

[View in browser](#)

## MILON NEWS DECEMBER

UW GEZONDHEID OP MAAT - VOTRE SANTE SUR MESURE

Cher,

**Bienvenue dans notre newsletter mensuelle !**

Nous sommes ravis de vous accueillir dans cette nouvelle édition de notre newsletter. Chaque mois, nous vous apportons les dernières nouvelles, des conseils et de l'inspiration directement dans votre boîte de réception. Dans ce numéro, nous partageons les moments forts du mois, les nouveaux produits/services, les événements ou offres spéciales, et bien plus encore.

Que vous soyez un client de longue date ou que vous veniez de nous rejoindre, nous espérons que vous trouverez quelque chose d'intéressant et de précieux ici. Continuez à lire pour rester informé(e) sur le Milon Cirkel et ne manquez aucune information importante !

Bonne lecture !

Cordialement,  
Luc

## TOP 10 MILON USERS DECEMBER

1.Carolina Shahrestani	06:51
2.Silvia Llanes Salas.	05:46
3.Julie Van Der Aa.	05:43
4.Maaike Bernagie.	05:10
5.Frederic Cuvelier.	04:40
6.Herman Van den Abeele	04:39
7.Roger Seghers.	04:13
8.Kenny De baets.	03:58

9.laetitia desender.

03:54

10.Liliane Mertens.

03:49

### L'importance d'un apport suffisant en protéines dans l'alimentation

L'apport adéquat en protéines dans l'alimentation est essentiel pour plusieurs raisons, car elles jouent un rôle fondamental dans le bon fonctionnement et le maintien du corps. Voici quelques-unes des principales raisons pour lesquelles il est important de consommer suffisamment de protéines :

#### 1. Construction et réparation des tissus

Les protéines sont les éléments de base de l'organisme. Elles sont essentielles pour la croissance, la réparation et le maintien des tissus, y compris les muscles, la peau, les organes et les os. Lors d'un effort physique ou après une blessure, les protéines aident à réparer et à reconstruire les tissus.

#### 2. Masse musculaire et force

Pour les sportifs et les personnes physiquement actives, les protéines sont cruciales pour le développement et le maintien de la masse musculaire. Elles favorisent la croissance musculaire et aident à la récupération après un entraînement, un processus connu sous le nom de synthèse des protéines musculaires.

#### 3. Soutien du système immunitaire

Les protéines participent à la production d'anticorps et d'autres composants du système immunitaire. Une carence en protéines peut affaiblir la capacité du corps à lutter contre les infections.

#### 4. Fonctions hormonales et enzymatiques

Les protéines jouent un rôle clé dans la production d'hormones et d'enzymes, qui interviennent dans divers processus corporels, tels que la digestion et la régulation des activités métaboliques.

#### 5. Contrôle du poids

Les protéines peuvent contribuer à une sensation de satiété, ce qui aide à réguler l'appétit et la prise de calories. Un régime riche en protéines peut aider à réduire la sensation de faim et à éviter de trop manger.

#### 6. Augmentation du métabolisme

Les protéines ont un effet thermique, ce qui signifie que l'organisme dépense plus d'énergie pour les digérer par rapport aux glucides et aux lipides. Cela peut légèrement stimuler le métabolisme et aider à la gestion du poids.

En résumé, consommer suffisamment de protéines est essentiel pour rester en bonne santé, pour que le corps fonctionne correctement et pour soutenir vos objectifs de santé et de fitness.



## De Les teneurs en protéines des aliments sains

### Plantaardig/Végétale

Volkoren brood /Pain complet

Zilvervlijsrijst/Riz Complet

### Proteïne Gr/100Gr

9

3

### Kcal/100Gr

259

130

Volkorenpasta/Pâtes complètes	14	336
Aardappelen/Pommes de terre	2	87
Gemengde noten/Noix mélangées.	17	617
Zaden/Graines.	20.	505
Lupineboon/Haricot lupin.	36	371
Tofu/Tofu.	13	120
Bruine bonen/Haricots bruns	6	105
Sojabonen/Haricots de soja.	35	471
Linzen/Lentilles	9	165
Pindakaas/Beurre de cacahuète.	23	644
Champignons/Champignons	4	22
Sojamelk/Lait de soja.	3	39
Mais/Maïs	3	86
Boerenkool/Chou frisé	5	51
Avocado/Avocat	2	160
Spinazie/Epinards	3	40
Eiwitshake van rijst/Shake protéiné de riz.	80	373
<b>Dierlijk/animale</b>	<b>Proteïne Gr/100Gr.</b>	<b>Kcal/100Gr</b>
Magere kwark/Fromage blanc maigre.	9	52
Volle melk/Lait entier	4	62
Karnemelk/Lait Battu.	3	33
Magere Youghurt/Yaourt maigre	5	40
Skyr/Skyr	10	60
Ei/Œuf	13	147
Eiwitshake/Shake protéiné	84	372
<b>Vlees/Vis - Viande/Poisson.</b>	<b>Proteïne Gr/100Gr.</b>	<b>Kcal/100Gr.</b>
Zalm filet/Filet de saumon.	20	215
Tonijn in eigen nat/Thon au naturel.	25	105
Gerookte zalm/Saumon fumé.	23	170
Mager rundsvlees/Viande de boeuf maigre.	30	187
Kalkoenfilet/Filet de dinde.	25.	120

## SNACK INSPIRATION

### Matcha protein latte

Search..

- Saved blocks**
- Navigation**
- Hero**
- Sections**
- Elements**
- Content**
- Special**
- E-commerce**
- Gallery**
- Blog and RSS**
- Social and sharing**
- Footer**

**Message**

Don't miss our Cyber Week Sale! [Shop now!](#)

**Mini box CTA**

Don't miss our Cyber Week Sale! [Button](#)

**Basic CTA**

**Sign up for the full experience**  
You're on the free list for The Line Between. For the full experience, become a paying member.

[Button](#)

**Box CTA**

**Sign up for the full experience**  
You're on the free list for The Line Between. For the full experience, become a paying member.

[Button](#)

**Simple content**

**Compelling headline**  
Get your creative juices flowing. Write engaging and informative content that will help your readers understand your message.

[Button](#)

**Box content**

**Compelling headline**  
Get your creative juices flowing. Write engaging and informative content that will help your readers understand your message.

[Button](#)

**Image + simple content**

**Compelling headline**  
Get your creative juices flowing. Write engaging and informative content that will help your readers understand your message.

[Button](#)



Envie d'une boisson rafraîchissante et riche en protéines pour récupérer? Préparez votre propre iced matcha protéiné latte avec cette recette simple.

- 2 portions
- 165 kcal par portion
- 20 g de protéines
- 10 g de glucides
- 4 g de lipides

**Ingrediënten**

- 3 c. à café de matcha
- 100 ml d'eau
- 180 g de glaçons
- 400 ml de lait (végétal)
- 30 g de poudre de protéines à la vanille

**Préparation**

1. Chauffez 100 ml d'eau à 70 degrés et dissolvez-y 3 c. à café de matcha.
2. Mélangez dans un blender la poudre de protéines à la vanille avec 400 ml de lait.
3. Répartissez les glaçons dans deux verres, puis versez le lait à la vanille et le mélange de matcha dans chaque verre.
4. Mélangez bien et savourez votre latte iced vanille matcha enrichi en protéines.

[f](#) [i](#)

[UnityGym](#)

Noorderlaan 2, 1702 Groot-Bijgaarden  
Belgium

You are receiving this email because you are a member of Unitygym or subscribed to our newsletter.

[Unsubscribe](#)

