

# JUICY TOMATO SOUP

avec artichaut, carotte et tomate



## CRÉEZ VOTRE SOUPE PRÉFÉRÉE AVEC DES INGRÉDIENTS SAVOUREUX

### Recette

1. Couper l'artichaut, la carotte et la tomate charnue en dés
2. Faire revenir les dés de légumes avec env. 4 cuillères à soupe d'eau pendant env. 5 minutes à feu moyen.
3. Faire bouillir 350 ml d'eau et y incorporer 7 cuillères à soupe de Juicy Tomato Soup
4. Ajouter les légumes à la soupe et assaisonner à volonté

### Ingrédients

#### pour 1 personne

- 7 cuillères à soupe (61 g) de LR **FIGUACTIVE** Juicy Tomato Soup
- 350 ml d'eau
- 40 g d'artichaut
- 30 g de carotte
- 30 g de tomate à chair
- Épices à volonté

### Valeur nutritives par portion

Energie	243 kcal
Gras	3,9 g
Glucides	26 g
Sucre	12 g
Protéines	21 g
Fibres alimentaires	9,9 g

Riche en fibres



# JUICY TOMATO SOUP

avec courgettes et poireaux



## CRÉE VOTRE SOUPE PRÉFÉRÉE AVEC DES INGRÉDIENTS SAVOUREUX

### Recette

1. Couper les courgettes en dés et le poireau en fines rondelles
2. Faire revenir les légumes avec env. 4 cuillères à soupe d'eau pendant env. 5 minutes à feu moyen
3. Porter 350 ml d'eau à ébullition et y incorporer 7 cuillères à soupe de Juicy Tomato Soup.
4. Ajouter les légumes à la soupe et assaisonner à votre convenance

### Ingrédients

#### pour 1 personne

- 7 cuillères à soupe (61 g) de Juicy Tomato Soup
- 350 ml d'eau
- 50 g de courgettes
- 50 g de poireau
- Épices à volonté

### Valeur nutritive par portion

Énergie	243 kcal
Gras	4,1 g
Glucides	25 g
Sucre	10 g
Protéines	22 g
Fibres alimentaires	9,9 g

Riche en fibres



# JUICY TOMATO SOUP



avec du chou rouge

## CRÉEZ VOTRE SOUPE PRÉFÉRÉE AVEC DES INGRÉDIENTS SAVOUREUX

### Recette

1. Faire revenir le chou rouge avec env. 4 cuillères à soupe d'eau pendant env. 5 minutes à feu moyen
2. Porter 350 ml d'eau à ébullition et y incorporer 7 cuillères à soupe Juicy Tomato Soup
3. Ajouter les légumes à la soupe et assaisonner à votre convenance

### Ingrédients

#### pour 1 personne

- 7 cuillères à soupe (61 g) de Juicy Tomato Soup
- 350 ml d'eau
- 100 g de chou rouge (en conserve ou cru)
- Épices à volonté

### Valeur nutritive par portion

Energie	244 kcal
Fett	4,1 g
Kohlenhydrate	25 g
Zucker	13 g
Protein	21 g
Ballaststoffe	10 g

Riche en fibres



# JUICY TOMATO SOUP

avec galette de riz



## CRÉEZ VOTRE SOUPE PRÉFÉRÉE AVEC DES INGRÉDIENTS SAVOUREUX

### Recette

1. Faites bouillir 350 ml d'eau et ajoutez 7 cuillères à soupe de la soupe.
2. Assaisonner la soupe à votre convenance et consommer la/les galettes de riz avec la soupe

### Ingrédients

#### pour 1 personne

- 7 cuillères à soupe (61 g) de Juicy Tomato Soup
- 350 ml d'eau
- 1 galette de riz complet (env. 7 g)
- Épices à volonté

### Valeur nutritive par portion

Energie	235 kcal
Gras	4 g
Glucides	28 g
Sucre	9,2 g
Protéines	21 g
Fibres alimentaires	8,2 g

Riche en fibres



# JUICY TOMATO SOUP

Sauce



## CRÉEZ VOTRE DIP MAISON PRÉFÉRÉ AVEC DES INGRÉDIENTS SAVOUREUX

### Recette

1. Mélanger 25 g de yaourt avec 120 ml d'eau jusqu'à obtenir une consistance lisse.
2. Incorporer progressivement 7 cuillères à soupe de la soupe jusqu'à obtenir une masse crémeuse.

### Conseil

Affiner à volonté avec des herbes fraîches et consommer avec des crudités (p. ex. 50 g de carottes – 249 kcal au total).

### Ingrédients pour 1 personne

- 7 EL (61 g) de Juicy Tomato Soup
- 120 ml d'eau
- 25 g de yaourt nature 0,1% de matière grasse

### Valeur nutritive par portion

Energie	230 kcal
Gras	4,2 g
Glucides	23 g
Sucre	9,2 g
Protéine	21 g
Fibres alimentaires	8,9 g

Riche en fibres



# YUMMY VEGGIE SOUP

avec brocoli et chou-fleur



## CRÉEZ VOTRE SOUPE PRÉFÉRÉE AVEC DES INGRÉDIENTS SAVOUREUX

### Recette

1. Couper le brocoli et le chou-fleur en petits bouquets
2. Faire revenir les légumes avec env. 8 cuillères à soupe d'eau pendant env. 10 minutes à feu moyen
3. Faire bouillir 350 ml d'eau et y incorporer 7 cuillères à soupe de Yummy Veggie Soup
4. Ajouter les légumes à la soupe et assaisonner à votre convenance

### Ingrédient pour 1 personne

- 7 cuillères à soupe (61 g) de Yummy Veggie Soup
- 350 ml d'eau
- 60 g de brocoli
- 60 g de chou-fleur
- Épices à volonté

### Valeur nutritive par portion

Energie	243 kcal
Gras	5,5 g
Glucides	20 g
Sucre	6,2 g
Protéine	22 g
Fibres alimentaires	12 g

Riche en fibres



# YUMMY VEGGIE SOUP



avec du chou chinois

## CRÉEZ VOTRE SOUPE PRÉFÉRÉE AVEC DES INGRÉDIENTS SAVOUREUX

### Recette

1. Diviser les différentes feuilles de chou chinois et le laver
2. Faites bouillir 350 ml d'eau et ajoutez 7 cuillères à soupe de Yummy Veggie Soup
3. Assaisonner la soupe à votre convenance
4. Les feuilles de chou chinois peuvent maintenant être utilisées comme cuillère comestible pour la soupe

### Ingrédients pour 1 personne

- 7 cuillères à soupe (61 g) de Yummy Veggie Soup
- 350 ml d'eau
- 120 g de chou chinois
- Épices à volonté

### Valeur nutritive par portion

Energie	230 kcal
Gras	5,4 g
Glucides	19 g
Sucre	5,2 g
Protéine	20 g
Fibres alimentaires	11 g

Riche en fibres



# YUMMY VEGGIE SOUP



avec galette de riz

## CRÉEZ VOTRE SOUPE PRÉFÉRÉE AVEC DES INGRÉDIENTS SAVOUREUX

### Recette

1. Faites bouillir 350 ml d'eau et ajoutez 7 cuillères à soupe de Yummy Veggie Soup.
2. Assaisonner la soupe à votre convenance et consommer la/ les galettes de riz avec la soupe

### Ingrédients

#### pour 1 personne

- 7 cuillères à soupe (61 g) de Yummy Veggie Soup
- 350 ml d'eau
- 1 galette de riz complet (env. 7 g)
- Épices à volonté

### Valeur nutritive par portion

Energie	241 kcal
Gras	5,3 g
Glucides	24 g
Sucre	4 g
Protéine	20 g
Fibres alimentaires	10 g

Riche en fibres





# YUMMY VEGGIE SOUP



## Sauce

### CRÉEZ VOTRE SOUPE PRÉFÉRÉE AVEC DES INGRÉDIENTS SAVOUREUX

#### Recette

1. Mélanger 25 g de yaourt avec 120 ml d'eau jusqu'à obtenir une consistance lisse.
2. Incorporer progressivement 7 cuillères à soupe de la Yummy Veggie Soup jusqu'à obtention d'une masse crémeuse.

#### Conseil

Affiner à volonté avec des herbes fraîches et consommer avec des crudités (p. ex. 40 g de carottes – 248 kcal au total).

#### Ingrédient pour 1 personne

- 7 cuillères à soupe (61 g) de Yummy Veggie Soup
- 120 ml d'eau
- 25 g de yaourt nature 0,1% de matière grasse

#### Valeur nutritive par portion

Energie	233 kcal
Gras	5,9 g
Glucides	20 g
Sucre	4 g
Protéine	21 g
Fibres alimentaires	98 g

Riche en fibre



# SMOOTH COCOA SHAKE



## Glace

### CRÉEZ TA GLACE PRÉFÉRÉE AVEC DE DÉLICIEUX INGRÉDIENTS

#### Recette

1. Mélangez 3 cuillères à soupe de shake avec 300 ml de boisson au soja.
2. Verser le mélange dans des moules à glace et mettre au congélateur pendant une nuit.

#### Conseil

Vous pouvez également appliquer cette recette avec Soft Vanilla, Fruity Strawberry ou Lovely Coffee Shake.

#### Ingrédients pour 1 personne

- 3 cuillères à soupe de (31 g) Smooth Cocoa Shake
- 300 ml de boisson au soja

#### Valeur nutritive par portion

Energie	218 kcal
Gras	6,9 g
Glucides	14 g
Sucre	2,6 g
Protéine	21 g
Fibres alimentaires	7,3 g



# LOVELY COFFEE SHAKE

Frappé



## CRÉEZ VOTRE FRAPPÉ PRÉFÉRÉ AVEC DE DÉLICIEUX INGRÉDIENTS

### Recette

1. Mélanger 3 cuillères à soupe de shake avec 300 ml de boisson au soja.
2. Mélanger le shake avec 150 g de glace pilée.

### Conseil

Egalement applicable avec les shakes Soft Vanilla, Fruity Strawberry ou Smooth Cocoa Shake. Pour une texture particulièrement crémeuse, mixez le shake et la glace pilée pendant quelques secondes dans un blender.

### Ingrédients pour 1 personne

- 3 cuillères à soupe (31 g) de Lovely Coffee Shake
- 300 ml de boisson au soja
- 150 g de glace pilée

### Valeur nutritive par portion

Energie	218 kcal
Gras	6,8 g
Glucides	14 g
Sucre	2,6 g
Protéine	22 g
Fibres alimentaires	7,3 g



# SOFT VANILLA SHAKE

Bol au yaourt



CRÉEZ VOTRE BOL DE YAOURT PRÉFÉRÉ  
AVEC DES INGRÉDIENTS SAVOUREUX.

## Recette

1. Mélanger 3 cuillères à soupe de shake avec 250 ml de boisson au soja.
2. Mélanger le shake avec 100 g de yaourt et mélanger jusqu'à obtention d'une consistance lisse. Laisser ensuite reposer 5 à 10 minutes, car il s'épaissit.

## Conseil

Utiliser comme alternative le Fruity Strawberry, le Lovely Coffee ou le Smooth Cocoa Shake.

Garnir le bowl de fruits frais et de noix.

## Ingrédient pour 1 personne

- 3 cuillères à soupe (31 g) de Soft Vanilla Shake
- 250 ml de boisson au soja
- 100 g de yaourt 1,5 % de matières grasses

## Valeur nutritive par portion

Energie	238 kcal
Gras	6,5 g
Glucides	17,8 g
Sucre	2,73 g
Protéine	23,38 g
Fibres alimentaires	6,2 g



# FRUITY STRAWBERRY SHAKE

Bol au Kéfir



CRÉEZ VOTRE PROPRE BOL DE KÉFIR PRÉFÉRÉ  
AVEC DES INGRÉDIENTS DÉLICIEUX

## Recette

1. Mélanger 3 cuillères à soupe de shake avec 250 ml de boisson au soja.
2. Mélanger le shake avec 70 g de kéfir et mélanger jusqu'à obtention d'une consistance lisse. Laisser ensuite reposer 5 à 10 minutes, car il s'épaissit.

## Conseil

Utiliser comme alternative le Soft Vanilla, le Lovely Coffee ou le Smooth Cocoa Shake.

Garnir le bowl de fruits frais et de noix.

## Ingrédient

### pour 1 personne

- 3 cuillères à soupe (31 g) de Fruity Strawberry Shake
- 250 ml de boisson au soja
- 70 g de Kefir

## Valeur nutritive par portion

Energie	247 kcal
Gras	9 g
Glucides	16 g
Sucre	7,5 g
Protéine	6,1 g
Fibres alimentaires	11 g



# SOFT VANILLA SHAKE

avec purée de fruits



## CRÉEZ VOTRE SHAKE PRÉFÉRÉ AVEC DES INGRÉDIENTS SAVOUREUX

### Recette

1. Mélanger 3 cuillères à soupe de shake avec 250 ml de boisson au soja.
2. Couper 130 g de fraises en petits morceaux et les réduire en purée.
3. Alternier la purée de fruits et le shake dans un verre sans les mélanger.

### Conseil

Alternativement, prendre 110 g de framboises, 70 g de cerises ou 50 g de banane.

### Ingrédient pour 1 personne

- 3 cuillère à soupe (31 g) de Soft Vanilla Shake
- 250 ml de boisson au soja
- 130 g de fraises

### Valeur nutritive par portion

Énergie	247 kcal
Graisses	6,9 g
Glucides	20 g
Sucre	9,8 g
Protéines	20 g
Fibres alimentaires	8,2 g



# FRUITY STRAWBERRY SHAKE

avec purée de fruits



## CRÉEZ VOTRE SHAKE PRÉFÉRÉ AVEC DES INGRÉDIENTS SAVOUREUX

### Recette

1. Mélanger 3 cuillères à soupe de shake avec 250 ml de boisson au soja.
2. Couper 50 g de banane en petits morceaux et les réduire en purée.
3. Alterner la purée de fruits et le shake dans un verre, sans les mélanger

### Conseil

Alternativement, prendre 110 g de framboises, 70 g de cerises ou 130 g de fraises.

### Ingrédients pour 1 personne

- 3 cuillère à soupe (31 g) de Fruity Strawberry Shake
- 250 ml de boisson au soja
- 50 g de Banane

### Valeur nutritive par portion

Énergie	246 kcal
Graisses	6,6 g
Glucides	23 g
Sucre	10,4 g
Protéines	21 g
Fibres alimentaires	11 g



# LOVELY COFFEE SHAKE

avec purée de fruits



## CRÉEZ VOTRE SHAKE PRÉFÉRÉ AVEC DES INGRÉDIENTS SAVOUREUX

### Recette

1. Mélanger 3 cuillères à soupe de milk-shake avec 250 ml de boisson au soja.
2. Couper 110 g de framboises en petits morceaux et les réduire en purée.
3. Alterner la purée de fruits et le shake dans un verre sans les mélanger.

### Conseil

Alternativement, prendre 130 g de fraises, 70 g de cerises ou 50 g de banane.

### Ingrédients pour 1 personne

- 3 cuillère à soupe (31 g) de Lovely Coffee Shake
- 250 ml boisson au soja
- 110 g de framboises

### Valeur nutritive par portion

Énergie	249 kcal
Graisses	7,4 g
Glucides	19 g
Sucre	8,24 g
Protéines	21 g
Fibres alimentaires	11 g





# SMOOTH COCOA SHAKE

avec purée de fruits



## CRÉEZ VOTRE SHAKE PRÉFÉRÉ AVEC DES INGRÉDIENTS SAVOUREUX

### Recette

1. Mélanger 3 cuillères à soupe de milk-shake avec 250 ml de boisson au soja.
2. Couper 70 g de cerises en petits morceaux et les réduire en purée.
3. Alternier la purée de fruits et le shake dans un verre sans les mélanger.

### Conseil

Alternativement, prendre 130 g de fraises, 110 g de framboises ou 50 g de banane.

### Ingrédients pour 1 personne

- 3 cuillères à soupe (31 g) de Smooth Cocoa Shake
- 250 ml de boisson au soja
- 70 g de cerises

### Nährwerte pro Portion

Énergie	247 kcal
Graisses	6,6 g
Glucides	22 g
Sucre	8,3 g
Protéines	20 g
Fibres alimentaires	7 g



# SHAKE MIX & MATCH

Fruity Strawberry & Soft Vanilla



## CRÉEZ VOTRE SHAKE PRÉFÉRÉ AVEC DES INGRÉDIENTS SAVOUREUX

### Recette

Mélanger 1,5 cuillère à soupe de Fruity Strawberry Shake et 1,5 cuillère à soupe de Soft Vanilla Shake avec 300 ml de boisson au soja et déguster.

### Ingrédients

#### pour 1 personne

- 1,5 cuillère à soupe (15,5 g) de Fruity Strawberry Shake
- 1,5 cuillère à soupe (15,5 g) de Soft Vanilla Shake
- 300 ml de boisson au soja

### Valeur nutritive par portion

Énergie	217 kcal
Graisses	6,7 g
Glucides	14 g
Sucre	3 g
Protéines	21 g
Fibres alimentaires	7,3 g



# SHAKE MIX & MATCH

## Smooth Cocoa & Lovely Coffee



### CRÉEZ VOTRE SHAKE PRÉFÉRÉ AVEC DES INGRÉDIENTS SAVOUREUX

#### Recette

Mélanger 1,5 cuillère à soupe de Smooth Cocoa Shake et 1,5 cuillère à soupe de Lovely Coffee Shake avec 300 ml de boisson au soja et déguster.

#### Ingrédients pour 1 personne

- 1,5 cuillère à soupe (15,5 g) de Smooth Cocoa Shake
- 1,5 cuillère à soupe (15,5 g) de Lovely Coffee Shake
- 300 ml de boisson au soja

#### Valeur nutritive par portion

Énergie	218 kcal
Graisses	6,9 g
Glucides	14 g
Sucre	2,6 g
Protéines	21,5 g
Fibres alimentaires	7,3 g

