

# Uniblend

## mode d'emploi

Les Uniblend cacao et Uniblend nature sont des poudres de protéines formulées pour convenir à votre métabolisme quelque soit votre groupe sanguin.

Elles peuvent s'utiliser dans plusieurs buts:

- Vous souhaitez accompagner votre perte de poids en général et en particulier perdre le poids autour du ventre.
- Vous voulez un petit déjeuner 'vite fait bien fait' qui vous permet de tenir jusqu'au déjeuner.
- Vous êtes sportif ou faites de la musculation et voulez compléter votre alimentation habituelle par un apport de protéines sous forme liquide, facilement absorbées et assimilées, pour conserver vos muscles ou pour la récupération.
- Vous souhaitez *prendre* du poids et étoffer votre musculature.
- Vous avez remarqué que les autres poudres de protéines du marché ne vous conviennent pas.

La plupart des poudres dans le commerce sont à base de whey ou autres dérivés laitiers, de soja, de poudre de pois. etc. Autant d'ingrédients qui peuvent ne pas vous convenir. De plus elles contiennent souvent des édulcorants et autres ingrédients superflus et inutiles pour votre santé.

Pour vous donner un exemple, le whey (très répandu dans les poudres de protéines du commerce) ne convient pas aux personnes de groupe O et A. Cela représente 87 % de la population française et mondiale! Heureusement il existe une solution: le Uniblend adapté à tous les groupes sanguins!

Chaque Uniblend, contient des sources de protéines et autres ingrédients bénéfiques pour vous . Ils sont faciles à digérer et assimiler et vous aideront à maintenir un niveau d'énergie élevé.

Vous allez aussi maintenir des niveaux de sucre sanguin stables, essentiel pour aider à la perte de poids et la conservation de votre énergie.

Vous pouvez utiliser Uniblend de différentes manières :

1. Remplacer un repas par jour et de préférence le petit déjeuner ou un dîner léger.
2. Remplacer 3-5 repas par semaine.
3. Vous pouvez aussi le prendre comme en-cas entre les repas.
4. En guise de protéines sous forme liquide (assimilation rapide) pour la musculation et les sportifs.

### **Dans le cadre d'un programme pour perdre du poids**

Voici la recette que je recommande à mes clients pour remplacer leur petit déjeuner habituel plusieurs fois par semaine.

Mélanger dans un mixer :

- 1 mesure de Uniblend
- ¼ de litre de lait d'amandes (sans sucre) ou de vache si vous êtes B (ou moitié eau et moitié lait)
- Un bol de framboises ou myrtilles fraîches ou congelées (volume ¼ litre)
- 2 cuillères à soupe de graines de lin (moulues à l'avance dans un moulin à café) ou une cuillère à soupe de graines de chia (pas besoin de les moudre)
- Une petite poignée de pousses d'épinards (facultatif) pour plus de nutriments

Mixer pendant 1-2 minutes et buvez ou garder au frais.

Les graines de lin ou de chia ajoutent des fibres et des acides gras essentiels (omégas), aident à la perte de poids et contribuent à ce que vous vous sentiez rassasié. Les baies rouges sont peu sucrées et riches en substances qui soutiennent le foie, organe qui joue un rôle important dans la perte de poids.

### **Remplacer un repas sans chercher à perdre du poids**

Utiliser la même recette de base et choisissez parmi un plus large choix de fruits qui conviennent à votre groupe sanguin : banane, mangue, ananas, pêches, nectarines...

### **Sport et musculation**

Consommer Uniblend après l'évènement sportif pour reconstruire et réparer vos muscles. Mixer 1 mesure avec de l'eau ou un jus de légumes/fruits pour le consommer sous forme liquide pour une assimilation rapide. Vous pouvez le préparer à l'avance et l'emporter avec vous. Conserver au frais si nécessaire.

Vous pouvez aussi préparer le Uniblend comme indiqué à la rubrique « dans le cadre d'un programme pour perdre du poids » ci-dessus.

Bref il y a de multiples usages pour Uniblend et de multiples façons de le préparer. Vous trouverez ce qui vous convient le mieux pour l'usage que vous voulez en faire.

A votre fabuleuse santé !

Karen Vago

*Thérapeute en nutrition, coach, experte en alimentation génétique*