



ENSEMBLE À SALADE SUR LE POUCE

800 ML | 3,2 TASSES

Mode d'emploi
et recettes



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



Isabelle Huot
Docteure en nutrition

SANS BPA

Mode de vie santé, en toute simplicité !

Caractéristiques

- Pratique : Inclut une fourchette qui se range sur le côté ainsi qu'un contenant à vinaigrette de 2 oz / 60 ml qui se range dans le couvercle
- Peut être utilisé pour emporter des fruits et légumes
- Mesures graduées sur le côté du contenant à salade et à vinaigrette
- Conception ergonomique, facile à apporter
- Sans BPA
- Va au four à micro-ondes, au congélateur et au lave-vaisselle

Les bienfaits

- Cet ensemble vous permet de concocter d'étonnantes salades étagées et colorées aussi belles que bonnes pour votre santé. À base de céréales, légumineuses ou de légumes, les compositions sont infinies.
- Riches en fibres, en vitamines et en antioxydants, les légumes doivent être présents à chacun de vos repas. Les salades-repas ou d'accompagnements sont d'excellentes façons d'y parvenir.



Les recettes d'Isabelle



Salade de chou nappa au poulet

INGRÉDIENTS POUR 1 PORTION

375 ml	(1 1/2 tasse) de chou nappa
90 g	(3 oz) de poulet cuit, coupé en cubes
30 ml	(2 c. à soupe) de carotte, râpée
1	oignon vert, émincé finement
10 ml	(2 c. à thé) d'huile de canola
5 ml	(1 c. à thé) d'huile de sésame
10 ml	(2 c. à thé) de vinaigre de riz
5 ml	(1 c. à thé) de miel
1/2	gousse d'ail, émincée
15 ml	(1 c. à soupe) de graines de sésame, grillées
Au goût	Sel et poivre

VARIANTE:

Remplacer le poulet par des crevettes cuites.



Photo tirée du livre « Manger et bouger au féminin »

Émincer le chou à la mandoline, puis le déposer dans un bol. Ajouter le poulet, la carotte et l'oignon vert. Assaisonner.

Préparer la vinaigrette en combinant l'huile de canola, l'huile de sésame, le vinaigre de riz, le miel et l'ail.

Verser la vinaigrette sur la salade de chou, mélanger et saupoudrer de graines de sésame grillées.

Salade d'edamames à la grenade

INGRÉDIENTS POUR 1 PORTION

180 ml	(3/4 tasse) d'edamames
1	grenade
15 ml	(1 c. à soupe) d'oignon rouge, haché finement
10 ml	(2 c. à thé) de noix de Grenoble, hachées
500 ml	(2 tasses) de bébé épinards
30 g	(1 oz) de fromage de chèvre 21 % m.g. émietté
7,5 ml	(1/2 c. à soupe) d'huile d'olive
2 ml	(1/2 c. à thé) d'huile de noix
5 ml	(1 c. à thé) de vinaigre balsamique blanc
Au goût	Sel et poivre

VARIANTE :

Remplacer les arilles de la grenade par 30 ml (2 c. à soupe) de canneberges séchées.

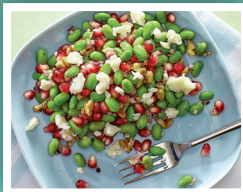


Photo tirée du livre « Manger et bouger au féminin »

Plonger les edamames dans l'eau bouillante salée et les faire cuire pendant 3 à 4 minutes. Egoutter.

Retirer les arilles de la grenade.

Dans un bol à salade, mélanger les edamames avec les arilles, l'oignon et les noix. Saler et poivrer.

Mettre les épinards au fond du contenant et ajouter le mélange d'edamame et de grenade.

Garnir de fromage de chèvre.

Préparer la vinaigrette en mélangeant les huiles et le vinaigre, puis verser sur la salade.

Salade fraîcheur

INGRÉDIENTS POUR 1 PORTION

1/2	avocat, coupé en quartiers
100 g	(3 1/2 oz) de crevettes nordiques, cuites
15 ml	(1 c. à soupe) de poivron rouge, coupé en très petits dés
15 ml	(1 c. à soupe) de céleri, coupé en très petits dés
15 ml	(1 c. à soupe) d'huile d'olive ou d'huile de noix
5 ml	(1 c. à thé) d'aneth frais
375 ml	(1 1/2 tasse) de laitue Boston, hachée
Les suprêmes	d'un petit pamplemousse rose et son jus
Au goût	Sel et poivre

VARIANTE :

Remplacer le pamplemousse par une orange.



Photo tirée du livre « Manger et bouger au féminin »

Dans un bol, mélanger les morceaux d'avocat, les suprêmes de pamplemousse, les crevettes, le poivron et le céleri. Saler et poivrer.

Préparer la vinaigrette en mélangeant l'huile, le jus de pamplemousse et l'aneth.

Faire des étages en alternant la laitue Boston et le mélange d'avocat, pamplemousse et crevettes.

Arroser de vinaigrette.



En complément à l'ensemble de salade 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



www.starfrut.com/kilosolution

In addition to the On-the-go salad kit, 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.



Fresh salad

INGREDIENTS FOR 1 PORTION

1/2	sliced avocado
Pink	grapefruit and her juice
100 g	(3 1/2 oz) northern shrimp, cooked
15 ml	(1 tablespoon) red pepper, finely sliced
15 ml	(1 tablespoon) de celery, finely sliced
15 ml	(1 tablespoon) olive oil or nut oil
5 ml	(1 teaspoon) fresh dill
375 ml	(1 1/2 cups) Boston lettuce, chopped
To taste	salt and pepper

OPTION:

Replace pink grapefruits by an orange.



Image from "Manger et bouger au féminin"

In a bowl, add avocado, pink grapefruit, northern shrimp, red pepper and celery. Season to taste. Add grapefruit juice, oil and fresh dill.

Four over salad.

Edamame salad with pomegranate seeds

INGREDIENTS FOR 1 PORTION

180 ml	(3/4 cups) edamame pomegranate
1	pomegranate
15 ml	(1 tablespoon) red onions, finely chopped
10 ml	(2 c. teaspoons) gremoble walnut, chopped
500 ml	(2 cups) baby spinach
30 g	(1 oz) goat cheese 21 % m.g. crumbled
7,5 ml	(1/2 tablespoons) olive oil
2 ml	(1/2 teaspoons) nut oil
5 ml	(1 teaspoon) white balsamic vinegar
To taste	salt and pepper

OPTION:

Replace pomegranate seeds by dry cranberries (30 ml / 2 tablespoons).



Image from "Manger et bouger au féminin"

Put the edamame in salted boiling water for 3-4 minutes. Drain.

Remove seeds from the pomegranate.

In a salad bowl, mix

the edamame, baby spinach, seeds from the pomegranate, red onion and gremoble walnut.

Garnish with goat cheese.

Mix the oils and vinegar

and pour the dressing

over salad.

Nappa cabbage salad with chicken

INGREDIENTS FOR 1 PORTION

375 ml	(1 1/2 cups) sliced nappa cabbage	90 g	(3 oz) cooked and diced chicken	To taste	
30 ml	(2 tablespoons) grated carrot	1	finely sliced green onion	10 ml	(2 teaspoons) canola oil
10 ml	(2 teaspoons) sesame oil	5 ml	(1 teaspoon) rice vinegar	5 ml	(1 teaspoon) honey
15 ml	(1 tablespoon) toasted clove garlic, minced	1/2		10 ml	(1 teaspoon) honey
				15 ml	(1 tablespoon) toasted sesame seeds
					salt and pepper

OPTION:

Replace chicken by cooked shrimps.



Image from "Wanger et bouger au féminin"

In a bowl, mix together the nappa cabbage, chicken, carrot and the green onion. Season to taste.
To prepare the salad dressing, mix the canola oil, sesame oil, rice vinegar, honey and clove garlic.
Pour the dressing over cabbage salad, mix and sprinkle with toasted sesame seeds.

Isabelle's
recipes



Kilo
solution
Starfit



Features

- Convenient: Included full size fork, that clips onto the side and 2 oz / 60 ml topping container snap into lid
- Can also be used for fruits and vegetables
- Measurement markings on salad and topping container
- Easy to grab ergonomic design
- BPA free
- Microwave, freezer and dishwasher safe

The Benefits

- This salad-to-go kit allows you to prepare some amazing layered and colored salads that are both beautiful and good for your health. By including cereals, leguminous or vegetables, the possibilities become endless.
- High in fiber, vitamins and antioxidants, vegetables should be present in each of your meals and a salad is a great way to achieve this requirement.



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

www.startrite.com/kilosolution



Isabelle Huot
PhD in nutrition

Healthy Lifestyle – Made Simple!

BPA FREE

KILO
solution
StarFrit™



Instructions
for use & recipes



Isabelle Huet
PhD in nutrition



**ON-THE-GO
SALAD KIT**

800 ML | 3.2 CUPS

Healthy Lifestyle – Made Simple!

BPA FREE