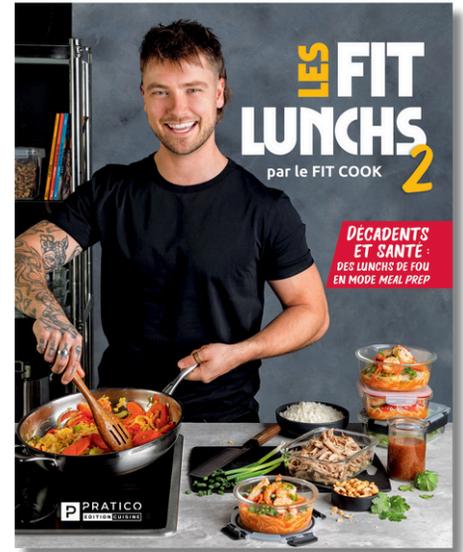


LE FIT COOK RÉVOLUTIONNE À NOUVEAU LES LUNCHS!

Québec, le 16 juillet 2025. – Après le succès de son dernier livre, Jérémie, alias le Fit Cook, revient avec **Les Fit lunches 2**: un recueil de 75 nouvelles recettes protéinées, saines et savoureuses pour transformer vos repas du midi en véritables festins! Publié par **Pratico Édition**, ce deuxième tome propose des recettes qui allient gourmandise et équilibre, adaptées à un mode de vie actif et dynamique.

Toujours aussi passionné par l'univers du *meal prep*, Jérémie nous invite à redécouvrir le plaisir de préparer des repas pratiques, faciles à faire en grandes quantités et délicieux à chaque bouchée. Dans **Les Fit lunches 2**, vous trouverez des recettes variées: des plats chauds réconfortants, des salades vitaminées, des wraps innovants, et même des options sucrées pour satisfaire toutes les envies. L'accent est mis sur des ingrédients frais, de qualité, et des recettes ultra protéinées conçues pour maintenir l'énergie tout au long de la journée.



Ce livre ne se contente pas de vous offrir des recettes, il vous guide dans l'art du *meal prep*, vous donnant tous les outils nécessaires pour rendre chaque midi aussi excitant qu'un vrai festin.

« Y'a vraiment quelque chose qui m'interpelle et qui me rejoint avec le *meal prep*. C'est une passion pour moi, j'aime tout de cette manière de cuisiner. Que ce soit dans la planification, la préparation ou la dégustation, je me sens en mission chaque fois que je me lance dans une séance. Et le pire là-dedans, c'est que je ne me tannerai jamais! » - Le Fit Cook

Avec ce nouveau tome, le Fit Cook continue sa mission de rendre la cuisine saine et pratique accessible à tous, tout en célébrant le plaisir de bien manger.

Les Fit Lunchs 2 de Jérémie Latreille, alias le Fit Cook

En librairie, en magasin et en ligne dès le 16 juillet 2025 • 978-2-89658-576-2 • 208 PAGES
praticoedition.com

À PROPOS DE JÉRÉMIE LATREILLE, ALIAS LE FIT COOK

Originaire de Terrebonne, Jérémie Latreille est un jeune entrepreneur extrêmement dynamique. Depuis déjà plus de huit ans, il personifie le Fit Cook sur les réseaux sociaux. Son succès s'est rapidement traduit par plusieurs collaborations avec des entreprises québécoises du domaine de la santé et de l'alimentation. Autodidacte, il est une excellente référence pour ceux et celles qui veulent faire leurs premiers pas en cuisine santé. Grâce à son style culinaire hors du commun, il réinvente des plats de tous les jours en toute simplicité et en étant consciencieux d'une alimentation saine. En plus de ses créations culinaires, il est le fondateur de la première entreprise de produits gourmands sans sucre de l'histoire du Québec, Fit Cook Foodz, maintenant distribués partout au Québec. Très actif sur les réseaux sociaux, il compte aujourd'hui près d'un demi-million d'abonnés sur toutes ses plates-formes.

- 30 -

Source: Pratico Édition Cuisine

Relations de presse: Pratico Édition Cuisine

Pascale Boucher | pboucher@pratico-pratiques.com | 418-509-0549