

Les substituts de repas

GERLINÉA

Qu'est-ce qu'un SUBSTITUT DE REPAS ?

Les substituts de repas pour contrôle du poids sont reconnus par l'autorité européenne de sécurité des aliments (EFSA) pour leur efficacité sur la perte et le maintien du poids. Leur composition est encadrée par la réglementation européenne. Ils permettent de remplacer un ou deux repas journaliers dans le cadre d'un régime hypocalorique.

Un substitut de repas minceur c'est :

- ✓ Un repas avec un apport calorique limité (entre 200 et 250 kcal)
- ✓ Un repas riche en protéines
- ✓ Un apport suffisant en nutriments, vitamines et minéraux
- ✓ Une aide pour la gestion de la ligne



DES REPAS MINCEUR

qui s'intègrent facilement dans votre quotidien

Les substituts de repas s'intègrent facilement dans votre quotidien : ils s'emportent partout avec vous ! Trouvez le substitut Gerlinéa qui vous convient.

Gerlinéa propose une large gamme de substituts, prêts à consommer ou faciles à préparer, pour varier les plaisirs :



Des milkshakes gourmands...
Mélangez avec du lait, secouez, c'est prêt !



Un porridge gourmand, à base de flocons et de son d'avoine.



Des coupelles repas, aux délicieuses saveurs.



Des soupes à déguster chaudes ou froides, pour une pause déjeuner équilibrée.



Des crèmes repas onctueuses, à savourer sans culpabilité.



Des barres repas gourmandes, à emporter partout !

DES ALLIÉS INCONTOURNABLES

pour gérer votre ligne

Vous souhaitez perdre du poids durablement ?

Essayer les substituts de repas Gerlinéa dans le cadre du programme Gerlinéa&Moi : menus équilibrés et gourmands, exercices sportifs adaptés, conseils d'experts... gratuitement et sans engagement !

**DÉCOUVREZ
LE PROGRAMME
GERLINÉA&MOI**

