

SEASON ÉQUILIBRE

la gamme dédiée
au rééquilibrage
alimentaire,
fait son entrée
à la carte de season.



À l'heure où les bonnes résolutions de l'année riment souvent avec régimes ratés, Season, le premier abonnement de livraison de plats pour la semaine dans toute la France, lance le 1er février sa gamme Équilibre. Idéale pour adopter le rééquilibrage alimentaire sur le long terme.

Une philosophie qui se détache des régimes

Pour Season Équilibre, le rééquilibrage alimentaire est une rééducation alimentaire, une habitude à adopter sur le long terme avec un objectif santé et bien-être.

Pas de régime draconien, de frustrations ni de promesses de perte de poids spectaculaires, qui finissent majoritairement par une reprise de poids (95 % d'échecs constatés au bout de cinq ans). Season Équilibre apporte à ses clients :



Des **plats cuisinés par des chefs, respectant une charte minutieusement étudiée** afin d'apporter à l'organisme ce dont il a besoin. Toutes les recettes **Season Équilibre** sont cuisinées maison à partir d'ingrédients bruts de saison en priorité bio et labellisés, sans additif ni conservateur.



Des **connaissances** sur la nutrition mais aussi le sommeil, le stress et l'activité physique, pour bien comprendre son rééquilibrage alimentaire et apprendre à le gérer en autonomie. Un ebook est disponible gratuitement pour tous les clients.



Des **astuces pratiques** pour gérer ses nouvelles habitudes au quotidien.



Un accompagnement personnalisé pour les clients qui en ont besoin grâce à un partenariat avec **Shape It Up** pour un suivi nutritionnel sur-mesure par des nutritionnistes 24H/24 et 7J/7. Tarif préférentiel réservé aux clients Season.



Les 5 piliers nutrition d'un plat Season Équilibre

Les recettes Season Équilibre respectent 5 piliers nutrition :

PILIER 1

- de 500 calories*,
Nutri-Score
A ou B

PILIER 2

45% de légumes minimum
Variés, toujours de saison, en priorité bio. Ils sont présents dans tous les plats et apportent des vitamines excellentes pour la santé et des fibres qui favorisent la satiété.

PILIER 3

12g de protéines minimum
Animales ou végétales pour varier les plaisirs.

PILIER 4

Une charge glycémique faible ou modérée
Pour éviter une sécrétion trop forte d'insuline (l'hormone du stockage du sucre) et les fringales au cours de la journée.

PILIER 5

Des alliés santé :
probiotiques,
antioxydants
et oméga 3

*Ces chiffres sont calculés sur la base du régime d'un individu moyen soit une 2500 calories pour des plats avec un poids moyen de 30-40kg.

Tofu mariné & tajine de légumes aux épices douces



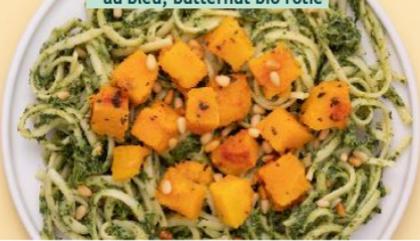
Egg curry, tombée de chou rouge & riz thaï bio



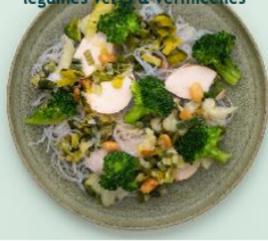
Paléo saumon aux légumes de saison



Linguine, crème d'épinards au bleu, butternut bio rôtie



Poulet bleu-blanc-coeur, légumes verts & vermicelles



L'alimentation est notre premier médicament. Manger pour son plaisir et manger pour sa santé ne doivent plus être antinomiques : cette ligne directrice nous a guidé pour créer de nouvelles recettes délicieuses et nutritionnellement adaptées au rééquilibrage alimentaire de nos clients.

Caroline Vignaud, Cheffe R&D Season Équilibre.

Comment ça marche ?

Les plats de la gamme Season Équilibre seront disponibles à la carte de Season dès le 1er février. Les clients choisissent parmi des recettes à base de viande, poisson, végétariennes ou 100% végétales, renouvelées chaque semaine. Les plats sont livrés frais dans toute la France, conditionnés sous atmosphère modifiée, une technologie permettant une conservation au frigo entre 5 à 7 jours.

Plusieurs formules sont disponibles dès **6,64 euros par plat**, et l'abonnement est **sans engagement**.

À propos de Season

En 2018, FoodChéri a lancé Season, une alimentation nationale avec la même ambition : simplifier la vie de ses clients en facilitant l'accès à une alimentation saine et durable. Season est le premier abonnement de plats fraîchement cuisinés par des chefs, livrés chaque semaine dans toute la France en respectant la chaîne du froid. Ce concept innovant propose plusieurs formules dès 6,64 euros par plat, sans engagement. Season propose des plats variés qui répondent aux besoins des différents régimes alimentaires : flexitarien, végétarien, végétalien. Les recettes sont cuisinées à Sucy-en-Brie, à partir d'ingrédients de saison, sourcés en circuits courts et labellisés (céréales bio, œufs plein air, pêche MSC...). Depuis sa création, Season a déjà livré plus d'un million de repas dans toute la France. Aujourd'hui, Season est le seul abonnement de repas qui accepte le paiement par cartes titres-restaurant.