

MENUS GOURMETS ÉQUILIBRÉS? OUI, C'EST POSSIBLE!

Vous êtes à la recherche de menus gourmets et festifs pour le temps des Fêtes? Vous projetez de recevoir famille et amis et êtes déjà à bout de souffle avant même d'avoir commencé? Alors, il est temps pour vous de découvrir SOS Cuisine!

Fondé en 2005 par Cinzia Cuneo et Pierre Lamontagne, le site Web soscuisine.com est la réponse à l'éternelle question «Qu'est-ce qu'on mange ce soir?» SOS Cuisine joue le rôle d'un générateur de menus personnalisés avec liste de courses qui tient compte des spéciaux dans les circulaires.

La planification des repas tient souvent du véritable casse-tête et l'avalanche d'informations sur une bonne nutrition vous laisse, somme toute, plus perplexe et indécis quant à vos choix alimentaires et aux produits que vous achetez.

> UNE INFORMATION À JOUR FIABLE ET COMPLÈTE

SOS Cuisine analyse pour vous tous les produits offerts aux meilleurs prix et génère des menus complets et équilibrés tout en tenant compte de vos besoins. Ces menus changent chaque semaine et chaque recette est accompagnée de sa fiche de valeurs nutritives, vous assurant ainsi de combler vos besoins en nutriments.

L'équipe de SOS Cuisine regroupe des professionnels réputés, dont Danielle Lamontagne, nutritionniste en chef, en plus d'avoir créé des partenariats avec la Société gastro-intestinale canadienne, le Centre hospitalier de l'Université de Montréal (CHUM), l'entreprise CGI pour son programme de santé et mieux-être, ainsi que PasseportSanté.net et Québecor Média.

Aujourd'hui, SOS Cuisine compte plus de 350 000 utilisateurs répartis sur six continents.

Cela dit, si vous souffrez du diabète, d'une maladie inflammatoire, d'allergie au gluten ou d'un problème cardiovasculaire, vous y trouverez des menus adaptés à votre condition, sans craindre des carences en nutriments. Tout est calculé pour vous.

> ÉCONOMISER TEMPS ET ARGENT

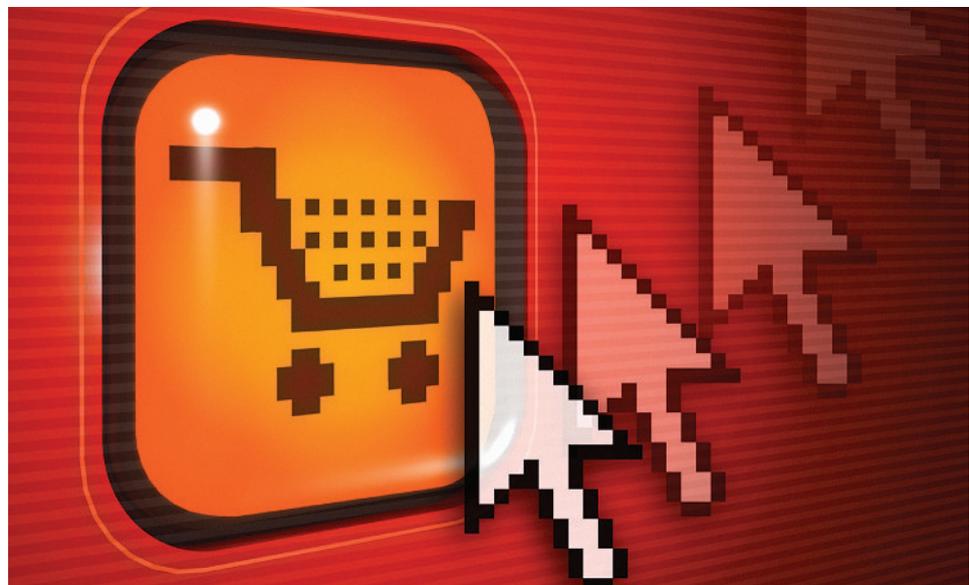
SOS Cuisine vous permet de réduire de 150 \$ par mois votre facture d'épicerie. Avec la liste de courses générée par le site, vous achetez les produits frais dont vous avez besoin pour la préparation de vos repas au meilleur prix, car le site épiluche pour vous les spéciaux des circulaires de vos supermarchés préférés et vous indique où les trouver. Le guide de

préparation vous permet de passer moins de temps en cuisine. Toutes les recettes se réalisent en moins de 30 minutes et se congèlent. De plus, ce guide vous indique quand sortir vos plats congelés pour être prêts à servir le moment venu.

SOS Cuisine est la réponse à votre désir de manger sainement peu importe votre style de vie. Tous les jours et en toutes occasions. //



Bien manger,
pas compliqué^{MD}



Cet hiver
habillez-moi!



et participez au concours 

Bûches en Folie!

8 boutiques pour vous servir. Détails sur le site aupaindore.com



1555459

DÉCOREZ VOUS-MÊME VOTRE BÛCHE DU TEMPS DES FÊTES

Les Fêtes ne seraient pas ce qu'elles sont sans la traditionnelle bûche qui occupe une place de choix sur la table des desserts. Vous n'avez pas le temps de confectionner la vôtre, mais souhaitez quand même mettre la main à la pâte? Au Pain Doré vous propose un heureux - et délicieux - compromis avec ses bûches à décorer.

Un choix de trois bûches vous est proposé: la délectable choco-framboises (sans farine); la très populaire crème au beurre café et la traditionnelle bûche au chocolat, toutes offertes sans ornements. À cette sélection s'ajoutent quatre coffrets de décorations thématiques parmi lesquels choisir et qui contiennent tout ce qu'il faut pour «habiller» votre bûche. Offrez-vous à la fois une amusante séance de bricolage culinaire en famille et le plaisir de vous régaler d'un incontournable du temps des Fêtes. // www.aupaindore.com



TROIS SÉLECTIONS DE BÛCHES:
Choco-framboises
Crème au beurre café
Chocolat