



Livret de  
bienvenue

**CROQ**



Télécharger dans  
**l'App Store**



DISPONIBLE SUR  
**Google Play**

Disponible sur le  
site Internet **CROQ**  
[www.croq-kilos.com](http://www.croq-kilos.com)



# Édito

Bienvenue dans l'univers **CROQ** !

Croq'Kilos devient **CROQ**, une évolution qui reflète notre ambition : aller au-delà de la perte de poids pour vous accompagner vers un mode de vie plus équilibré, plus simple et plus durable pour votre santé !

Notre approche reste la même : pas de régime, mais un **rééquilibrage alimentaire** fondé sur le plaisir, la diversité et la praticité. Vous apprenez à manger mieux, sans interdits, en respectant votre rythme et vos envies.

Chez **CROQ**, nous savons que le manque de temps est un frein majeur. C'est pourquoi nos recettes sont **rapides, accessibles, et pensées pour toute la famille**. Et pour aller plus loin, vous pouvez compter sur un accompagnement nutritionnel de proximité, assuré par notre équipe de diététiciennes sur les réseaux et au sein de la communauté **CROQ**.

Chez **CROQ**, vous n'êtes jamais seule. Vous faites partie d'une communauté bienveillante où les conseils de nos diététiciennes, les échanges avec les autres membres et votre motivation commune font toute la différence. Rejoignez notre groupe Facebook privé **Team CROQ**

Associez ce programme à un peu d'activité physique – même douce – et vous verrez de **vrais résultats, durables**. Pour vous y aider, on a mis à disposition pour vous du sport en vidéos : des programmes sportifs, des challenges, des exercices ciblés et du yoga avec des coachs professionnels motivants et bienveillants !

Je vous souhaite un excellent programme et une belle aventure avec **CROQ** !

À très vite sur la Team **CROQ** ! 😊



*Fanny Comandini*

Diététicienne – Nutritionniste

# Sommaire

Le programme <b>CROQ</b>	<b>4</b>
Comment se déroule le <b>programme CROQ</b> ?	<b>5</b>
Comment <b>personnaliser</b> mes menus ?	<b>6</b>
Des recettes <b>100% plaisir</b>	<b>7</b>
Mes <b>outils</b> CROQ	<b>8</b>
Garder la <b>motivation</b>	<b>9</b>
S'inspirer sur les <b>réseaux sociaux CROQ</b>	<b>10</b>
<b>Fitness &amp; Yoga</b>	<b>11</b>
Une question pour <b>le Service Clients</b> ?	<b>12</b>

# Le programme CROQ

Fixez-vous votre objectif et choisissez le menu le mieux adapté à vos **besoins** :

## Perdre du poids sans frustration

 Menu Express 1500	 Menu Végétarien 1500	 Menu Sans cuisine 1500
 Menu Plaisir 1500	 Menu Petit budget 1500	 Menu Sans porc 1500

## Mieux vivre avec ma maladie chronique

 Menu Diabète 1500	 Menu Ballonnements 1500	 Nouveau Menu Allégé en FODMAPs 1500
 Menu Cholestérol 1500	 Nouveau Menu Endométriose 1500	 Nouveau Menu Sans gluten 1500

## Mieux manger à chaque étape de ma vie

 Menu Ménopause 1500	 Menu Famille 1800
 Menu Grossesse 1800	



Si c'est la première fois que vous vous inscrivez, Fanny Comandini vous recommande de suivre le **démarrage express** pendant 2 semaines qui permet de vous familiariser avec le programme CROQ.



Ensuite optez pour le menu qui sera le plus adapté à votre objectif, vos besoins et même vos contraintes.



Rappelez-vous : mieux manger et cuisiner maison, c'est **le premier pas** pour prendre soin de votre santé !



Pour celles qui souhaitent perdre du poids, l'important n'est pas de perdre vite, mais de perdre sur la durée pour atteindre votre objectif et aller jusqu'à **la stabilisation** pour que ces nouvelles habitudes alimentaires deviennent votre nouvelle façon d'équilibrer vos repas !



Vous pouvez **modifier** le menu choisi s'il ne vous convient pas autant de fois que vous le souhaitez !

# Comment se déroule le programme CROQ ?



## 1. Je découvre mes menus

Petit-déjeuner, déjeuner, collation, dîner, tout est dans votre Espace Personnel pour vous guider au quotidien. Vous avez accès à 14 jours de menus pour pouvoir vous organiser.



## 2. Je personnalise mes menus

Un plat ne vous convient pas ? Pas de panique : vous pouvez le modifier très facilement sur votre Espace Personnel . CROQ s'adapte à vos goûts selon vos envies.



## 3. Je fais mes courses

Vos menus sont prêts, c'est parti pour faire les courses ! Votre liste de courses est automatiquement générée.



## 4. Je cuisine

Il ne vous reste plus qu'à vous régaler avec les 5 000 recettes CROQ ! N'hésitez pas à varier les plaisirs pour découvrir de nouvelles saveurs.



## 5. Je partage

Partagez votre expérience CROQ et restez motivé(e) avec notre groupe de soutien La Team CROQ sur Facebook.

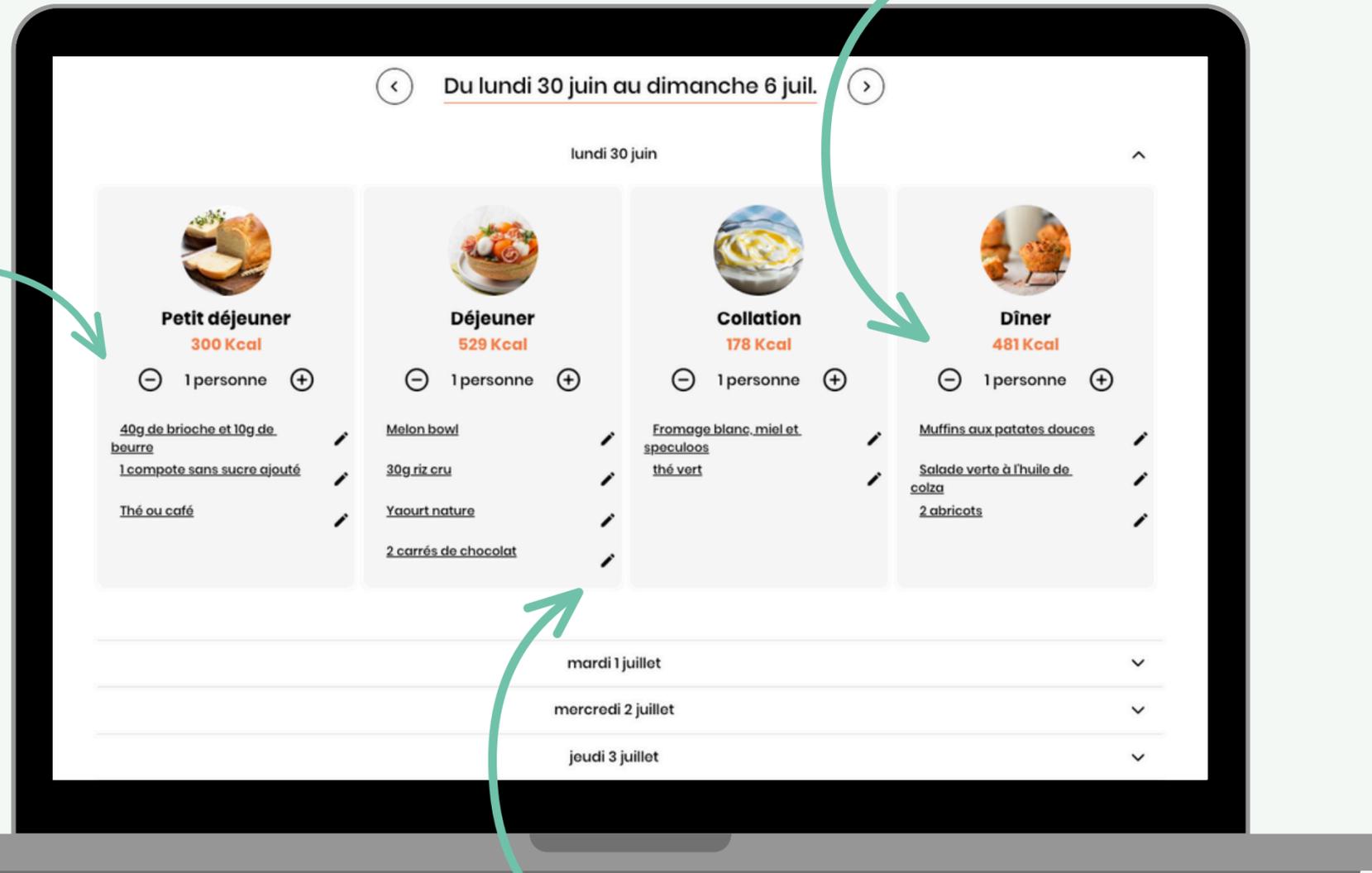
# Comment personnaliser mes menus ?



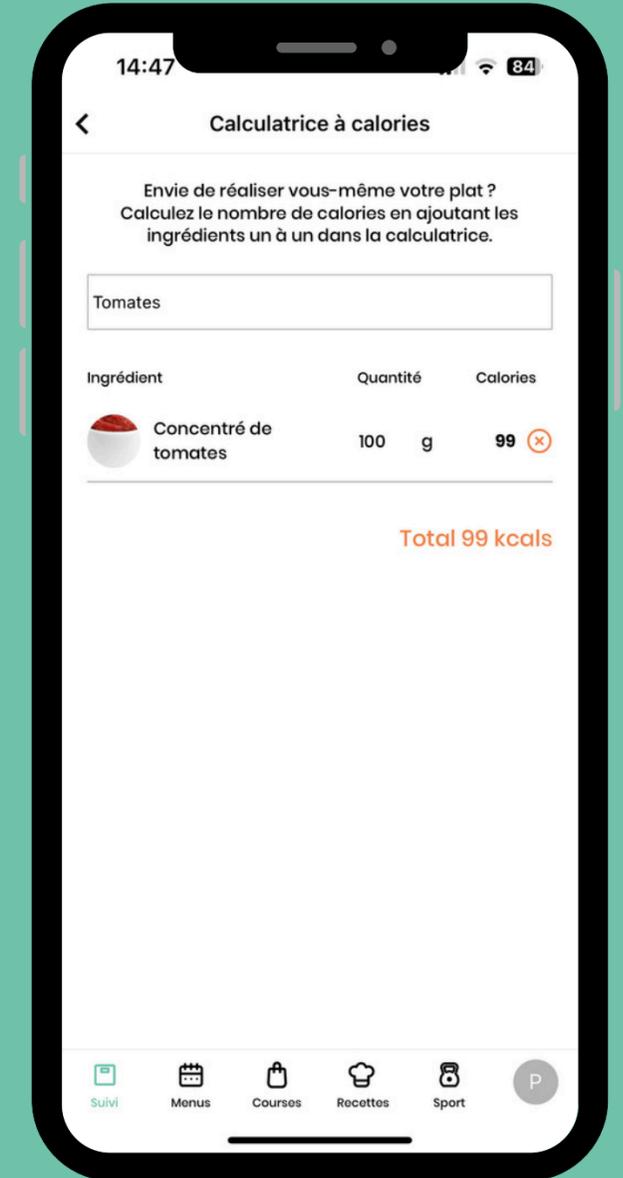
Vous avez un **repas à l'extérieur**, renseignez le sur votre menu en cliquant - (moins) ! Cela permet de **mettre à jour** votre liste de courses, avant d'aller au supermarché



Sélectionnez le **nombre de personnes**. Votre liste de courses se met à jour **automatiquement**



Si vous n'aimez pas un plat, utilisez le **"crayon"** et optez pour **un équivalent** en terme de calories !



La **calculatrice à calories** va vous aider à trouver les calories d'un aliment, quand vous souhaitez remplacer un aliment par un autre dans une recette ou dans un menu par exemple.



# Des recettes 100% plaisir



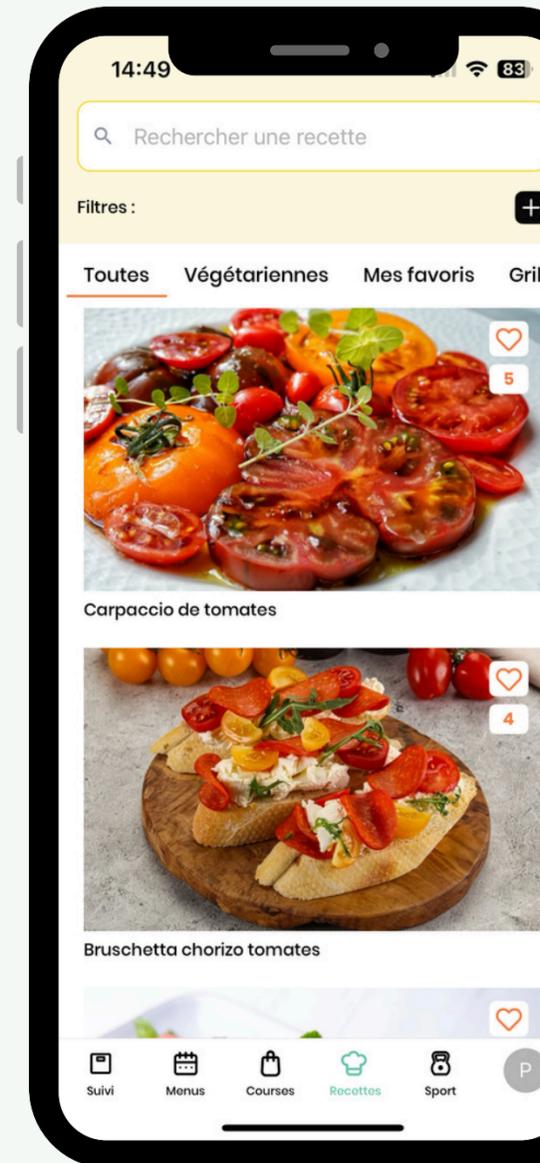
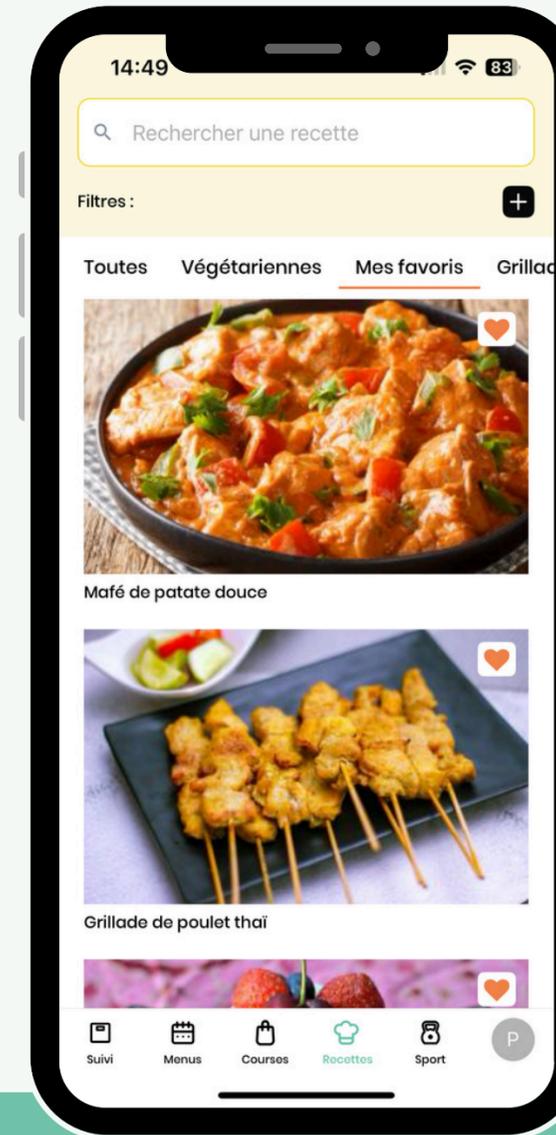
L'équipe diététique vous propose chaque mois des **Portails Recettes** sur de nombreuses **thématiques** que vous adorez !

Avec l'option **Favoris**, en cliquant sur l'icône ♥, vous enregistrez vos **recettes favorites** pour les avoir à porter de main !

Avec la **Recherche des recettes**, vous trouverez toutes les recettes que vous souhaitez !

Utilisez les **filtres de la recherche** pour déterminer les catégories, les régimes alimentaires (*ex : sans gluten, sans lactose*), les saisons et aussi les ingrédients !

**Important :** Pensez à augmenter les quantités pour les personnes ne suivant pas **CROQ**, surtout pour les hommes qui ont besoin d'un besoin calorique plus important



Pour manger mieux, cuisiner maison est un véritable atout ! **CROQ** vous propose **5000 recettes** légères et gourmandes à cuisiner au quotidien.

Toutes nos recettes sont adaptées à toute la famille. Vous allez manger de tout et sans restriction, lasagnes, gratins, burger, crêpes, gaufres, etc.

# Mes outils CROQ

## MES MENSURATIONS

À mettre à jour  
**1x/mois** pour  
visualiser ses  
progrès

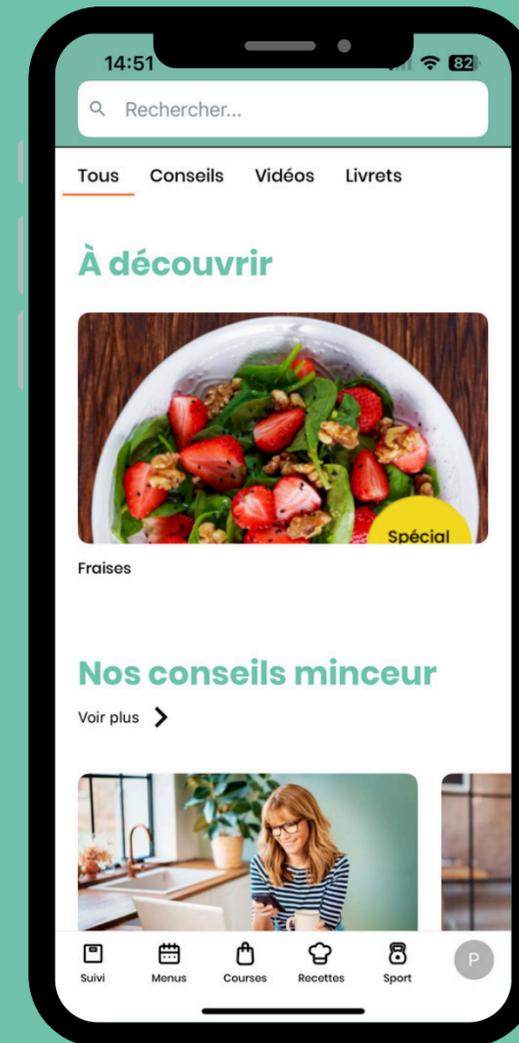
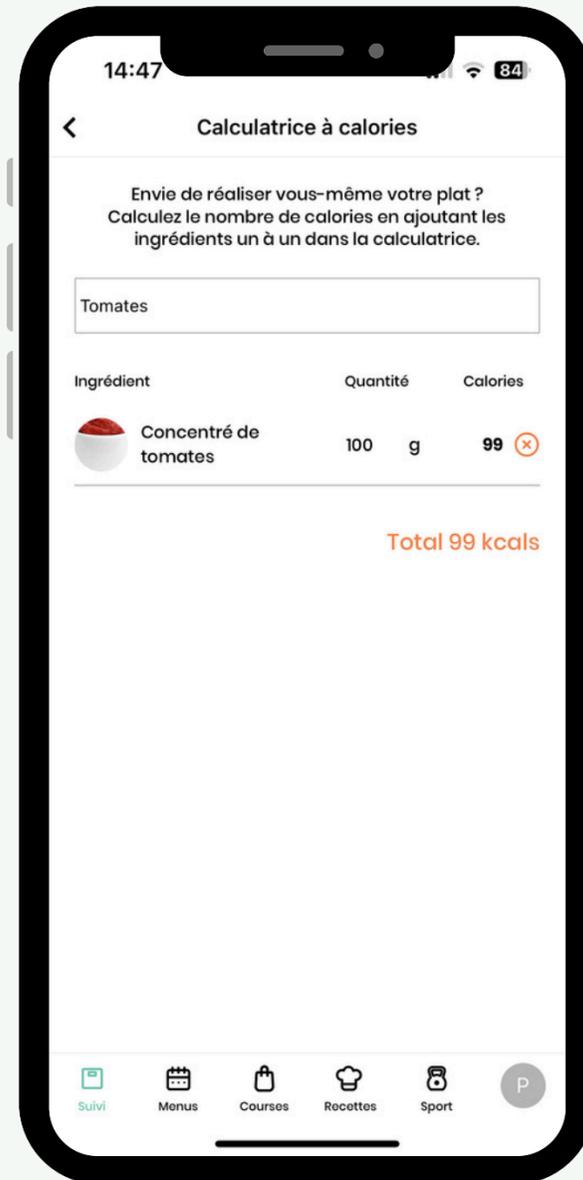


**COURBE DE POIDS**  
À mettre à jour  
**1x/semaine**  
après la pesée



## CALCULATRICE À CALORIES

Pratique et utile pour  
**calculer les calories**  
d'un aliment



La rubrique  
**CONSEILS & BONUS**  
est aussi une mine  
d'informations  
pour vous :  
**des conseils, des  
vidéos et des  
livrets !**



**Téléchargez le Tableau des équivalences !**

Il va vous permettre de remplacer  
un aliment par un autre facilement.

## Garder la motivation

Avec CROQ, vous allez arriver à atteindre votre objectif que ce soit : **perdre du poids sans frustration, mieux vivre avec votre maladie chronique ou mieux vivre à chaque étape de votre vie**. Selon votre objectif, il est important de rester motivée durant toute cette période, c'est aussi la clé du succès.

👉 Partagez vos réussites en publication : **perte de poids**, photo de **vos plats**, une journée **sans grignotage** ! Tout compte !

🎯 La motivation grandit quand on célèbre chaque pas, aussi petit soit-il.

👉 **Interagissez** avec les autres membres : likez, commentez, encouragez ! Plus on donne, plus on reçoit.

🎯 Lire les parcours des autres vous inspire et vous rappelle que vous n'êtes pas seul(e).

*Astuce : Créez une routine quotidienne : chaque matin ou soir, prenez 5 minutes pour faire un tour sur le groupe.*

👉 **Postez** vos photos de **vos assiettes** CROQ (même imparfaites !)

🎯 Montrer vos repas peut motiver d'autres membres et vous donne un sentiment d'engagement.

*Astuce : Pas besoin que ce soit digne d'Instagram, l'authenticité compte plus que la perfection !*

👉 Faites des petits **bilans réguliers**

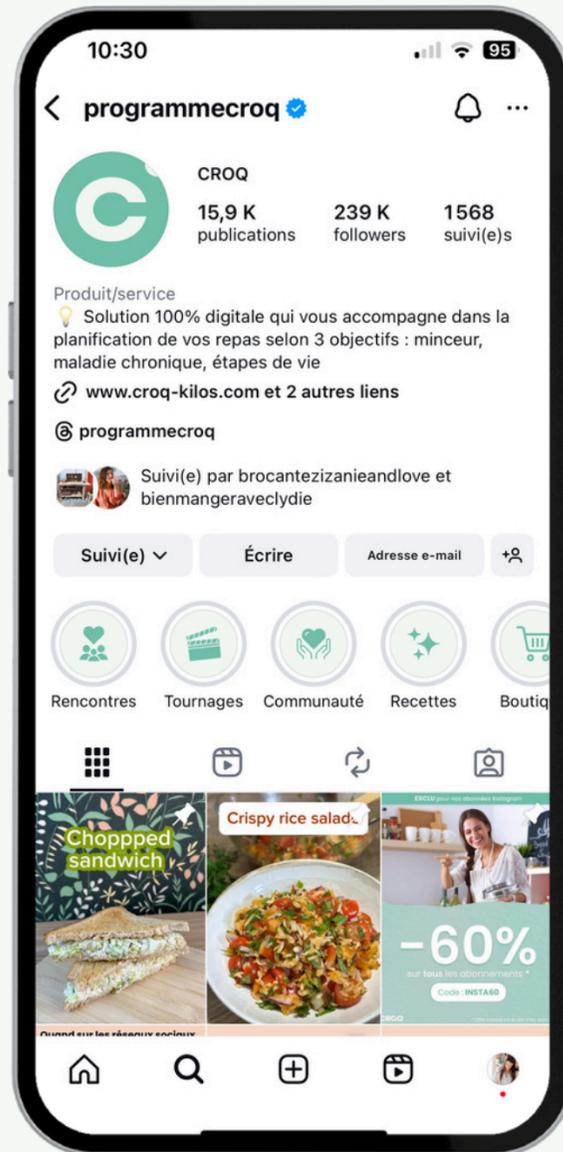
🎯 Chaque semaine ou chaque mois, partagez vos progrès : poids, centimètres, énergie, humeur, etc.

*Astuce : Cela vous permet de voir le chemin parcouru (et de rester motivé(e) même si la balance stagne).*

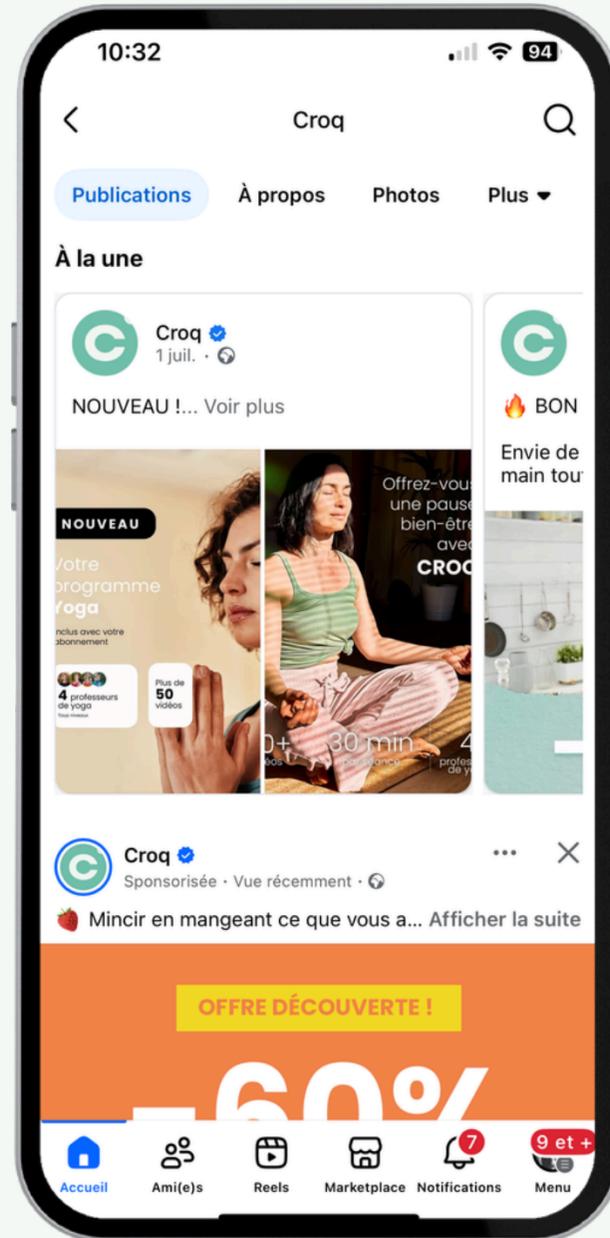
👉 Posez des **questions**, lancez des **discussions** : besoin de conseils et d'astuces sur les menus CROQ ? D'un retour sur une recette ? D'un conseil pour du batch cooking ?

🎯 Le groupe est là pour ça, osez demander ! Vous recevrez toujours des réponses bienveillantes.

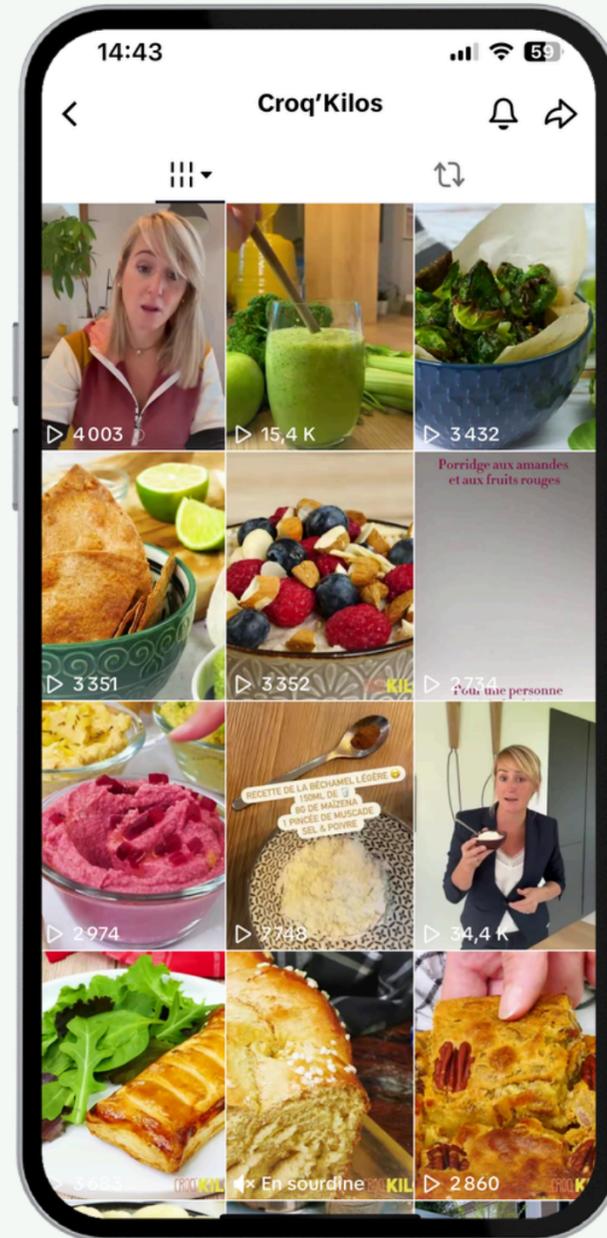
# S'inspirer sur les réseaux sociaux CROQ



Instagram  
Je m'abonne  
@programmecroq



Facebook  
J'aime la page Croq



TikTok



Groupe Facebook  
Je rejoins la  
Team CROQ

# Fitness & Yoga 🌸

## 🌟 Bénéfices

**Le pouvoir du sport pour diminuer le stress et améliorer sa santé physique et mentale**

- Des programmes réalisés par des **coachs sportifs** professionnels
- Des **exercices à faire** à la maison, au bureau, partout
- Des **séances**, des **challenges**, des **exercices ciblés** pour se vider la tête et être en meilleure santé
- Avec ou sans matériel, **aucune contrainte**
- **Gratuit et inclus dans votre abonnement CROQ**, profitez-en !





Envoyez une demande à **l'équipe**,

**par ici**

Vous avez des **questions** ?

*Je n'arrive pas à me connecter à mon compte CROQ depuis mon application mobile. Pouvez-vous m'aider svp ?*

*Je souhaiterais mettre à jour mon objectif et j'arrive pas à le faire sur mon compte CROQ, comment faire svp ?*

*Comment mettre un code promo pour m'abonner à CROQ ?*

*Comment arrêter mon abonnement svp ?*

*J'aimerais savoir comment renouveler mon abonnement CROQ svp ?*



Vous voilà prête à **CROQUER** la vie à pleines dents !

Merci d'avoir rejoint le programme CROQ ! Ce livret de bienvenue vous a donné un premier aperçu de tout ce qui vous attend : des **contenus inspirants**, des **conseils concrets**, des rendez-vous gourmands, et surtout... une belle dose de **motivation** pour prendre soin de votre santé sans pression et sans frustration.

Que vous soyez ici pour perdre du poids sans frustration, mieux vivre avec votre maladie chronique ou mieux manger à chaque étape de votre vie, sachez que vous n'êtes pas seule. La communauté CROQ est là, et nous aussi, pour vous accompagner à chaque étape, à votre rythme.

N'oubliez pas : ici, pas de règle rigide, juste du plaisir, de l'équilibre et de la bienveillance. On avance **ensemble**, un petit pas (ou un bon plat) à la fois.

Bon début d'aventure CROQ !

*L'équipe CROQ*