

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Powerdiet réinvente la tendance des « meal prep » en proposant sa propre méthode



Marseille, le 22 octobre 2018 – Pour celles et ceux qui ont adopté une alimentation saine au quotidien (ou qui souhaitent sauter le pas), manger en extérieur reste un vrai casse-tête. Entre les restaurants aux choix limités, les fast-foods trop riches, les supermarchés et leurs produits industriels, les cantines d'entreprise aux repas insipides... la meilleure solution reste de consommer du fait-maison. Oui mais... qui a le temps de se préparer des lunch box équilibrées au quotidien ? Personne ! C'est sur la base de ce constat que Powerdiet a travaillé à la création d'un [nouvel e-book](#) proposant une méthode pour un « meal prep » simple, healthy et efficace !

Qu'est-ce que le « meal prep » ?

En français, "meal prep" signifie tout simplement "**préparation de repas**". Il s'agit donc de préparer à l'avance ses repas pour les consommer ensuite hors de chez soi (travail, déplacement, école...).

Powerdiet recommande le « meal prep » car cela permet de :

- 1- **Manger sainement** en choisissant tous les ingrédients présents dans sa lunch box.
- 2- **Gagner du temps** car il s'agit souvent de préparer à l'avance plusieurs repas et donc de limiter le temps en cuisine (plutôt que de cuisiner 20 minutes chaque soir pour le déjeuner du lendemain, on passe 1h30 dans sa cuisine le dimanche et on prépare plusieurs repas).
- 3- **Faire des économies** ! Acheter ses repas revient beaucoup plus cher que de cuisiner. D'après la marque MonBento, il est possible d'économiser jusqu'à **3000€** par an en emportant chaque jour son déjeuner.

Une méthode ? Pour quoi faire ?

Gagner du temps en cuisine et **éviter de manger la même lunch box tous les jours** ! Powerdiet propose ainsi de réaliser **5 repas sains et gouteux en 9 étapes seulement** et avec une **liste de courses réduite** MAIS tout en évitant de se lasser, le rêve non ?

La méthode est très simple et il suffit de suivre quelques règles :

- Etablir une liste de **3 féculents, 3 protéines et 5 légumes**.
- **Répartir ces ingrédients** sur les différents jours afin de ne jamais manger 2 fois le même plat.

- **Cuire tous les produits au cours d'une même session** afin de ne plus avoir besoin de passer du temps en cuisine pendant la semaine et simplement réchauffer ses plats.
- **Conserver les plats dans des lunch box hermétiques** au frigo, comme ceux de la marque MonBento avec qui Powerdiet a collaboré pour la réalisation de cet e-book...

Powerdiet propose dans son e-book deux semaines de repas types soit **10 recettes** et en bonus **6 desserts** faciles à emporter, le tout avec des **protéines animales et végétales** ainsi que des **fruits et légumes d'automne** : brocoli, chou-chinois, potiron, champignon... Produits issus si possible de l'agriculture biologique, fer de lance de Powerdiet qui collabore d'ailleurs avec la marque Bio c'Bon une fois de plus.

Powerdiet fournit également une **liste de courses réduite**, un **planning détaillé** et tous les **secrets de sa méthode** pour que les lecteurs puissent se l'approprier très facilement, le tout au prix de **5€**.

Ce livre numérique est à retrouver directement dans l'[e-boutique](#) de Powerdiet.

Comme à son habitude, Powerdiet n'a volontairement **pas indiqué les quantités des ingrédients** utilisés car **les portions varient en fonction de nombreux paramètres** (activité physique, poids, taille, sexe...). Les patients de la marque retrouvent ainsi ces portions dans leur programme alimentaire, élaboré par une diététicienne Powerdiet. Pour les autres lecteurs, il leur suffit de suivre leurs quantités habituelles ou de contacter Powerdiet ou une diététicienne proche de chez eux pour constituer leur propre plan nutritionnel sur-mesure.

Qui est Powerdiet ?

Powerdiet propose des **programmes alimentaires sur-mesure et à distance**, élaborés par une équipe de **diététiciennes-nutritionnistes** dans la joie et la bonne humeur.

Imaginé par **Sarah et Colette**, deux amies passionnées par le sport et la nutrition, Powerdiet a vu le jour en décembre 2016 et propose non seulement des suivis téléphoniques réguliers avec ses patients mais met également à disposition de toutes et tous ses **conseils et astuces**.

La marque propose ainsi des recettes simples et healthy, des conseils nutrition & sport, des city-guides de restaurants healthy ou encore des listes de courses, sur son site Internet ainsi que sur sa [page Instagram](#), suivie aujourd'hui par plus de 28 000 personnes.

Elle transmet également au quotidien ses "good vibes" pour rester motivé, trouver l'inspiration et en apprendre davantage sur la nutrition.



Informations pratiques :


Le site Internet Powerdiet 

La page Instagram 

Les programmes 

Les témoignages 

Les recettes sucrées et salées 

Les conseils nutrition 

Les listes de courses 

Les city-guides healthy 

Contact :

Colette Friedrich colette@powerdiet.site