



Mode d'emploi  
et recettes

## YOGOURT SUR LE POUCE

300 ML | 10.5 OZ



*Isabelle Huot*  
Docteure en nutrition

SANS BPA

Mode de vie santé, en toute simplicité !



Les produits Kilo Solution par Starfrit visent à simplifier votre mode de vie grâce à l'innovation de ses produits. Tous les produits Kilo Solution ont été conçus avec la participation d'Isabelle Huot, Docteure en nutrition. Isabelle Huot possède une vaste expérience en coaching, en nutrition clinique et en développement de solutions nutritionnelles dans le but ultime d'appuyer et de simplifier votre mode de vie au quotidien.

[www.starfrit.com/kilosolution](http://www.starfrit.com/kilosolution)



*Isabelle Huot*  
Docteure en nutrition

SANS BPA

Mode de vie santé, en toute simplicité !

## Caractéristiques

- Pratique : Inclut une cuillère et un contenant à garniture de 4 oz / 125 ml
- La façon idéale d'emporter son déjeuner et/ou sa collation
- Remplissez le gobelet de yogourt et le contenant de fruits et / ou muesli
- Maintient votre garniture croquante et savoureuse
- Mesures graduées (ml et oz)
- Étanche
- Va au four à micro-ondes et au congélateur
- Sans BPA
- Va au lave-vaisselle

## Les bienfaits

- Le yogourt apporte une bonne source de calcium et de protéines. C'est un parfait allié dans le cadre d'une alimentation équilibrée, en plus de contribuer à notre santé osseuse.
- Selon le Guide alimentaire canadien, une portion de yogourt correspond à 175 grammes. En collation, on apprécie les portions individuelles de 100 g.



## Les suggestions d'Isabelle



Le yogourt est le dessert et la collation santé par excellence. Il apporte des protéines tout en étant une excellente source de calcium et de vitamine B12. Certains sont même fait de lait enrichi en vitamine D. En prime, les probiotiques présents dans plusieurs yogourts contribuent à la santé intestinale.

Le yogourt grec est particulièrement riche en protéines. On apprécie aussi sa texture onctueuse peu importe sa teneur en gras. Il est particulièrement intéressant au petit déjeuner, un repas où les protéines font souvent défaut.

### **Suggestion de garniture #1**

125 g (150 ml) de yogourt à la vanille 0 % + 30 ml de céréales muesli + 125 ml de bleuets frais.

### **Suggestion de garniture #2**

150 g (150 ml) de yogourt grec nature 0 % + 10 ml (2c. thé) de graines de chia + 5 ml de sirop d'érable.

### **Suggestion de garniture #3**

125 g (125 ml) de cottage + 125 ml de fraises + 30 ml de granola faible en gras.



En complément à l'ensemble de yogourt sur le pouce, la gamme de produits Kilo Solution regroupe plusieurs aides culinaires pratiques qui vous aideront à réaliser des repas sains et équilibrés en un rien de temps! Consultez notre site web pour voir l'éventail de nos produits.

[www.starfrit.com/kilosolution](http://www.starfrit.com/kilosolution)



In addition to the Yoghurt-to-go, the Kilo Solution product line includes several practical culinary aids that will help you prepare healthy and balanced meals in no time! Visit our website to discover the whole range of products.

[www.starfrut.com/kilosolution](http://www.starfrut.com/kilosolution)



Yoghurt is an excellent dessert or snack. It brings protein and is a great source of calcium and B12 vitamins. Some are also made of milk enriched with vitamin D. Also, the probiotics found in many yoghurts contribute to maintaining intestinal health.

Greek yoghurt is the highest in protein. We appreciate the smooth texture regardless of fat. As breakfast often lack protein, this is the perfect time for yoghurt.

### **Topping suggestion #1**

125 g (150 ml) vanilla yoghurt 0 % + 30 ml muesli cereal + 125 ml fresh blueberries.

### **Topping suggestion #2**

150 g (150 ml) plain greek yoghurt 0 % + 10 ml (2 teaspoons) chia seeds + 5 ml maple syrup.

### **Topping suggestion #3**

125 g (125 ml) cottage cheese + 125 ml strawberries + 30 ml low-fat granola.





Isabelle's  
suggestions



## Features

- Convenient: Includes spoon and 4 oz / 125 ml topping container
- Perfect for taking your breakfast or snack on the go
- Fill the cup with yogurt and the lid with fruit mix or muesli
- Keeps your fillings crunchy and flavorful
- Calibrated measurements (ml & oz)
- Leakproof
- Microwave and freezer safe
- BPA free
- Dishwasher safe

## The Benefits

- Yogurt is a good source of proteins and calcium. It is a great ally in the context of a balanced diet contributes to good bone health.
- Based on the Canada's food guide, one serving of yogurt, represents 175 grams. For a snack, we suggest 100 grams.



Kilo Solution products by Startrite aim to simplify your healthy lifestyle through innovation. All Kilo Solution products by Startrite have been designed in collaboration with Isabelle Huot, PhD in nutrition. A great communicator and wellness motivator, Isabelle's extensive background includes lifestyle coaching, clinical nutrition and the development of nutritional solutions that will help support and simplify your daily healthy lifestyle. [www.startrite.com/kilosolution](http://www.startrite.com/kilosolution)

[www.startrite.com/kilosolution](http://www.startrite.com/kilosolution)



*Isabelle Huot*  
PhD in nutrition

Healthy Lifestyle – Made Simple!

BPA FREE

Healthy Lifestyle – Made Simple!

*Isabelle Huet*  
PhD in nutrition



BPA FREE



Instructions  
for use & recipes



**Kilo**  
solution  
Starfruit

YOGHURT-TO-GO  
300 ML | 10.5 OZ