

Par Véronique Morin - Diététicienne nutritionniste

Educ&Sens
Nutrition

Menus & recettes



S'INSPIRER

Enfin des idées !



CUISINER

Retrouver l'envie
et le plaisir



SIMPLIFIER

Un quotidien
plus léger



Bien manger sans se compliquer la vie

EDUC&SENS

Mois de
septembre



Des menus de saison
simples et équilibrés



Des recettes gourmandes
pour se régaler



Déclinaison végétarienne
pour varier avec plaisir



Des idées simples et variées
pour chaque jour

Le mot de votre diététicienne

Bienvenue dans votre livret de menus du mois !

La rentrée est l'occasion de prolonger le plaisir de cuisiner simplement au quotidien. Les marchés offrent encore une belle variété de fruits et légumes de saison, **les idées de menus facilitent les repas** et chacun retrouve son rythme en douceur. C'est l'opportunité de maintenir un bon équilibre, sans prise de tête.

Retrouvez des menus simples, des recettes gourmandes, une **déclinaison végétarienne** et le **Buffet Éduc&Sens**, et composez vos repas selon vos envies, votre appétit et votre organisation.

Mon objectif reste le même : **vous aider à bien manger sans vous compliquer la vie**.

En septembre,
associez les dernières couleurs estivales
aux premières saveurs réconfortantes
de l'automne.

♥ Vous êtes abonné(e) Éduc&Sens Nutrition ?

Pensez à profiter de tous vos avantages !

En complément de ce livret, **votre espace membre vous donne accès à la Nutrihèque** : les fiches des fruits et légumes de saison, les menus express avec leur liste de courses, ainsi que de nombreux guides et ressources pratiques **pour simplifier votre quotidien**.

Je vous souhaite une belle rentrée, riche en saveurs, en plaisir... et en sérénité.

Véronique Morin

COMMENT UTILISER VOTRE BUFFET DES MENUS EDUC&SENS?

 *Bien manger
sans se compliquer la vie*



DES MENUS SIMPLES ET DES ASTUCES POUR VOUS LIBÉRER DU STRESS DES REPAS

Découvrez deux façons très simples d'adapter vos menus au quotidien, selon votre rythme, vos envies et votre organisation personnelle.

Option 1 : Suivre les menus SÉRÉNITÉ & ORGANISATION

Appliquez directement les menus structurés de la semaine :

- **Gagnez du temps** : vous pouvez bien sûr manger deux jours de suite le même plat.
- **Anticipez sereinement** : préparez vos repas à l'avance (batch cooking).
- **Optimisez vos achats** : prévoyez vos courses précisément en fonction de vos menus prévus.

Option 2 : Version Buffet LIBERTÉ & FLEXIBILITÉ

Composez sur-mesure selon vos envies du moment :

- **Composez à la carte** : piochez dans votre buffet "classique" ou végétarien.
- **Simplicité** : tout est clairement détaillé par catégories.
- **Zéro doute nutritionnel** : vous n'avez plus à vous poser la question « est-ce un légume ou un féculent ? ».

À PROPOS DU FROMAGE

Intégration & Conseils d'équilibre

Le fromage n'est pas intégré systématiquement dans les menus, mais vous pouvez tout à fait en ajouter selon vos goûts :

QUAND EN AJOUTER ?

- Au petit-déjeuner
- Ou au déjeuner

À ÉVITER LE SOIR !

À limiter au repas du soir afin de réduire l'apport en graisses saturées avant le coucher et favoriser une digestion optimale.

VOTRE SEMAINE DE MENUS

Du lundi au dimanche

CLASSIQUES



- ✓ Plats équilibrés
- ✓ Protéines variées
- ✓ Saveurs authentiques

VÉGÉTARIENS



- ✓ Alternatives sans viande
- ✓ Ingrédients sains
- ✓ Plein de couleurs

*Des repas variés,
simples et savoureux*

Pour prendre soin de vous, chaque jour

ÉDUC&SENS

LUNDI



MIDI

- Concombre en vinaigrette
-  Lasagnes aux aubergines ★
- Yaourt coco

SOIR



- Velouté de chou fleur
-  Salade de tomates au thon
- Crème au chocolat à la patate douce ★

MARDI

-  Salade avocat, pamplemousse, crevettes
- Epinards en béchamel
-  Moelleux aux poires ★

-  Pizza pâte à la courgette ★
- Salade verte
- Yaourt

MERCREDI

- Betteraves en vinaigrette
-  Boulettes de boeuf (ou végété) sauce tomate
- Purée courgettes pommes de terre
- Fromage blanc

Menu express

-  Omelette aux herbes
- Haricots verts poêlés
- Compote

JEUDI

-  Dos de lieu poêlé
- Choux de Bruxelles vapeur
- Riz au lait maison (au sucre de coco, parfum au choix : vanille, café, cacao, fleur d'oranger, amande amère...)

-  Endives au saumon fumé (ou jambon) ★
- Gaufre à la patate douce ★

VENDREDI



MIDI

- Melon
-  Emincé de poulet aux oignons
- Poêlée de légumes (*frais ou surgelés*)
- Entremets à la vanille

SOIR



- Curry de champignons de Paris
-  Lentilles corail
-  Faisselle

SAMEDI

Menu retour du marché

-  Huîtres
-  Boudin noir grillé
- Pommes cuites
- Yaourt

-  Cake à la patate douce ★
- Salade verte
- Compote

DIMANCHE

- Carottes râpées vinaigrette à l'échalote
-  Gigot d'agneau aux herbes
- Flageolets
- Crumble aux mûres ★

Menu express

-  Oeuf sur le plat
- Ratatouille accompagnée de pâtes ou semoule, riz ou tranche de pain (*pour le féculent*)
-  Skyr



UN DIMANCHE
À SAVOURER



CE SOIR, ON FAIT SIMPLE

Minimum de préparation, maximum de tranquillité.



MIDI

SOIR



LUNDI

- Concombre en vinaigrette
-  Lasagnes aux aubergines et lentilles ★
- Yaourt coco

- Velouté de chou fleur
-  Salade de tomates pois chiches et feta
- Crème au chocolat à la patate douce ★

MARDI

-  Salade avocat, pamplemousse, et œuf dur
- Epinards en béchamel
-  Moelleux aux poires ★

-  Pizza pâte à la courgette ★
- Salade verte
- Yaourt

MERCREDI

- Betteraves en vinaigrette
-  Boulettes végétales sauce tomate
- Purée courgettes pommes de terre
- Fromage blanc

Menu express

-  Omelette aux herbes
- Haricots verts poêlés
- Compote

JEUDI

-  Lentilles en vinaigrette
- Choux de Bruxelles vapeur
- Riz au lait maison (au sucre de coco, parfum au choix : vanille, café, cacao, fleur d'oranger, amande amère...)

-  Saucisse végétale
- Endives sauce blanche
- Gaufre à la patate douce ★



MIDI

SOIR



VENDREDI

- Melon
-  Poêlée de poivrons, oignons, pommes de terre et tempeh
- Entremets à la vanille

- Curry de champignons de Paris
-  Lentilles corail
-  Faisselle

Menu retour du marché

-  Galettes de lentilles et boulgour
- Fleurettes de brocolis, chou fleur et romanesco (surgelé)
- Yaourt

-  Cake à la patate douce ★
- Salade verte
- Compote

DIMANCHE

- Carottes râpées vinaigrette à l'échalote
-  Flageolets braisés et riz complet aux herbes
- Crumble aux mûres ★

Menu express

-  Oeuf sur le plat
- Ratatouille accompagnée de pâtes ou semoule, riz ou tranche de pain (*pour le féculent*)
-  Skyr



UN DIMANCHE
À SAVOURER



CE SOIR, ON FAIT SIMPLE

Minimum de préparation, maximum de tranquillité.



Vous avez suivi
LA SEMAINE,



et si vous composiez
vos repas en autonomie

avec le

BUFFET DES MENUS ?



LE BUFFET DES MENUS

ÉDUC&SENS
Nutrition

LA FORMULE FLEXIBLE ET GOURMANDE

Composez votre menu: choisissez votre plat et complétez selon votre appétit par une entrée et un dessert.

1

Je choisis
MON PLAT



2

J'ajoute

UNE ENTRÉE



3

Je termine

UN DESSERT



Je pioche, j'associe, je me fais plaisir ! ♥



VERSION VÉGÉTARIENNE

Vous pouvez également piocher dans les entrées et desserts du buffet classique.



Simplicité, liberté et équilibre... à chaque repas ! ♥

MON PLAT



Salade de tomates
au thon



Endives au saumon fumé
(ou au jambon)



Émincé de poulet
aux oignons



Salade avocat,
pamplemousse et crevettes



Lasagnes
aux aubergines



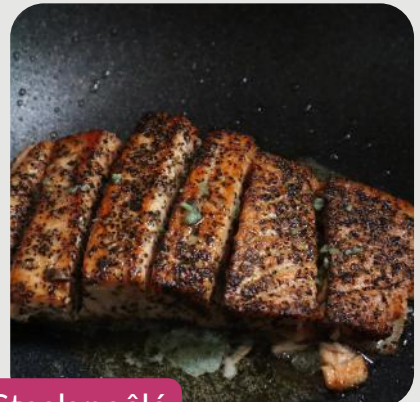
Boudin noir grillé



Omelette aux herbes



Boulettes de viande
sauce tomate



Steak poêlé



Cake à la patate
douce



Dos de lieu poêlé



Gigot d'agneau
aux herbes

MON ACCOMPAGNEMENT

FÉCULENTS



Gaufres à la patate douce



Riz



Flageolets



Pâtes



Purée de pommes de terre



Semoule

LÉGUMES



Épinards en béchamel



Purée de courgettes



Poêlée de légumes



Haricots verts poêlés



Choux de Bruxelles vapeur



Ratatouille

MON ENTRÉE



Concombre
en vinaigrette



Salade de tomates
et feta



Salade avocat et
pamplemousse



Betteraves en
vinaigrette



Salade verte



Carottes râpées
vinaigrette à l'échalote



Salade de
poivrons grillés



Melon



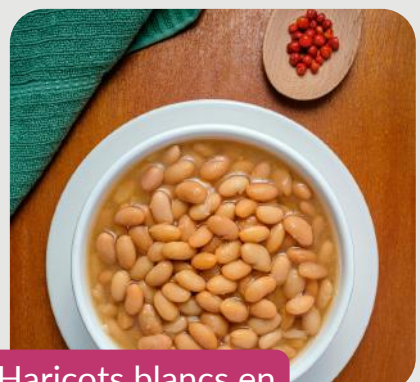
Gaspacho de courgettes



Taboulé



Velouté de chou fleur



Haricots blancs en
vinaigrette

MON DESSERT



Crème au chocolat à la patate douce



Riz au lait maison au sucre de coco



Entremets à la vanille



Faisselle de chèvre



Yaourt (lait ou végétal)



Compote



Corbeille de fruits de saison



Figues et raisin



Pommes cuites au four



Pâtisserie du dimanche



Moelleux aux poires



Crumble aux mûres

MON PLAT VÉGÉTARIEN

AVEC PROTÉINES ANIMALES



Omelette aux herbes



Cake salé à la patate douce



Bowl d'automne aux œufs pochés et halloumi



Œufs durs mayonnaise ou vinaigrette



Gratin de coquillettes et brocolis



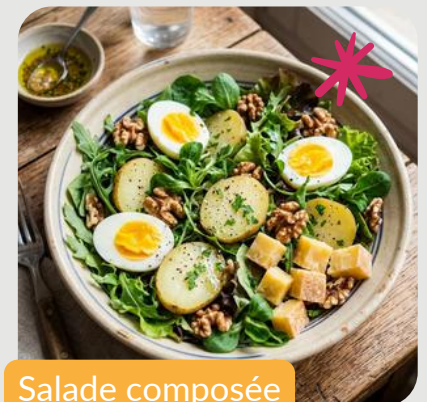
Shakshuka aux œufs et feta



Quiche sans pâte aux poireaux et chèvre



Tarte fine aux courgettes et ricotta



Salade composée rustique



Frittata aux épinards et parmesan

MON PLAT VÉGÉTARIEN

AVEC PROTÉINES VÉGÉTALES



Lasagnes végétariennes
aux aubergines et lentilles



Boulettes végétales
sauce tomate



Falafels de pois chiches
au four



Chili sin carne aux
haricots rouges et maïs



Tofu mariné et poêlé
aux oignons



Description des plats page suivante



Recette associée dans le livret

* DESCRIPTION DES PLATS

- * **Gaspacho de courgette** : soupe froide et rafraîchissante de courgettes crues ou effilochées, mixées avec de l'huile d'olive, de l'ail et une touche de menthe ou de basilic.
- * **Velouté de chou fleur** : soupe onctueuse de chou-fleur mijoté puis mixé finement, liée à la crème (crème fraîche ou végétale : soja, amande, riz) et assaisonnée d'une pointe de muscade.
- * **Gratin de coquillettes et brocolis** : pâtes intégrales, fleurettes de brocoli, emmental râpé et œufs battus dorés au four.
- * **Shakshuka aux œufs et feta** : œufs pochés dans une compotée de tomates, poivrons et oignons, saupoudrée de feta émiettée et d'herbes fraîches.
- * **Quiche sans pâte aux poireaux et chèvre** : fondue de poireaux liée avec un appareil œufs-lait et des rondelles de bûche de chèvre.
- * **Tarte fine aux courgettes et ricotta** : pâte brisée étalée de ricotta citronnée, couverte de rondelles de courgettes et surmontée d'un œuf mollet à la découpe.
- * **Salade composée « rustique »** : salade verte, pommes de terre tièdes, œufs durs, dés de comté et noix.
- * **Bowl d'automne aux œufs pochés et halloumi** : base de quinoa ou riz, légumes rôtis (courge, carottes), halloumi grillé et œuf poché.
- * **Frittata aux épinards et parmesan** : omelette épaisse au four garnie d'épinards tombés à l'ail, généreusement relevée de parmesan affineur.
- * **Entremets vanille (ou autre parfum)** : flan dessert préparé en délayant un sachet de flan bio dans la dose de lait (animal ou végétal) indiquée sur l'emballage, puis adoucie avec une cuillère à soupe de sucre de coco pour un quart de litre.

VOS RECETTES DU MOIS

Saines & Plaisir

Chaque mois,
de nouvelles idées
pour cuisiner
avec équilibre
et gourmandise.



Des idées
simples pour
se régaler
au quotidien!

- ✓ Découverte culinaire
- ✓ Bien-être quotidien
- ✓ Simplicité

- ✓ Recettes faciles de saison
- ✓ Equilibre & énergie
- ✓ Gourmandise raisonnée



Cake à la patate douce

INGRÉDIENTS (4 PORTIONS)

- 300 g de patate douce cuite - 1 courgette râpée
- 100 g de farine de sarrasin - 3 œufs
- 50 ml d'huile d'olive - 1 oignon - 60 g de fromage râpé de votre choix
- une dizaine de tomates séchées ou confites
- 1 c à café d'herbes de Provence ou thym séché, sel, poivre (épices) - 1 sachet de levure chimique

PRÉPARATION

1. Faire cuire la patate douce à l'eau ou à la vapeur.
2. Si ce sont des tomates séchées, les réhydrater en les couvrant d'eau bouillante 5 minutes.
3. Prélever 300 g de patate douce une fois cuite. Les écraser à la fourchette.
4. Ajouter l'huile, les œufs, la farine et la levure, l'oignon haché, la courgette râpée, le fromage râpé, les tomates coupées en petits morceaux, sel, poivre, herbes (épices).
5. Cuisson dans un moule à cake, au four à 180 degrés pendant 45 minutes.

Endives au saumon fumé

INGRÉDIENTS (4 PORTIONS)

- 4 belles endives
- 4 tranches de saumon fumé ou de jambon blanc
- 100 g de crème de soja - 100 g de fromage blanc de chèvre - 4 grains d'ail, persil, sel, poivre

Papier cuisson, ficelle de cuisine ou cures-dent

PRÉPARATION



1. Laver les endives entières, ôter les 1ères feuilles si elles sont abîmées.
2. Ôter le cœur amer.
3. Les faire précuire à la vapeur 15 minutes et bien les égoutter.
4. Dans un bol, préparer la sauce au fromage blanc et crème de soja en incorporant l'ail pressé, le persil haché, sel et poivre.
5. Sur une feuille de papier cuisson, déposer une tranche de saumon fumé, une endive coupée en 2 dans le sens de la longueur. La garnir avec la sauce au fromage blanc.
6. Refermer avec de la ficelle ou cure-dent.
7. Disposer dans un plat à gratin et répartir le reste de la sauce au fromage blanc et crème sur les endives.
8. Gratiner 5 minutes à four chaud.



Pizza pâte à la courgette

INGRÉDIENTS (4 PORTIONS)

Pour la pâte :

- 200 g de courgette râpée et bien égouttée
- 100 g de farine de sarrasin - 1 œuf, sel, poivre

Garniture :

- sauce tomate - 1 oignon haché - thym séché
- dés de feta et de tofu fumé ou bacon/jambon de pays

PRÉPARATION

1. Râper la courgette finement, l'essorer dans un torchon pour en extraire l'eau.
2. Mettre dans un saladier, ajouter la farine et l'œuf, bien malaxer à la main pour obtenir une boule.
3. Étaler cette pâte sur un papier sulfurisé.
4. Cuisson au four à 200°C pendant 20 minutes.
5. Sortir du four et garnir avec la sauce tomate, l'oignon haché, les dés de feta et de tofu fumé.
6. Saupoudrer avec le thym, saler, poivrer.
7. Cuire encore 15 minutes.

Lasagnes aux aubergines

INGRÉDIENTS (4 PORTIONS)

- 9 à 12 plaques de lasagnes - 2 aubergines moyennes
- 150 g de lentilles vertes (sèches) ou 1 boîte de 400 g (cuites) ou 400 g de viande hachée - 800 g de concassé de tomates - 1 oignon et 2 gousses d'ail - 100 g de comté ou d'emmental râpé - Huile d'olive, herbes de Provence

Béchamel : 40 g de beurre, 40 g de farine, 50 cl de lait, muscade, sel, poivre

PRÉPARATION

1. Couper les aubergines en fines tranches dans la longueur, les badigeonner d'huile d'olive et les griller au four (200 °C) pendant 15 à 20 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
2. Dans une poêle, faire revenir l'oignon et l'ail hachés dans de l'huile. Ajouter le concassé de tomates, les lentilles (préalablement cuites) ou la viande hachée, les herbes de Provence, sel et poivre. Laisser mijoter 15 minutes.
3. Béchamel : faire fondre le beurre dans une casserole, ajouter la farine en fouettant, puis verser le lait progressivement sans cesser de remuer jusqu'à épaississement. Ajouter sel, poivre et muscade.
4. Dans un plat à four, étaler une fine couche de béchamel, puis alterner : plaques de lasagnes, sauce aux lentilles, tranches d'aubergines et béchamel. Répéter l'opération et terminer par une couche de béchamel couverte de fromage râpé. cuisson au four à 180 °C pendant 35 à 40 minutes jusqu'à ce que le dessus soit bien doré.





Crème au chocolat à la patate douce

INGRÉDIENTS (4 PORTIONS)

- 400 g de patate douce épluchée
- 400 ml de lait végétal
- 50 à 100 g de chocolat noir (selon votre goût)

PRÉPARATION

1. Eplucher la patate douce et la couper en morceaux.
2. Mettre le lait dans une casserole et porter à ébullition.
3. Ajouter la patate douce et laisser cuire jusqu'à ce qu'elle soit tendre.
4. Ajouter le chocolat en fin de cuisson.
5. Mixer et verser dans des ramequins.
6. Vous pouvez déguster tiède ou frais.

Gaufres à la patate douce

INGRÉDIENTS (4 PORTIONS)

- 400 g de patate douce
- 125 g de farine (de blé ou sans gluten)
- 40 g de beurre fondu
- 50 ml de lait (ou boisson végétale)
- 2 oeufs
- 1 sachet de levure chimique



PRÉPARATION

1. Eplucher la patate douce et la couper en deux.
2. La cuire à la vapeur puis la réduire en purée.
3. Dans un saladier, mettre la farine.
4. Ajouter le lait, les oeufs, le beurre fondu et la levure.
5. Bien délayer puis ajouter la patate douce.
6. Laisser reposer 30 minute et cuire les gaufres.

Vous pouvez déguster ces gaufres en version salée ou sucrée.



Moelleux aux poires

INGRÉDIENTS (4 PORTIONS)

- 3 poires - 300 g de farine - 200 g de compote de poires
- 240 ml de lait de riz ou amandes - 3 œufs
- zeste d'un citron - 80 g d'huile
- 1 sachet de levure chimique BIO de levure

PRÉPARATION

1. Mélanger la compote, la farine, la levure, les œufs et l'huile pour obtenir une pâte bien homogène.
2. Ajouter le lait et remuez.
3. Couper les poires en petits dés.
4. Placer les dés de poire et le zeste de citron dans la pâte. Mélanger.
5. Verser la pâte dans un moule à gâteau beurré et fariné.
6. Enfourner pendant 45 minutes à 180°.
7. Laisser tiédir puis démouler.
8. Déguster tiède ou froid.

Crumble aux mûres

INGRÉDIENTS (4 PORTIONS)

- 1 pomme - 2 poires - 2 belles poignées de mûres (ou autre fruit rouge)
- 40 g de farine (blé ou riz) - 30 g de beurre
- 20 g de sucre de fleur de coco (pour son index glycémique bas)



PRÉPARATION

1. Eplucher les fruits et les couper en morceaux. Mélanger le beurre, le sucre de coco et la farine pour obtenir un mélange sablonneux.
2. Mettre les fruits dans un plat, ajouter les mûres dessus, puis le crumble.
3. Mettre à four chaud à 200° une trentaine de minutes.
4. Déguster tiède.



Ces recettes *vous donnent envie ?*



De quoi avez-vous besoin

dans vos



placards,



votre frigo,



votre congélateur ?



VOTRE LISTE DE COURSES



*pour vous simplifier
la vie...*



ÉDUC&SENS



LISTE DE COURSES DE LA SEMAINE

Menus de septembre — Éduc&Sens Nutrition



Note d'organisation : cette liste rassemble l'ensemble des ingrédients nécessaires pour réaliser les repas de la semaine (version classique avec indications des alternatives végétariennes en vert). Ajustez les quantités selon le nombre de personnes à table !

FRUITS & LÉGUMES FRAIS

Melons & Pamplemousses : 1 melon, 2 pamplemousses

Avocats & Concombres : 2 avocats, 2 à 3 concombres

Tomates & Carottes : 1.5 kg de tomates fraîches, 500g de carottes (à râper)

Courgettes & Aubergines : 4 à 5 courgettes (purée, pizza), 2 aubergines moyennes (lasagnes)

Chou-fleur & Endives : 1 chou-fleur (velouté), 1 kg d'endives

Choux de Bruxelles & Poivrons : 500g de choux de Bruxelles frais, 2 à 3 poivrons

Haricots verts & Betteraves : 500g d'haricots verts, 500g de betteraves cuites

Patates douces & Pommes de terre : 2 à 3 patates douces (gaufre, cake, crème choco), 1 kg de pommes de terre

Salade verte & Champignons : 2 salades vertes (laitue/batavia), 400g de champignons de Paris

Ail, Oignons & Échalotes : oignons jaunes/rouges, ail, échalotes

Fruits de saison & Pommes : poires (moelleux), pommes (cuites), mûres fraîches (crumble)

Herbes fraîches & Citron : persil, ciboulette, herbes pour omelette, citrons

VIANDES, POISSONS & PROTÉINES

Volaille & Viande : émincé de poulet (500g), boulettes de bœuf, gigot d'agneau (ou côtelettes/rôti), boudin noir

Charcuterie : tranches de jambon (ou saumon fumé pour les endives)

Produits de la mer : dos de lieu poêlé (4 pavés), crevettes fraîches/cuites, saumon fumé, 1 douzaine d'huîtres

Conserves de poisson : thon au naturel (salade de tomates)

[Option Végé] Alternatives végétales
Tempeh, saucisses végétales, steak / galettes de lentilles & boulghour, feta

ÉPICERIE SÈCHE & CONSERVES

Plaques de lasagnes : 1 paquet de pâtes à lasagnes

Riz, Pâtes & Semoule : riz rond (riz au lait), riz complet/basmati, pâtes ou semoule d'accompagnement, boulgour

Légumineuses : lentilles corail (curry), lentilles vertes/brunes (version végété), flageolets (1 grande boîte ou secs), pois chiches (1 boîte)

Sauces & Conserves : sauce tomate / concassé de tomates (lasagnes, boulettes)

Ingrédients pâtisserie & desserts : Farine, sucre de coco, cacao en poudre, sachet de flan/entremets bio à la vanille, poudres d'arôme (vanille, fleur d'oranger, amande amère)

Huile, vinaigres & épices : huile d'olive, vinaigre/ vinaigrette, curry, muscade, herbes de Provence, sel, poivre

PRODUITS FRAIS & CRÉMERIE

Œufs : 12 à 18 œufs (omelette, œufs au plat, cake, cuisine)

Produits Laitiers : yaourts nature, yaourts au lait de coco, fromage blanc, skyr, faisselle

Lait & Beurre : lait de vache (ou végétal : amande, coco, soja), beurre

Fromages & Crème : emmental/comté râpé (lasagnes, gratin), crème fraîche ou végétale

RAYON SURGELÉS

Épinards : 1 sachet d'épinards (hachés ou en branches)

Poêlée de légumes : 1 sachet de poêlée de légumes de saison

Mélange de choux : 1 sachet fleurettes brocolis, chou-fleur, romanesco



ET MAINTENANT...

Il ne vous reste plus qu'à choisir une recette.

À préparer un menu.

À faire un premier pas.

Parce que les habitudes durables ne naissent pas d'un grand bouleversement...

Elles se construisent, un choix après l'autre.

Une recette.

Un repas.

Une journée.

Puis une autre.

Aujourd'hui est peut-être le meilleur moment pour commencer.

PRENDRE SOIN DE VOUS AUTREMENT

Par Véronique Morin Diététicienne nutritionniste



veroniquemorin-dieteticienne.fr



Educ&Sens Nutrition, c'est pour vous si...



Vous ressentez le
besoin de mieux
comprendre votre corps
et ses besoins



Vous avez testé de
nombreux régimes... et
vous cherchez une autre
approche



Vous souhaitez
alléger la charge
mentale des repas



Vous souhaitez vous
réconcilier avec
votre image et
renforcer votre estime



Vous aspirez à plus de
sérénité dans votre
alimentation, tout en
avançant vers
vos objectifs



UNE APPROCHE GLOBALE, PRATIQUE ET BIENVEILLANTE



www.educetsens.fr / Le site pour accéder chaque mois à de nouveaux menus et recettes, à toutes les fiches et guides pratiques et au magazine NutriSens.



Pour vous simplifier la vie et retrouver un équilibre durable



S'INSPIRER
Enfin des idées !



CUISINER
Retrouver l'envie
et le plaisir



SIMPLIFIER
Un quotidien
plus léger

Educ&Sens
Nutrition



Bien manger sans se compliquer la vie

Scannez pour découvrir l'univers Educ&Sens Nutrition

