) Aussi jus pêche et mangue avec 1 mesure (cup) de Formula 3

C) Pomme ou autre fruits avec un morceau de fromage.

---

### Déjeuner ou collation.

Shake + un œuf poché.

Shake + fromage cottage + fruits (petite quantité).

Shake + yogourt 1% mg.

Shake + 10 amandes.

Shake + légumes + tofu macéré.

---

### Pour dîner

Voici différentes possibilités.

Shake avec un peu de thon ou...

Shake avec 1 mcx de poulet ou...

Shake Soupe avec des noix de soja ou...

Soupe « crème de poulet Herbalife » avec noix de soja avec shake dans un peu de jus ou eau ou...

Soupe « crème de poulet Herbalife et ajouter brocoli ou chou-fleur avec shake dans un peu de jus ou eau ou...

Crêpe repas : ceci remplace le shake soit le matin ou le midi.

2 mesures (cup) de shake vanille de préférence pour crêpe repas.

1 œuf

Un peu de farine, lait et amener comme une texture de crêpe ajouter une mesure de formule 3 pour améliorer la consistance.

Cuire à feu très bas dans une poêle avec un peu d'huile dans la poêle

Ajouter ingrédients au goût : jambon, asperges etc.

Faire un pouding avec Shake et lait. Mettre 2 mesures dans un petit bol ajouter du lait jusqu'à consistance d'un pouding. Ajouter des fruits et yogourt.