

Reset post-partum 10 jours

Ton plan de repas RESET pour retrouver la forme après l'accouchement, avoir du lait maternel en abondance et suffisamment d'énergie !

par Caroline Deisler

@Carolinedeisler

Salut, c'est Caroline



Je suis nutritionniste holistique certifiée et je suis végétalienne depuis 10 ans. J'ai adopté cette alimentation pour préparer mon corps à une grossesse en bonne santé, tout au long de ma grossesse, après l'accouchement et pendant l'allaitement. Cela fait vraiment ressortir le meilleur de soi-même à chaque étape de la vie et j'ai hâte de t'enseigner comment bien le faire !

Ce RESET en particulier est conçu pour t'aider à récupérer après l'accouchement, réduire l'inflammation, restaurer l'énergie et avoir une abondance de lait maternel.

Le post-partum est l'une des périodes les plus difficiles que nous traversons en tant que femmes, mais nous pouvons faire beaucoup pour que notre santé se rétablisse le plus rapidement et le plus doucement possible afin de pouvoir concentrer toute notre énergie sur l'alimentation de nos nouveau-nés. Je t'accompagnerai tout au long des semaines suivant l'accouchement et partagerai tout ce qui m'a aidée à retrouver la forme en quelques semaines seulement, sans jamais me sentir privée.

Caroline Deisler

NUTRITIONNISTE | PASSIONNÉE DE FITNESS

www.shop-reset.com


@Carolinedeisler

Avertissement

COPYRIGHT © 2023 CAROLINE DEISLER

Toutes les informations fournies dans ce programme sont uniquement à des fins éducatives et d'inspiration. N'hésite pas à consulter un professionnel si tu as des préoccupations ou des difficultés personnelles à résoudre.


@Carolinedeisler

INDEX DES RECETTES

Jour 1

Smoothie vert
Choco bowl
Salade de concombre
Caro balls
Mom soup

Jour 2

Smoothie vert
Crème de banane
Wraps aux lentilles
Milk balls
Mom soup

Jour 3

Smoothie vert
Chia pudding
Salade Caro
Soupe détox

Jour 4

Smoothie vert
Milkshake au chocolat
Sandwich toasté au fromage
Boobie balls
Glow soup

Jour 5

Smoothie vert
Porridge de millet
Salade Caro
Glow soup

Jour 6

Smoothie vert
Granola aux fruits rouges
Salade Caro
Barres aux dattes
Easy curry

Jour 7

Smoothie vert
Crêpes au chocolat
Toast aux petits pois
Muffins à la banane
Easy curry

Jour 8

Smoothie vert
Yaourt et granola
Granola de Caro
Buns choco-dattes
Pâtes crémeuses aux petits pois

Jour 9

Smoothie vert
Porridge à la Raffaello
Buns choco-dattes
Lentilles brouillées
Sushis à l'avocat

Jour 10

Smoothie vert
Choco pudding
Salade Caro
Carrés au caramel
Soupe aux gros haricots

Un nouveau départ !



@Carolinedeisler

De nombreuses femmes souhaitent suivre un régime juste après l'accouchement pour retrouver rapidement la forme. Cependant, pour avoir suffisamment de lait maternel, il faut consommer une quantité importante de calories. Ton corps a besoin d'énergie toutes les quelques heures et ce n'est pas le moment de tester un quelconque régime. L'avantage, c'est que, malgré tout, l'allaitement contribue énormément à raffermir le ventre, brûler des calories, améliorer le sommeil et stimuler le métabolisme.

L'allaitement est un travail à temps plein en soi. Tu manques de sommeil, tu as besoin de récupérer après l'accouchement et tu traverses tellement de changements émotionnels que l'alimentation doit vraiment être ton remède. C'est ton nouveau départ vers une maternité épanouissante et cela donne le ton pour les mois à venir.

Il est très courant de prendre du poids après l'accouchement, en raison de la consommation d'aliments réconfortants due au manque de sommeil et aux envies liées à l'allaitement. Je t'enseigne à manger des aliments réconfortants sains qui te feront du bien ! J'ai préparé des recettes simples et rapides pendant la sieste d'Hailey et tu sais quoi ? Manger de cette façon fera aussi beaucoup de bien à ton bébé ! Sans caféine, bébé sera plus détendu et avec des repas simples et complets, pas de maux de ventre, super ! Allez, les mamans, on y va !

Les résultats sont là !



@Carolinedeisler





@Carolinedeisler





Check-liste quotidienne

- ☐ jour 1
- ☐ jour 2
- ☐ jour 3
- ☐ jour 4
- ☐ jour 5
- ☐ jour 6
- ☐ jour 7
- ☐ jour 8
- ☐ jour 9
- ☐ jour 10



@Caroline.deisler



@Carolinedeisler

LAIT, LAIT, LAIT. J'allaite exclusivement Hailey depuis plus de 7 mois et je suis très motivée à adopter une alimentation équilibrée pour avoir beaucoup de lait maternel, car cela est étroitement lié à notre alimentation.

J'ai constaté une baisse et une augmentation de ma production de lait selon ce que je mangeais et la fréquence de mes repas. Manger sainement, faire du sport sans stress et ne pas laisser de longs intervalles entre les repas sont essentiels pour maintenir une production de lait stable.

Produire du lait maternel est un travail à temps plein pour ton corps – 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7 – qui demande beaucoup d'énergie. C'est aussi une sensation très gratifiante, n'est-ce pas ? Et pouvoir nourrir son bébé avec des aliments vivants et riches en nutriments est le meilleur départ qui soit.

Je suis tellement excitée de partager ce qui m'a le plus aidée, garde à l'esprit qu'il ne s'agit que de ma propre expérience personnelle et qu'elle peut différer d'une maman à l'autre. :-)



Maman en bonne santé,
Bébé en bonne santé !

Top 5 des aliments pour le lait maternel

ET POUR UN BÉBÉ CALME ET SATISFAIT

@Carolinedeisler



FRUITS FRAIS

L'idéal est de commencer la journée avec des fruits frais et hydratants. Plus il y en a, mieux c'est. Assure-toi qu'ils soient mûrs et de bonne qualité. J'ai notamment constaté une amélioration de ma production de lait avec le melon, la pastèque, les bananes, les mangues, les ananas, les figues, les pêches, les nectarines et les oranges. Tous les fruits sont excellents, continue d'en manger !



DATTES MEDJOOL ET FIGUES SÈCHES

Les dattes medjool ont été un véritable atout pendant la grossesse et surtout pendant l'allaitement. Elles contribuent grandement à maintenir une production de lait. Tu peux toujours remplacer les recettes de snacks ou de déjeuners par des dattes medjool ! Tu auras un lait délicieux, hé, hé ! Miam ! Et les envies d'allaitement sont bien réelles ! On a besoin de sucre sain !



SMOOTHIES VERTS

Il est important de consommer suffisamment de fer, de vitamine K et de calcium pendant l'allaitement. Les smoothies verts sont essentiels pour restaurer les minéraux et vitamines indispensables et me donnent l'énergie dont j'ai tant besoin après une nuit blanche. Je n'ai pas bu de café une seule fois, mais tu remarqueras que tu n'en auras plus besoin avec les smoothies verts, bien meilleurs pour la production de lait !



AVOCATS

Les avocats sont une excellente source de bons gras et rendent ton lait riche et crémeux ! J'en mange environ deux par jour depuis mon accouchement et je les recommande vivement pour un lait de bonne qualité. Les graines de chia, les graines de lin, les purées d'oléagineux, le tahini, les noix du Brésil et les noix sont d'autres excellentes sources de bons gras... mais je ne ferais pas l'impasse sur les avocats !



POMMES DE TERRE / PATATES DOUCES

Le meilleur pour une bonne production de lait maternel ! Je mange des pommes de terre ou des patates douces tous les jours, et les patates douces blanches et violettes cuites au four ont particulièrement boosté ma production de lait ! Les pommes de terre classiques sont tout aussi bonnes, surtout au dîner, apaisantes, rassasiantes et essentielles pour un bon lait !


@Carolinedeisler

Le plus important !

Encore plus important que ce que tu manges est la FRÉQUENCE à laquelle tu manges et le fait que tu manges SUFFISAMMENT.

La période post-partum est centrée sur l'alimentation de ton corps et de ton bébé. Si tu ne reçois pas suffisamment de nutriments, ton corps privilégiera la santé de ton bébé à la tienne. Tu finiras par te sentir épuisée. Même si tu ne le remarques pas immédiatement, tu te sentiras tôt ou tard épuisée et tu souhaiteras éventuellement arrêter d'allaiter, ce qui est tout à fait normal, mais une alimentation adaptée t'évitera cela.

Le post-partum est une période très intense, pleine de hauts et de bas émotionnels, et une alimentation simple et saine t'aidera énormément à rester positive et à profiter des petits moments entre le manque de sommeil et toute cette folie. Je me souviens que je me sentais incapable de manger autrement, sinon je n'aurais pas pu tout faire.

J'ai eu beaucoup de mal les premières semaines, je me sentais seule, dépassée et épuisée. Prendre soin de mon corps me semblait plus important que jamais. Petit effet secondaire agréable, j'ai retrouvé mon poids d'avant grossesse quelques semaines après la naissance. J'ai ensuite pris ces photos le jour des trois mois d'Hailey et je peux dire en toute honnêteté que je me sentais tout à fait confiante et à l'aise. Il faut d'abord prendre soin de soi pour pouvoir donner le meilleur de soi-même !



@Carolinedeisler

Aliments végans à éviter

POUR UN BÉBÉ CALME ET SATISFAIT

@Caroline.deisler



CAFÉ / STIMULANTS

Je sais que tu vas me détester pour ça, mais ARRÊTE LE CAFÉ. Tu PEUX le faire ! Une fois que tu auras commencé à boire tes gros smoothies verts le matin, tu ne voudras plus jamais revenir au café, surtout si tu allaites, car la caféine du café affectera aussi ton bébé. Il sera plus agité et tu finiras par te sentir anxieuse à cause de cette baisse d'énergie postcafé.



CHOCOLAT

J'adore préparer des douceurs saines avec du chocolat noir à 100 % (et sans sucre), mais il contient aussi de la caféine et peut perturber ton cycle de sommeil et celui de ton bébé tout autant que le café. J'ai cependant inclus quelques recettes au chocolat et d'autres à base de cacao en poudre pour les moments où tu as vraiment besoin d'un regain d'énergie, car j'en avais besoin certains jours et je me sentais bien !



LES ALIMENTS QUI VOUS DONNENT DES GAZ

Cela peut varier d'une maman à l'autre ! Sois vigilante quant aux aliments qui te donnent des gaz et évite-les, car ils risquent aussi de déranger l'estomac de ton bébé. Les nouveau-nés ont un estomac si sensible que la moindre irritation peut leur donner mal au ventre et les empêcher de dormir. Personnellement, ces aliments se résumaient principalement à l'ail et au chou, et à ne pas manger de brocoli cru.


@Carolinedeisler



@Carolinedeisler

NUTRIMENTS IMPORTANTS

PENDANT L'ALLAITEMENT

La période post-partum et d'allaitement nécessite une attention particulière en ce qui concerne les compléments alimentaires, car ton lait maternel doit fournir tout ce dont ton bébé a besoin.

Consulte toujours ton médecin et fais analyser ton sang en plus de suivre ce reset pour t'assurer que tu ne rencontres aucune carence.

Personnellement, je continue de prendre mes compléments alimentaires prénataux, car ils couvrent la plupart des nutriments nécessaires. Je prends également de la vitamine B12, du calcium, du DHA et de l'EPA, ainsi que des probiotiques.

NUTRIMENTS IMPORTANTS
Fer
Vitamine B12
Vitamine D
Oméga 3 (DHA et EPA)
Calcium
Zinc
Sélénium
Cuivre
Vitamine K
Iode



COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

POUR T'ASSURER D'AVOIR TOUT CE DONT TU AS BESOIN

@Carolinedeisler



PURE NATAL
contient :
Fer
B12
Vitamine D
Zinc
Sélénium
Cuivre
Vitamine K
Iode



PROBIOTIQUES
pour favoriser une bonne santé intestinale

CALCIUM





DHA & EPA
(Oméga 3)


@Carolinedeisler

et où les trouver !

Tous ces nutriments, à l'exception de la vitamine B12, sont présents dans les aliments complets. Cependant, comme nos besoins en vitamine B12 sont bien plus importants après l'accouchement, je recommande vivement de prendre des compléments alimentaires pour éviter les carences. Toutes les recettes de ce programme sont conçues pour intégrer ces nutriments de manière simple et saine, tu n'as donc pas à t'en soucier et tu peux simplement suivre le programme !

@Carolinedeisler



@Carolinedeisler

FER

Épinards
Chou kale
Haricots verts
Poireau
Petits pois
Brocoli
Lentilles
Pois chiches
Tahini
Graines de courge
Avoine
Figues sèches

OMÉGA 3

Graines de chia
Graines de lin
Graines de chanvre
Noix
Légumes-feuilles
Chou-fleur
Algues
Framboises

CALCIUM

Chou kale
Épinards
Roquette
Brocoli
Gombo
Patate douce
Lentilles
Amandes
Noix du Brésil
Tahini
Oranges
Figues

ZINC/ SÉLÉNIUM

Graines de courge
Graines de chia
Graines de sésame
Graines de chanvre
Avoine
Noix du Brésil
Graines de lin
Amandes
Petits pois
Lentilles

VITAMINE K

Chou kale
Épinards
Chou cavalier
Blette
Brocoli
Asperges vertes
Haricots verts
Feuilles de navet
Kiwis
Basilic, persil, ciboulette

IODE

Feuille de nori
Dulse, varech
Courgettes
Épinards
Brocoli
Blette
Noix du Brésil
Avoine
Haricots
Pommes de terre
Bananes



PLUS DE CONSEILS



ENTRAÎNEMENTS POST-PARTUM

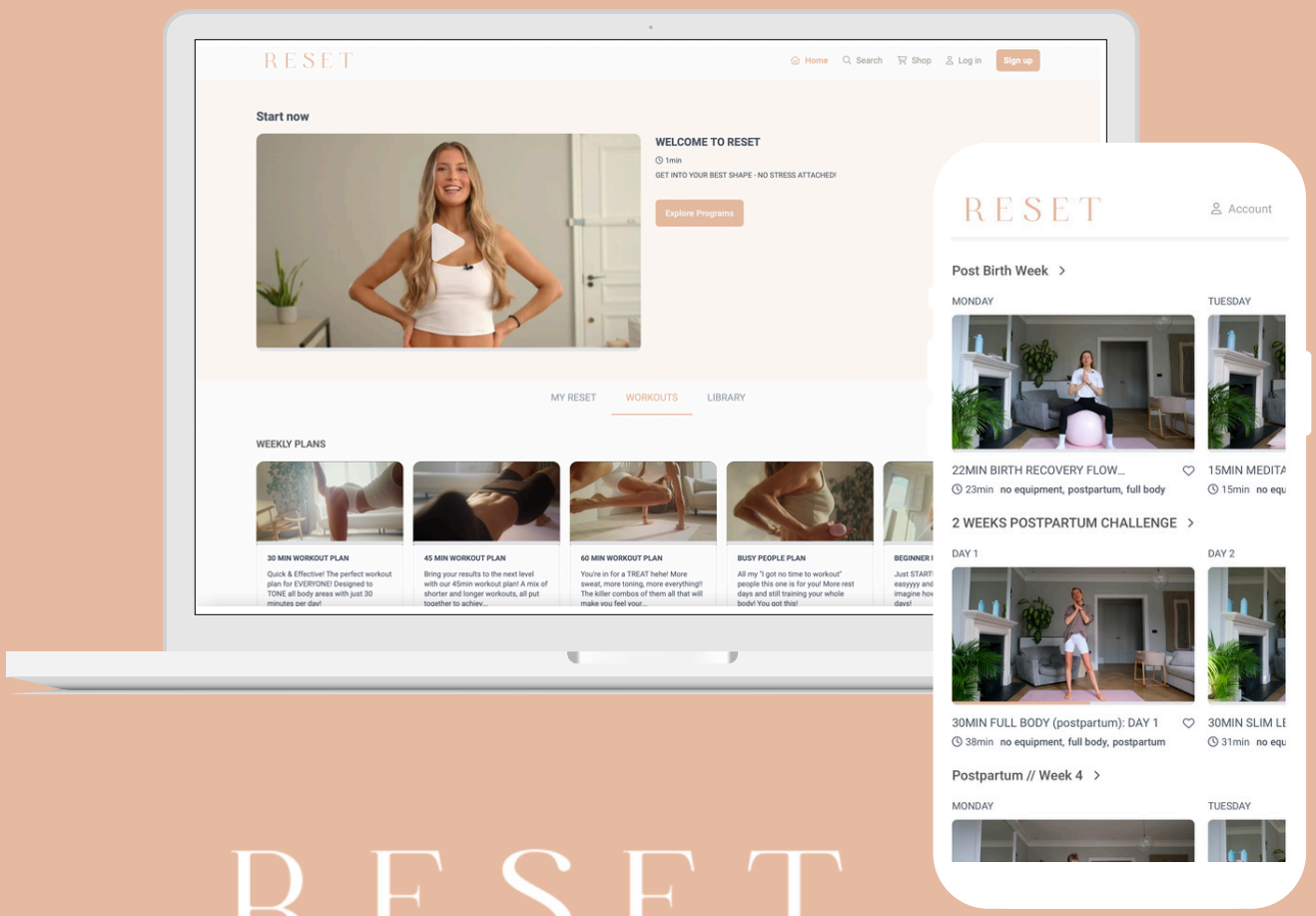
POUR SE SENTIR BIEN ET RETROUVER LA FORME

Prends le temps nécessaire pour te sentir à nouveau prête à faire de l'exercice. J'ai commencé sept semaines après l'accouchement, lorsque mon médecin m'a dit que j'étais prête et que mes points de suture avaient eu le temps de bien cicatriser.

Il est si important de prendre le temps de récupérer après l'accouchement et de ne pas se précipiter pour faire de l'exercice, mais une fois que tu es prête, j'ai le programme d'entraînement post-partum parfait pour te permettre de retrouver la forme tout en ayant suffisamment de lait maternel.

Ma plateforme d'entraînement RESET propose un programme d'entraînement post-partum complet, qui reprend tous les exercices que j'ai effectués pendant la sieste d'Hailey. Ce qui les rend si spéciaux, c'est que tu tonifies et entraînes tout ton corps sans stress ni épuisement. Le post-partum est déjà une période tellement stressante que la dernière chose dont tu as besoin est un stress supplémentaire dû à l'exercice. J'ai plutôt voulu créer un espace sûr pour te permettre de te recentrer sur toi-même, sans distraction extérieure ni discours intérieur négatif, juste un grand sourire et cette sensation de bonheur après l'activité physique qui n'a pas de prix !

Je ne peux pas te dire à quel point ces séances d'entraînement me font du bien, jour après jour ! Le programme post-partum est divisé en trois sections : la semaine post-accouchement (avec une merveilleuse méditation), le défi post-partum de 2 semaines et un programme post-partum de 5 semaines à suivre ensuite.



@Carolinedeisler

RESET

LA SEMAINE APRÈS LA NAISSANCE



LA SEMAINE APRÈS LA NAISSANCE



LA SEMAINE APRÈS LA NAISSANCE



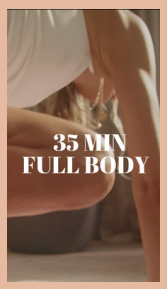
DÉFI POST-PARTUM DE 2 SEMAINES



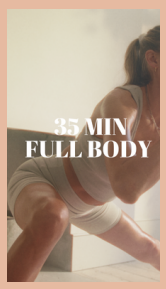
@Carolinedeisler

DÉFI POST-PARTUM DE 2 SEMAINES

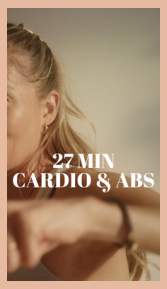
@Carolinedeisler

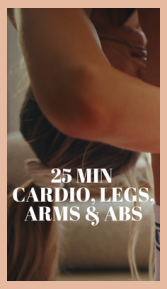


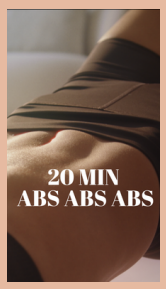


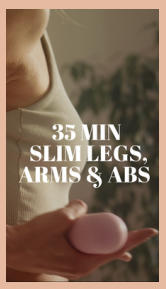






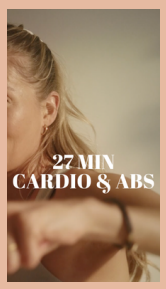


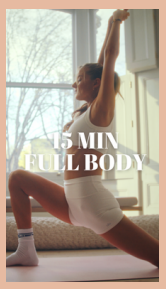






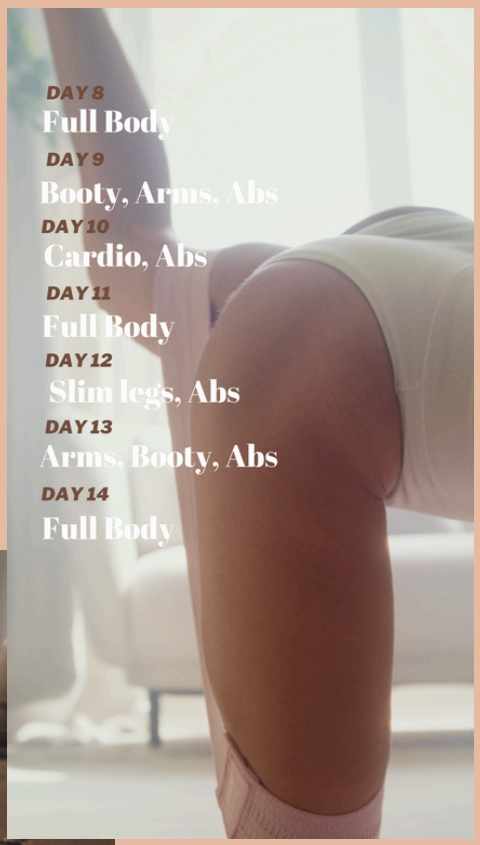


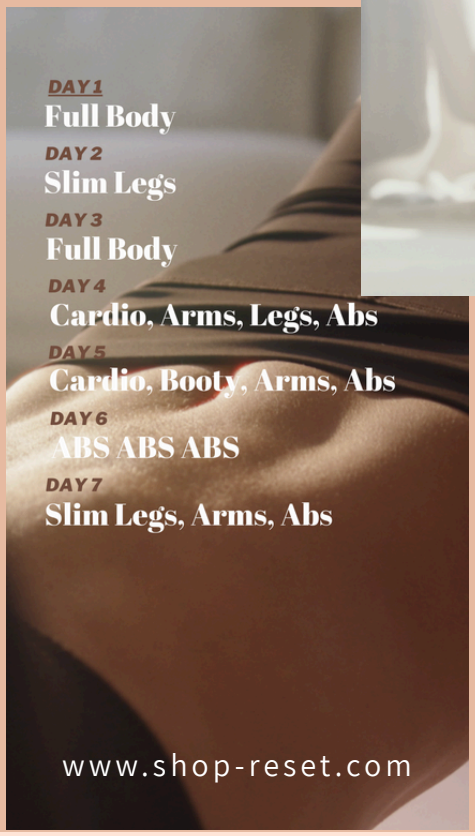












ALLONS-Y!



@Caroline de Isler

Liste de courses

LÉGUMES VERTS
Beaucoup de légumes verts différents (plus les légumes verts sont amers, mieux c'est)
11 bouquets de persil
20 feuilles de blette
14 bouquets d'aneth
14 bouquets de ciboulette
1 bouquet de basilic frais
Épinards ou baby chou kale
Coriandre fraîche

FRUITS
Beaucoup de melons, de figues fraîches, de papayes, de mangues, d'oranges, de kakis et de pêches pour le petit-déjeuner
44 bananes congelées
10 oranges
24 citrons
25 bananes mûres
500 g de myrtilles
3 grosses pommes
Raisin
Fruits rouges
Poudre de myrtille lyophilisée (facultatif)

LÉGUMES
46 branches de céleri
18 mini concombres
1/2 oignon rouge
45 pommes de terre de taille moyenne
15 patates douces
6 choux-fleurs
1 chou romanesco
5 poireaux
9 courgettes
6 carottes
200 g de lentilles corail
8 avocats
Beaucoup de tomates
Roquette fraîche
500 g de petits pois
4 courges kabocha
Champignons (facultatif)
1 poignée de haricots verts frais
700 g de gros haricots

57 dattes medjool
6 c. à s. de cacao en poudre
2 c. à s. de poudre de caroube
Noisettes grillées
170 g d'éclats de cacao

Purée d'amande
Purée de cacahuète
Purée de noix de cajou
Purée de noisette

300 g d'amandes en poudre
Amandes grillées
140 g d'amandes blanches
350 g de raisins secs
150 g de graines de chia
Sarrasin
Sarrasin soufflé
130 g de tagliatelles au sarrasin
100 g de riz blanc ou brun sec

Poudre de vanille
Yaourt à la noix de coco
Sirop d'érable
Cannelle
6 tablettes de chocolat végan au sucre de coco
700 ml de lait d'amande
120 g de farine de sarrasin

Graines de lin dorées
Graines de courge
400 g de noix de cajou
130 g de noisettes
300 g d'amandes
120 g de noix de pécan
Quelques noix du Brésil
900 g de flocons d'avoine
Pistaches
Chips de noix de coco
Pain au levain

Sel et poivre
Sel rose de l'Himalaya
Bouillon de légumes
Vinaigre de cidre
Herbes italiennes
Graines de sésame
Tahini
Moutarde
Feuilles de nori
Curry en poudre
Aminos de coco
Noix de coco râpée
Poudre à lever

@Carolinedeisler

JOUR 1-10
ROUTINE DU MATIN

Rester hydratée est primordial, surtout pendant l'allaitement ! La production de lait maternel nécessite beaucoup de liquide, et il est important de le reconstituer et d'être aussi hydratée que possible. Nous commençons chaque matin par mon eau de gingembre, mon jus de céleri et mon smoothie vert, et idéalement, nous buvons mon eau de gingembre TOUTE LA JOURNÉE. :-)



EAU DE GINGEMBRE QUOTIDIENNE

@Carolinedeisler

STATION D'HYDRATATION

Un morceau de gingembre de taille moyenne
1 citron (facultatif)
1 litre d'eau

Tu peux utiliser du citron, du gingembre et de l'aloe vera ensemble, ou en choisir un seul. Leur principal avantage est de stimuler la digestion, ce qui favorise automatiquement l'élimination des toxines. La détoxification consiste à éliminer les vieux déchets du côlon.

PRÉPARATION
Râpe le gingembre (pas besoin de le peler s'il est bio), ajoute de l'eau et laisse reposer quelques minutes ou toute la nuit. Tu peux également ajouter le jus d'un citron et 2 c. à s. de jus d'aloe vera pur ou de concombre fraîchement coupé. Régale-toi ! C'est la première boisson que nous buvons chaque jour (ou toute la journée !) !

JUS DE CÉLERI QUOTIDIEN

@Carolinedeisler

STATION D'HYDRATATION

1 gros pied de céleri pour faire 500 ml de jus

Je bois du jus de céleri depuis plus de 12 ans maintenant et c'est vraiment génial, surtout à jeun. Pour gagner du temps, prépares-en une grande quantité en une seule fois, congèle-la dans des bouteilles en verre et décongèle-la au réfrigérateur pendant une nuit.

PRÉPARATION

Ajoute des branches de céleri dans ton extracteur de jus pour faire du jus de céleri.

J'utilise un extracteur de jus à froid à la maison, mais la plupart du temps je vais me promener tôt le matin avec Hailey pour acheter mon jus. J'adore cette routine !



Jour 1

APERÇU DES REPAS



Smoothie vert



Fruits frais



Choco bowl



Salade et pommes de terre



Caro balls



Mom soup

Jour 1

Smoothie vert

@Carolinedeisler



Ingrédients

BOIS TOUT
1 pied de céleri-branche
1 bouquet de persil
2 feuilles de blettes
4 bananes congelées
1 petite orange pelée
Jus de 2 citrons
500 à 750 ml d'eau

Préparation

C'est surtout après l'accouchement qu'il faut boire des smoothies verts ! C'est le premier plat que j'ai préparé juste après mon réveil après la dernière tétée de la nuit, car j'avais besoin d'énergie et de calories pour produire du lait maternel. C'est tellement rafraîchissant après une nuit agitée. J'avais toujours hâte de me sentir à nouveau en vie haha, et j'espère que ce sera pareil pour toi !

Les smoothies verts sont une véritable source d'énergie et d'or liquide pour ton corps, ton bébé, tes envies, ta digestion, ta peau et ton bien-être général.

Tu consommes énormément de bons légumes verts (excellents pour le fer) et beaucoup de potassium, de magnésium et de vitamine B6 grâce aux bananes ! Voilà, tu te sens bien après ta grossesse !

Jour 1 – Petit-déjeuner



@Carolinedeisler

Ingrédients

BEAUCOUP DE FRUITS FRAIS, selon ce que tu as en saison en ce moment.

IDÉES:
Melons
Figues fraîches
Papayes
Mangues
Oranges
Kakis
Pêches

Remarques

Au petit-déjeuner, on mange toujours des fruits frais. Comme la période post-partum est déjà difficile par nature, nous voulons nous assurer d'aider notre corps autant que possible à SE SENTIR BIEN !

Consommer des fruits dès le premier vrai repas de la journée est idéal pour la digestion et rapide à préparer. Privilégie les fruits MÛRS.

J'ai constaté que les matins étaient les moments les plus chargés, donc prendre un petit-déjeuner RAPIDE était essentiel. Dès que Hailey faisait sa sieste, je préparais le reste de mes repas pour la journée.

Jour 1 – Brunch



@Carolinedeisler

Choco bowl

Ingrédients

4-5 bananes congelées
2 c. à s. de cacao en poudre
3 dattes medjool
250 ml d'eau

IDÉES DE TOPPINGS
Noisettes grillées
Éclats de cacao

Préparation

1. Mets tous les ingrédients dans un blender à grande vitesse et mixe jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.
2. Ajoute tes toppings préférés et régale-toi !

Ce bol est un vrai régal si tu as passé une nuit agitée et as besoin d'un regain d'énergie. Il est tellement délicieux que tu te sentiras très bien en le dégustant. Tu peux également remplacer la poudre de cacao par de la poudre de caroube pour une alternative sans caféine.

Jour 1 – Déjeuner

SALADE DE CONCOMBRE ET POMMES DE TERRE



@Carolinedeisler

Ingrédients

1 à 2 gros concombres, finement coupés avec une mandoline
1 bouquet d'aneth
1 bouquet de ciboulette
2-3 c. à s. de yaourt à la noix de coco
Sel et poivre
FACULTATIF : 1/2 oignon rouge

5-6 pommes de terre de taille moyenne



Préparation

Épluche les pommes de terre et fais-les cuire à la vapeur pendant 25 minutes. Laisse-les refroidir complètement. Idéales pour une préparation le matin ou la veille.

Coupe les concombres en fines tranches et réserve-les.

Ajoute les herbes fraîches dans un robot culinaire et mixe jusqu'à ce qu'elles soient finement hachées ou hache-les toi-même avec un couteau.

Mélange les herbes avec les concombres, ajoute éventuellement l'oignon haché et mélange avec le yaourt à la noix de coco.

Mélange bien, saupoudre de sel et de poivre et déguste avec les pommes de terre refroidies. Une combinaison réussie, non ?

Jour 1 – Snack



@Carolinedeisler

CARO BALLS

Ingrédients

6 grosses dattes medjool
2 c. à s. de poudre de caroube
1 c. à s. de purée d'amande

Préparation

1. Dénoyaute les dattes et mets-les dans un robot culinaire. Mixe jusqu'à obtenir une pâte de dattes. Ajoute la poudre de caroube et la purée d'amande, puis mixe à nouveau jusqu'à obtenir un mélange homogène.
2. Forme des boules avec les mains et déguste-les immédiatement ou laisse-les raffermir au congélateur pendant 5 à 10 minutes.

J'en fais tout le temps et j'en apporte aussi à toutes mes amies qui ont des bébés. Un en-cas délicieux et rapide pour se donner de l'énergie ! Tu peux aussi utiliser du cacao en poudre à la place de la poudre de caroube, mais attention, elle contient de la caféine. :-)

Jour 1 – Dîner



@Carolinedeisler

Prépare une double portion pour le lendemain

MOM SOUP

Ingrédients

1chou-fleur
4 branches de céleri
5 pommes de terre de taille moyenne
1 poireau
1 courgette

1 l de bouillon de légumes ou d'eau

Préparation

1 Épluche et coupe les pommes de terre en rondelles, puis coupe en dés tous les autres légumes. Verse le tout dans une casserole avec de l'eau ou du bouillon de légumes, porte à ébullition, baisse le feu et laisse mijoter 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres.

2 Ajoute la moitié de la soupe dans un blender, mixe jusqu'à obtenir une consistance lisse et reverse le tout dans la casserole. Ça rend la soupe encore plus crémeuse !

Je prépare régulièrement une version différente de cette soupe et je la trouve tellement réconfortante après l'accouchement. Parfaite pour faire une double portion afin d'avoir ton dîner prêt pour le lendemain. Je veux te simplifier la vie au maximum et un peu de préparation fait toute la différence.

Jour 2

APERÇU DES REPAS



Smoothie vert



Fruits frais



Crème de banane



Wraps aux lentilles



Milk balls



Mom soup

Jour 2
Smoothie vert

@Carolinedeisler



Ingrédients

BOIS TOUT
1 pied de céleri-branche
1 bouquet de persil
2 feuilles de blettes
4 bananes congelées
1 petite orange pelée
Jus de 2 citrons
500 à 750 ml d'eau

Préparation

C'est surtout après l'accouchement qu'il faut boire des smoothies verts ! C'est le premier plat que j'ai préparé juste après mon réveil après la dernière tétée de la nuit, car j'avais besoin d'énergie et de calories pour produire du lait maternel. C'est tellement rafraîchissant après une nuit agitée. J'avais toujours hâte de me sentir à nouveau en vie haha, et j'espère que ce sera pareil pour toi !

Les smoothies verts sont une véritable source d'énergie et d'or liquide pour ton corps, ton bébé, tes envies, ta digestion, ta peau et ton bien-être général.

Tu consommes énormément de bons légumes verts (excellents pour le fer) et beaucoup de potassium, de magnésium et de vitamine B6 grâce aux bananes ! Voilà, tu te sens bien après ta grossesse !

Jour 2 – Petit-déjeuner



@Carolinedeisler

Ingrédients

BEAUCOUP DE FRUITS FRAIS, selon ce que tu as en saison en ce moment.

IDÉES:
Melons
Figues fraîches
Papayes
Mangues
Oranges
Kakis
Pêches

Remarques

Au petit-déjeuner, on mange toujours des fruits frais. Comme la période post-partum est déjà difficile par nature, nous voulons nous assurer d'aider notre corps autant que possible à SE SENTIR BIEN !

Consommer des fruits dès le premier vrai repas de la journée est idéal pour la digestion et rapide à préparer. Privilégie les fruits MÛRS.

J'ai constaté que les matins étaient les moments les plus chargés, donc prendre un petit-déjeuner RAPIDE était essentiel. Dès que Hailey faisait sa sieste, je préparais le reste de mes repas pour la journée.

Jour 2 – Brunch



@Carolinedeisler

CRÈME DE BANANE

Ingrédients

600 g de patates douces blanches cuites au four et pelées
2 grosses bananes mûres
1 c. à s. de purée d'amande blanche
60 ml de lait d'amande

TOPPINGS
2 bananes rôties
Une pincée de sucre de coco

Préparation

1. Fais cuire les patates douces au four pendant 60 minutes à 200 °C, puis laisse-les refroidir. Elles sont parfaites à cuire la veille et à conserver au réfrigérateur. Les patates douces blanches (roses à l'extérieur) sont idéales, mais les patates douces oranges seront tout aussi délicieuses !
2. Épluche les patates douces et mets-les dans un robot culinaire avec le reste des ingrédients. Mixe jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.

Coupe les bananes en rondelles et fais-les revenir quelques minutes de chaque côté dans une poêle antiadhésive, saupoudrées de sucre de coco. Dispose-les sur ta crème et le tour est joué !

Jour 2 – Déjeuner

@Carolinedeisler



WRAPS AUX LENTILLES

Ingrédients

600 g de lentilles corail, trempées pendant 3 heures
240 ml d'eau
1/2 c. à c. de sel

GARNITURE
Avocat tranché
Tomates tranchées
Roquette fraîche
Patate douce au four

SAUCE
30 g de noix de cajou
60 ml d'eau
Pincée de sel rose de l'Himalaya

Préparation

1. Fais tremper les lentilles toute la nuit ou pendant 3 heures, puis rince-les bien. Les lentilles sont riches en fer et en protéines et c'est une façon vraiment amusante de les déguster !
2. Ajoute les lentilles trempées, 250 ml d'eau et une pincée de sel dans un mixeur et mixe jusqu'à obtenir une consistance lisse. Verse la crème dans une poêle antiadhésive et fais cuire de chaque côté pendant 7 minutes ou jusqu'à ce qu'elle soit dorée à feu moyen.
3. Pendant ce temps, prépare la sauce en mélangeant les noix de cajou, l'eau et le sel jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.

J'adore ajouter de l'avocat fraîchement tranché, des tomates, de la roquette et de la patate douce cuite au four avec mes wraps, mais n'hésite pas à ajouter tes garnitures préférées ici, tu ne peux pas te tromper ! TELLEMENT DÉLICIEUX !

Jour 2 – Snack



@Carolinedeisler

MILK BALLS

Ingrédients

3 grosses dattes medjool
40 g de flocons d'avoine
60 g d'amandes moulues
2 c. à s. de graines de chia
2 c. à s. de purée de cacahuète
3 c. à s. de sirop d'érable

Préparation

1. Mets les dattes dénoyautées dans un robot culinaire et mixe jusqu'à obtenir une pâte de dattes. Ajoute les flocons d'avoine, les amandes moulues, les graines de chia, la purée de cacahuète et le sirop d'érable, puis mixe à nouveau rapidement.
2. Forme des boules avec les mains et place-les au congélateur quelques minutes pour qu'elles durcissent. Tu peux aussi rouler ces délicieuses boules sur des éclats de cacao. Je les ai appelées « milk balls » car tous ces ingrédients contribuent à la production de lait maternel et sont très nourrissants !

Jour 2 – Dîner



Ingrédients

1 chou-fleur
4 branches de céleri
5 pommes de terre de taille moyenne
1 poireau
1 courgette

1 l de bouillon de légumes ou d'eau

Préparation

1. Épluche et coupe les pommes de terre en rondelles, puis coupe en dés tous les autres légumes. Verse le tout dans une casserole avec de l'eau ou du bouillon de légumes, porte à ébullition, baisse le feu et laisse mijoter 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres.
2. Ajoute la moitié de la soupe dans un blender, mixe jusqu'à obtenir une consistance lisse et reverse le tout dans la casserole. Ça rend la soupe encore plus crémeuse !

Je prépare régulièrement une version différente de cette soupe et je la trouve tellement réconfortante après l'accouchement. Parfaite pour faire une double portion afin d'avoir ton dîner prêt pour le lendemain. Je veux te simplifier la vie au maximum et un peu de préparation fait toute la différence.

Jour 3

APERÇU DES REPAS



Smoothie vert



Fruits frais



Chia pudding



Salade Caro



Patates douces



Soupe détox

Jour 3
Smoothie vert

@Carolinedeisler



Ingrédients

BOIS TOUT
1 pied de céleri-branche
1 bouquet de persil
2 feuilles de blettes
4 bananes congelées
1 petite orange pelée
Jus de 2 citrons
500 à 750 ml d'eau

Préparation

C'est surtout après l'accouchement qu'il faut boire des smoothies verts ! C'est le premier plat que j'ai préparé juste après mon réveil après la dernière tétée de la nuit, car j'avais besoin d'énergie et de calories pour produire du lait maternel. C'est tellement rafraîchissant après une nuit agitée. J'avais toujours hâte de me sentir à nouveau en vie haha, et j'espère que ce sera pareil pour toi !

Les smoothies verts sont une véritable source d'énergie et d'or liquide pour ton corps, ton bébé, tes envies, ta digestion, ta peau et ton bien-être général.

Tu consommes énormément de bons légumes verts (excellents pour le fer) et beaucoup de potassium, de magnésium et de vitamine B6 grâce aux bananes ! Voilà, tu te sens bien après ta grossesse !

Jour 2 – Petit-déjeuner



@Carolinedeisler

Ingrédients

BEAUCOUP DE FRUITS FRAIS, selon ce que tu as en saison en ce moment.

IDÉES:
Melons
Figues fraîches
Papayes
Mangues
Oranges
Kakis
Pêches

Remarques

Au petit-déjeuner, on mange toujours des fruits frais. Comme la période post-partum est déjà difficile par nature, nous voulons nous assurer d'aider notre corps autant que possible à SE SENTIR BIEN !

Consommer des fruits dès le premier vrai repas de la journée est idéal pour la digestion et rapide à préparer. Privilégie les fruits MÛRS.

J'ai constaté que les matins étaient les moments les plus chargés, donc prendre un petit-déjeuner RAPIDE était essentiel. Dès que Hailey faisait sa sieste, je préparais le reste de mes repas pour la journée.

Jour 3 – Brunch



@Carolinedeisler

Chia Pudding

Ingrédients

40 g de graines de chia
240 ml d'eau

2 bananes mûres
3 dattes medjool
1 c. à s. de purée d'amande
120 ml d'eau

TOPPINGS
Fruits rouges
Banane
Cannelle

Préparation

1. Fais tremper les graines de chia dans l'eau pendant la nuit ou pendant au moins 30 minutes.

2. Mets les bananes, les dattes, la purée d'amande et l'eau dans un blender à grande vitesse et mixe jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. Ajoute tes toppings préférés et régale-toi !

Les graines de chia sont une incroyable source d'oméga-3 !

Jour 3 – Déjeuner
SALADE CARO

@Carolinedeisler



Ingrédients

Un grand bol de légumes verts (plus les légumes verts sont amers, mieux c'est)

1 avocat
3-4 mini concombres
Beaucoup de tomates

ASSAISONNEMENT
1 petite courgette crue
2 branches de céleri
1 bouquet de ciboulette
1 bouquet d'aneth (ou de basilic)
1 c. à s. de vinaigre de cidre
2 c. à s. de graines de courge
60-120 ml d'eau

+ 2-3 patates douces
OU 4-5 pommes de terre de taille moyenne

Fais cuire les patates douces pendant 60 minutes à 200 °C si tu ne les as pas déjà conservées précuites au réfrigérateur.

Lave et coupe les ingrédients de ta salade, puis dispose-les dans un bol.

Ajoute tous les ingrédients de l'assaisonnement dans un blender à grande vitesse et mixe jusqu'à obtenir une consistance lisse. Je mange cette salade presque tous les jours ! Elle est tellement nourrissante et me permet d'être en pleine forme. Tu peux aussi remplacer n'importe quelle recette du midi par cette salade si tu as envie d'en refaire. La sauce est également encore fraîche le lendemain si tu la conserves dans un bocal en verre au réfrigérateur. J'adore manger ma salade en premier et les pommes de terre après !



Jour 3 – Dîner



@Caroline.deisler

SOUPE DÉTOX

Ingrédients

4 branches de céleri
4 pommes de terre de taille moyenne
1 courgette
2 poireaux
160 g de petits pois
Herbes italiennes fraîches ou surgelées
1 l d'eau ou de bouillon de légumes

1 bouquet de basilic frais
1 poignée d'épinards frais ou de chou kale

Préparation

1. Épluche et coupe les pommes de terre en dés. Ajoute-les dans une casserole avec le céleri, les courgettes, les poireaux, les petits pois, l'eau et les herbes italiennes. Laisse mijoter 20 minutes jusqu'à ce que le tout soit tendre.

2. Prélève 500 ml d'eau de cuisson (si nourrissante à siroter) et mixe le tout avec du basilic frais et des épinards ou du chou kale. Tellement sain et réconfortant. Régale-toi !

Jour 4

APERÇU DES REPAS



Smoothie vert



Fruits frais



Milkshake au chocolat



Sandwich toasté au fromage



Boobie balls



Glow soup

Jour 4
Smoothie vert

@Carolinedeisler



Ingrédients

BOIS TOUT
1 pied de céleri-branche
1 bouquet de persil
2 feuilles de blettes
4 bananes congelées
1 petite orange pelée
Jus de 2 citrons
500 à 750 ml d'eau

Préparation

C'est surtout après l'accouchement qu'il faut boire des smoothies verts ! C'est le premier plat que j'ai préparé juste après mon réveil après la dernière tétée de la nuit, car j'avais besoin d'énergie et de calories pour produire du lait maternel. C'est tellement rafraîchissant après une nuit agitée. J'avais toujours hâte de me sentir à nouveau en vie ha ha, et j'espère que ce sera pareil pour toi !

Les smoothies verts sont une véritable source d'énergie et d'or liquide pour ton corps, ton bébé, tes envies, ta digestion, ta peau et ton bien-être général.

Tu consommes énormément de bons légumes verts (excellents pour le fer) et beaucoup de potassium, de magnésium et de vitamine B6 grâce aux bananes ! Voilà, tu te sens bien après ta grossesse !

Jour 4 – Petit-déjeuner



@Carolinedeisler

Ingrédients

BEAUCOUP DE FRUITS FRAIS, selon ce que tu as en saison en ce moment.

IDÉES:
Melons
Figues fraîches
Papayes
Mangues
Oranges
Kakis
Pêches

Remarques

Au petit-déjeuner, on mange toujours des fruits frais. Comme la période post-partum est déjà difficile par nature, nous voulons nous assurer d'aider notre corps autant que possible à SE SENTIR BIEN !

Consommer des fruits dès le premier vrai repas de la journée est idéal pour la digestion et rapide à préparer. Privilégie les fruits MÛRS.

J'ai constaté que les matins étaient les moments les plus chargés, donc prendre un petit-déjeuner RAPIDE était essentiel. Dès que Hailey faisait sa sieste, je préparais le reste de mes repas pour la journée.

Jour 4 – Brunch

Milkshake au chocolat

@Carolinedeisler



Ingrédients

3-4 bananes congelées
1 c. à s. bombée de poudre de cacao cru
3 dattes medjool
240-500 ml d'eau

Préparation

Ajoute tous les ingrédients dans un blender à grande vitesse et mixe jusqu'à obtenir une texture crémeuse. Tellement bon que je pourrais en manger tous les jours et j'adore le petit coup de fouet énergétique apporté par le cacao en poudre !

Jour 4 – Déjeuner

Sandwich toasté au fromage

@Carolinedeisler



Ingrédients

4 à 6 tranches de pain au levain frais

FROMAGE
2 pommes de terre de taille moyenne
30 g de noix de cajou, trempées et rincées
1 c. à c. de moutarde
1 c. à s. de jus de citron
60 ml d'eau
1/4 c. à c. de sel

+ des tomates mûres tranchées

Préparation

1. Fais cuire les pommes de terre à la vapeur, laisse-les refroidir et épluche-les. Idéalement, fais-les cuire la veille pour qu'elles puissent refroidir au réfrigérateur pendant la nuit.
2. Mets tous les ingrédients du fromage dans un robot culinaire et mixe jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. Réserve pendant que tu fais griller le pain.
3. Tartine tes toasts de fromage, ajoute des tomates finement tranchées et le tour est joué ! C'est incroyable, ça a le goût d'un vrai sandwich au fromage, mais c'est tellement bon pour la santé !

Jour 4 – Snack

@Carolinedeisler



BOOBIE BALLS

Ingrédients

6 dattes medjool
70 g d'amandes blanches
100 g de raisins secs

Amandes blanches, hachées

Préparation

1. Mets les dattes dénoyautées dans un robot culinaire et mixe jusqu'à obtenir une pâte. Ajoute les amandes et les raisins secs et mixe à nouveau jusqu'à obtenir un mélange homogène.

2. Forme des boules avec les mains et roule-les dans d'autres morceaux d'amandes blanches hachées.

J'adore leur simplicité et leur goût délicieux ! Le goûter rapide et parfait pour l'allaitement. Miam !

Jour 4 – Dîner

GLOW SOUP



@Carolinedeisler

Prépare une double portion pour le lendemain

Ingrédients

1 chou-fleur entier
1/2 courge kabocha
2 petites patates douces
3 branches de céleri
2 petites carottes
1 poireau
2 c. à s. d'herbes italiennes
1,2 l d'eau

Préparation

1. Épluche et coupe la courge kabocha et les pommes de terre. Coupe le céleri, le poireau et les carottes en morceaux, puis ajoute le tout dans une casserole avec le chou-fleur en fleurettes, 1,5 l d'eau et les herbes italiennes.
2. Porte à ébullition, baisse le feu et laisse mijoter 20 minutes.
3. Prélève environ 250 ml d'eau de cuisson, puis mixe la moitié pour obtenir une soupe encore plus onctueuse. C'est la soupe la plus simple et la plus délicieuse que je prépare tout le temps ! Tellement réconfortante et nourrissante ! Prépares-en une double portion pour être sûre d'avoir le dîner du lendemain.

Jour 5

APERÇU DES REPAS



Smoothie vert



Fruits frais



Porridge de millet



Salade Caro



Patates douces



Glow soup

Jour 5
Smoothie vert

@Carolinedeisler



Ingrédients

BOIS TOUT
1 pied de céleri-branche
1 bouquet de persil
2 feuilles de blettes
4 bananes congelées
1 petite orange pelée
Jus de 2 citrons
500 à 750 ml d'eau

Préparation

C'est surtout après l'accouchement qu'il faut boire des smoothies verts ! C'est le premier plat que j'ai préparé juste après mon réveil après la dernière tétée de la nuit, car j'avais besoin d'énergie et de calories pour produire du lait maternel. C'est tellement rafraîchissant après une nuit agitée. J'avais toujours hâte de me sentir à nouveau en vie ha ha, et j'espère que ce sera pareil pour toi !

Les smoothies verts sont une véritable source d'énergie et d'or liquide pour ton corps, ton bébé, tes envies, ta digestion, ta peau et ton bien-être général.

Tu consommes énormément de bons légumes verts (excellents pour le fer) et beaucoup de potassium, de magnésium et de vitamine B6 grâce aux bananes ! Voilà, tu te sens bien après ta grossesse !

Jour 5 – Petit-déjeuner



@Caroline.deisler

Ingrédients

BEAUCOUP DE FRUITS FRAIS, selon ce que tu as en saison en ce moment.

IDÉES:
Melons
Figues fraîches
Papayes
Mangues
Oranges
Kakis
Pêches

Remarques

Au petit-déjeuner, on mange toujours des fruits frais. Comme la période post-partum est déjà difficile par nature, nous voulons nous assurer d'aider notre corps autant que possible à SE SENTIR BIEN !

Consommer des fruits dès le premier vrai repas de la journée est idéal pour la digestion et rapide à préparer. Privilégie les fruits MÛRS.

J'ai constaté que les matins étaient les moments les plus chargés, donc prendre un petit-déjeuner RAPIDE était essentiel. Dès que Hailey faisait sa sieste, je préparais le reste de mes repas pour la journée.

Jour 5 – Brunch

@Carolinedeisler



Porridge de millet

Ingrédients

100 g de flocons de millet
500 ml d'eau ou de lait d'amande
3 dattes medjool, coupées en dés
1 c. à s. de purée d'amande
1 c. à c. de cannelle
1 c. à c. d'extrait de vanille

TOPPINGS
2 bananes, coupées en rondelles
Cannelle

Préparation

1. Verse tous les ingrédients dans une casserole et laisse mijoter à feu doux quelques minutes. J'adore les flocons de millet, une excellente source de protéines et une excellente alternative à l'avoine.

2. Ajoute toutes tes garnitures préférées et régale-toi !

Jour 5 – Déjeuner
SALADE CARO

@Carolinedeisler



Ingrédients

Un grand bol de légumes verts (plus les légumes verts sont amers, mieux c'est)

1 avocat
3-4 mini concombres
Beaucoup de tomates

ASSAISONNEMENT
1 petite courgette crue
2 branches de céleri
1 bouquet de ciboulette
1 bouquet d'aneth (ou de basilic)
1 c. à s. de vinaigre de cidre
2 c. à s. de graines de courge
60-120 ml d'eau

+ 2-3 patates douces
OU 4-5 pommes de terre de taille moyenne

Fais cuire les patates douces pendant 60 minutes à 200 °C si tu ne les as pas déjà conservées précuites au réfrigérateur.

Lave et coupe les ingrédients de ta salade, puis dispose-les dans un bol.

Ajoute tous les ingrédients de l'assaisonnement dans un blender à grande vitesse et mixe jusqu'à obtenir une consistance lisse. Je mange cette salade presque tous les jours ! Elle est tellement nourrissante et permet d'être en pleine forme. Tu peux aussi remplacer n'importe quelle recette du midi par cette salade si tu as envie d'en refaire. La sauce est également encore fraîche le lendemain si tu la conserves dans un bocal en verre au réfrigérateur. J'adore manger ma salade en premier et les pommes de terre après !



Jour 5 – Dîner

GLOW SOUP

@Carolinedeisler



Ingrédients

1 chou-fleur entier
1/2 courge kabocha
2 petites patates douces
3 branches de céleri
2 petites carottes
1 poireau
2 c. à s. d'herbes italiennes
1,2 l d'eau

Préparation

1. Épluche et coupe la courge kabocha et les pommes de terre. Coupe le céleri, le poireau et les carottes en morceaux, puis ajoute le tout dans une casserole avec le chou-fleur en fleurettes, 1,5 l d'eau et les herbes italiennes.
2. Porte à ébullition, baisse le feu et laisse mijoter 20 minutes.
3. Prélève environ 250 ml d'eau de cuisson, puis mixe la moitié pour obtenir une soupe encore plus onctueuse. C'est la soupe la plus simple et la plus délicieuse que je prépare tout le temps ! Tellement réconfortante et nourrissante ! Prépares-en une double portion pour être sûre d'avoir le dîner du lendemain.

Jour 6

APERÇU DES REPAS



Smoothie vert



Fruits frais



Granola aux fruits rouges



Salade Caro



Barres aux dattes



Easy curry

Jour 6

Smoothie vert

@Carolinedeisler



Ingrédients

BOIS TOUT
1 pied de céleri-branche
1 bouquet de persil
2 feuilles de blettes
4 bananes congelées
1 petite orange pelée
Jus de 2 citrons
500 à 750 ml d'eau

Préparation

C'est surtout après l'accouchement qu'il faut boire des smoothies verts ! C'est le premier plat que j'ai préparé juste après mon réveil après la dernière tétée de la nuit, car j'avais besoin d'énergie et de calories pour produire du lait maternel. C'est tellement rafraîchissant après une nuit agitée. J'avais toujours hâte de me sentir à nouveau en vie haha, et j'espère que ce sera pareil pour toi !

Les smoothies verts sont une véritable source d'énergie et d'or liquide pour ton corps, ton bébé, tes envies, ta digestion, ta peau et ton bien-être général.

Tu consommes énormément de bons légumes verts (excellents pour le fer) et beaucoup de potassium, de magnésium et de vitamine B6 grâce aux bananes ! Voilà, tu te sens bien après ta grossesse !

Jour 5 – Petit-déjeuner



@Carolinedeisler

Ingrédients

BEAUCOUP DE FRUITS FRAIS, selon ce que tu as en saison en ce moment.

IDÉES:
Melons
Figues fraîches
Papayes
Mangues
Oranges
Kakis
Pêches

Remarques

Au petit-déjeuner, on mange toujours des fruits frais. Comme la période post-partum est déjà difficile par nature, nous voulons nous assurer d'aider notre corps autant que possible à SE SENTIR BIEN !

Consommer des fruits dès le premier vrai repas de la journée est idéal pour la digestion et rapide à préparer. Privilégie les fruits MÛRS.

J'ai constaté que les matins étaient les moments les plus chargés, donc prendre un petit-déjeuner RAPIDE était essentiel. Dès que Hailey faisait sa sieste, je préparais le reste de mes repas pour la journée.

Jour 6 – Brunch

GRANOLA AUX FRUITS ROUGES

@Carolinedeisler



Ingrédients

300 g de fruits rouges (j'en ai utilisé des surgelés)
240 ml de lait d'amande (ou d'eau)
1/2 c. à c. de vanille en poudre
1 c. à c. de cannelle

RAW NOLA
40 g de noix de coco râpée
50 g de sarrasin soufflé
40 g de sarrasin germé
4 dattes medjool, dénoyautées
2 c. à s. de pistaches



Préparation

Dans un bol, verse les fruits rouges surgelés, le lait d'amande, la cannelle et la vanille et mélange bien. Tu peux également ajouter 80 g de flocons d'avoine pour obtenir une consistance plus proche de celle du porridge. Laisse macérer un peu.

Mets les ingrédients du RAW NOLA dans un robot culinaire et pulse quelques fois. Saupoudres-en le tout sur ton bol de fruits rouges et régale-toi ! Tu peux aussi utiliser la recette de granola du JOUR 8. J'adore sa rapidité de préparation et sa fraîcheur !

Jour 6 – Déjeuner

SALADE CARO

@Carolinedeisler



Ingrédients

Un grand bol de légumes verts (plus les légumes verts sont amers, mieux c'est)

1 avocat
3-4 mini concombres
Beaucoup de tomates

ASSAISONNEMENT
1 petite courgette crue
2 branches de céleri
1 bouquet de ciboulette
1 bouquet d'aneth (ou de basilic)
1 c. à s. de vinaigre de cidre
2 c. à s. de graines de courge
60-120 ml d'eau

+ des feuilles de nori pour faire des wraps

+ 1/2 courge kabocha, coupée en quartiers cuits au four

Fais cuire la courge pendant 60 minutes à 200 °C si tu ne l'as pas déjà précuite et conservée au réfrigérateur.

Lave et coupe les ingrédients de ta salade puis dispose-les dans un bol.

Ajoute tous les ingrédients de l'assaisonnement dans un blender à grande vitesse et mixe jusqu'à obtenir une consistance lisse. Je mange cette salade presque tous les jours ! Elle est tellement nourrissante et me permet d'être en pleine forme. Tu peux aussi remplacer n'importe quelle recette du midi par cette salade si tu as envie d'en refaire.

La sauce est encore fraîche le lendemain si tu la conserves dans un bocal en verre au réfrigérateur. J'adore envelopper ma salade dans du papier nori, ça donne un peu d'iode ! Je mange ma salade en premier, puis la courge !



Jour 6 – Snack
BARRES AUX DATTES

@Carolinedeisler



Ingrédients

9 dattes medjool
2 c. à s. de purée d'amande
1/2 barre de chocolat végan
Noisettes grillées hachées

Préparation

Mets les dattes dans un robot culinaire et mixe jusqu'à obtenir une pâte de dattes.

Dépose la pâte sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et forme une couche de base de 1 cm d'épaisseur avec les mains légèrement humides.

Répartis uniformément la purée d'amandes sur le dessus.

Fais fondre le chocolat végan, verse dessus la couche de purée d'amande et garnis de noisettes grillées hachées.

Laisse le tout au congélateur pendant au moins 30 minutes pour qu'il se raffermisse.
TELLEMENT DÉLICIEUX !

Jour 6 – Dîner



@Carolinedeisler

EASY CURRY

Prépare une double portion pour le lendemain

Ingrédients

1 courge kabocha
5 pommes de terre de taille moyenne
1 l de bouillon de légumes
1 petit chou-fleur
1 à 2 c. à s. de curry en poudre
Jus d'un citron
1 c. à s. d'aminos de coco (facultatif)

TOPPINGS
1 concombre pelé avec un économe
2 louches de yaourt à la noix de coco
Coriandre fraiche ou aneth
Noix de cajou grillées ou chips de noix de coco

Préparation

1 Préchauffe le four à 180 °C.

Épluche et coupe 1/2 courge kabocha et les pommes de terre, puis mets-les dans une casserole avec les fleurettes de chou-fleur, le bouillon de légumes et le curry. Porte à ébullition, baisse le feu et laisse mijoter 20 minutes jusqu'à ce que le tout soit tendre. Tu peux également ajouter 250 ml de lait de coco et réduire la quantité de bouillon de légumes pour un curry plus traditionnel.

2 Prends une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Coupe l'autre moitié de la courge kabocha en quartiers et enfourne pour 40 minutes. Un accompagnement parfait pour le curry ou à déguster le lendemain !

3 Mixe la moitié du curry avec du jus de citron et des aminos de coco pour un résultat encore plus crémeux. Ajoute une louche de yaourt à la noix de coco frais, des tranches de concombre et des noix de cajou grillées ou des chips de noix de coco. Un délice !

Jour 7

APERÇU DES REPAS



Smoothie vert



Fruits frais



Crêpes au chocolat



Toast aux petits pois



Muffins à la banane



Easy curry

Jour 7
Smoothie vert

@Carolinedeisler



Ingrédients

BOIS TOUT
1 pied de céleri-branche
1 bouquet de persil
2 feuilles de blettes
4 bananes congelées
1 petite orange pelée
Jus de 2 citrons
500 à 750 ml d'eau

Préparation

C'est surtout après l'accouchement qu'il faut boire des smoothies verts ! C'est le premier plat que j'ai préparé juste après mon réveil après la dernière tétée de la nuit, car j'avais besoin d'énergie et de calories pour produire du lait maternel. C'est tellement rafraîchissant après une nuit agitée. J'avais toujours hâte de me sentir à nouveau en vie haha, et j'espère que ce sera pareil pour toi !

Les smoothies verts sont une véritable source d'énergie et d'or liquide pour ton corps, ton bébé, tes envies, ta digestion, ta peau et ton bien-être général.

Tu consommes énormément de bons légumes verts (excellents pour le fer) et beaucoup de potassium, de magnésium et de vitamine B6 grâce aux bananes ! Voilà, tu te sens bien après ta grossesse !

Jour 7 – Petit-déjeuner



@Carolinedeisler

Ingrédients

BEAUCOUP DE FRUITS FRAIS, selon ce que tu as en saison en ce moment.

IDÉES:
Melons
Figues fraîches
Papayes
Mangues
Oranges
Kakis
Pêches

Remarques

Au petit-déjeuner, on mange toujours des fruits frais. Comme la période post-partum est déjà difficile par nature, nous voulons nous assurer d'aider notre corps autant que possible à SE SENTIR BIEN !

Consommer des fruits dès le premier vrai repas de la journée est idéal pour la digestion et rapide à préparer. Privilégie les fruits MÛRS.

J'ai constaté que les matins étaient les moments les plus chargés, donc prendre un petit-déjeuner RAPIDE était essentiel. Dès que Hailey faisait sa sieste, je préparais le reste de mes repas pour la journée.

Jour 7 – Brunch

Crêpes au chocolat

@Carolinedeisler



Ingrédients

60 g de farine de sarrasin
240 ml d'eau
2 c. à c. de sirop d'érable

GARNITURE
2 bananes mûres
1 c. à s. de cacao en poudre

TOPPINGS
1 banane, coupées en rondelles
Cannelle
Amandes grillées hachées
Un filet de purée d'oléagineux

Prépare une double portion pour une collation

Préparation

1. Mélange la farine de sarrasin avec l'eau et le sirop d'érable.

2. Verse la moitié du mélange dans une poêle antiadhésive et fais cuire des deux côtés quelques minutes jusqu'à ce que le tout soit légèrement doré.

3. Répète l'opération pour la deuxième crêpe.

4. Écrase les bananes à la fourchette et incorpore 1 c. à s. de cacao en poudre. Étale cette pâte de banane chocolatée sur les crêpes et roule-les.

5. Ajoute tes garnitures préférées. J'adore les tranches de banane, la cannelle, les amandes grillées hachées ou un filet de purée d'oléagineux.

Ça a l'air bien plus raffiné que ça ne l'est en réalité, non ? Tellement facile à préparer, c'est une excellente source de protéines et c'est aussi super délicieux froid en collation si tu as envie d'une double ou triple portion !

Jour 7 – Déjeuner

TOAST AUX PETITS POIS

@Carolinedeisler



Ingrédients

160 de petits pois décongelés
65 g de pois chiches
1 c. à s. de tahini
1/2 bouquet de persil frais (l'aneth ou la ciboulette fonctionnent bien aussi)
Jus d'un citron
1/2 c. à c. de sel rose de l'Himalaya
120 ml d'eau

FACULTATIF : champignons sautés en garniture

+ pain au levain grillé

Préparation

Vers les petits pois, les pois chiches, le tahini, le persil, le jus de citron, le sel et l'eau dans un blender ou un robot culinaire et mélange jusqu'à obtenir une consistance presque lisse.

Fais griller du pain au levain et ajoute dessus une généreuse couche de ta tartinade de pois.

J'adore aussi les champignons sautés en garniture ici + si tu veux obtenir un peu de fer supplémentaire, ajoute 60 g de pois chiches aux ingrédients du dip.

Saupoudre de flocons de piment, de sel et de poivre et régale-toi !

Prépare une double portion à utiliser comme sauce

Jour 7 – Snack
MUFFINS À LA BANANE

@Carolinedeisler



Ingrédients

800 g de patates douces
blanches cuites au four et pelées
2 grosses bananes (250g)
240 ml de lait d'amande
2 c. à s. de purée de cajou
2 c. à c. de poudre à lever

TOPPINGS
2-3 bananes, coupées en tranches
Une pincée de sucre de coco



Préparation

Fais cuire les patates douces 60 minutes à 200 °C et laisse-les refroidir complètement. Je fais toujours cuire plusieurs patates douces à la fois et je les garde au réfrigérateur pour les utiliser quand j'en ai besoin ! Tellement pratique ! Les patates douces blanches sont idéales ici : leur consistance est plus ferme et leur couleur est magnifique !

Préchauffe le four à 180 °C.

Épluche les patates douces cuites et mets-les dans un robot culinaire avec les bananes, le lait d'amande, la purée de cajou et la poudre à lever. Mixe jusqu'à obtenir une pâte crémeuse et verse le mélange dans des moules à muffins. J'ai utilisé des caissettes en papier et je les ai placées dans mon moule à muffins pour qu'elles tiennent bien.

Ajoute 2 tranches de banane sur chaque muffin, appuie légèrement sur la pâte et saupoudre d'une pincée de sucre de coco.

Fais cuire au four pendant 45 minutes à 180 °C et laisse-les refroidir complètement sinon ils seront trop collants.

J'ADORE cette recette car elle est sucrée mais pas trop sucrée, donc saine et pas très riche en matières grasses, ce qui la rend facile à digérer !

Jour 7 – Dîner



@Carolinedeisler

EASY CURRY

Les restes d'hier. Super !

Ingrédients

1 courge kabocha
5 pommes de terre de taille moyenne
1 l de bouillon de légumes
1 petit chou-fleur
1 à 2 c. à s. de curry en poudre
Jus d'un citron
1 c. à s. d'aminos de coco (facultatif)

TOPPINGS
1 concombre pelé avec un économe
2 louches de yaourt à la noix de coco
Coriandre fraiche ou aneth
Noix de cajou grillées ou chips de noix de coco

Mesures

1 Préchauffe le four à 180 °C.

Épluche et coupe 1/2 courge kabocha et les pommes de terre, puis mets-les dans une casserole avec les fleurettes de chou-fleur, le bouillon de légumes et le curry. Porte à ébullition, baisse le feu et laisse mijoter 20 minutes jusqu'à ce que le tout soit tendre. Tu peux également ajouter 250 ml de lait de coco et réduire la quantité de bouillon de légumes pour un curry plus traditionnel.

2 Prends une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Coupe l'autre moitié de la courge kabocha en quartiers et enfourne pour 40 minutes. Un accompagnement parfait pour le curry ou à déguster le lendemain !

3 Mixe la moitié du curry avec du jus de citron et des aminos de coco pour un résultat encore plus crémeux. Ajoute une louche de yaourt à la noix de coco frais, des tranches de concombre et des noix de cajou grillées ou des chips de noix de coco. Un délice !

Jour 8

APERÇU DES REPAS



Smoothie vert



Fruits frais



Yaourt et granola



Granola



Buns choco-dattes



Pâtes crémeuses aux petits pois

Jour 8

Smoothie vert

@Carolinedeisler



Ingrédients

BOIS TOUT
1 pied de céleri-branche
1 bouquet de persil
2 feuilles de blettes
4 bananes congelées
1 petite orange pelée
Jus de 2 citrons
500 à 750 ml d'eau

Préparation

C'est surtout après l'accouchement qu'il faut boire des smoothies verts ! C'est le premier plat que j'ai préparé juste après mon réveil après la dernière tétée de la nuit, car j'avais besoin d'énergie et de calories pour produire du lait maternel. C'est tellement rafraîchissant après une nuit agitée. J'avais toujours hâte de me sentir à nouveau en vie haha, et j'espère que ce sera pareil pour toi !

Les smoothies verts sont une véritable source d'énergie et d'or liquide pour ton corps, ton bébé, tes envies, ta digestion, ta peau et ton bien-être général.

Tu consommes énormément de bons légumes verts (excellents pour le fer) et beaucoup de potassium, de magnésium et de vitamine B6 grâce aux bananes ! Voilà, tu te sens bien après ta grossesse !

Jour 8 – Petit-déjeuner



@Carolinedeisler

Ingrédients

BEAUCOUP DE FRUITS FRAIS, selon ce que tu as en saison en ce moment.

IDÉES:
Melons
Figues fraîches
Papayes
Mangues
Oranges
Kakis
Pêches

Remarques

Au petit-déjeuner, on mange toujours des fruits frais. Comme la période post-partum est déjà difficile par nature, nous voulons nous assurer d'aider notre corps autant que possible à SE SENTIR BIEN !

Consommer des fruits dès le premier vrai repas de la journée est idéal pour la digestion et rapide à préparer. Privilégie les fruits MÛRS.

J'ai constaté que les matins étaient les moments les plus chargés, donc prendre un petit-déjeuner RAPIDE était essentiel. Dès que Hailey faisait sa sieste, je préparais le reste de mes repas pour la journée.

Jour 8 – Brunch

YAOURT ET GRANOLA

@Carolinedeisler



Ingrédients

60 g de sarrasin sec, trempé dans l'eau pendant la nuit
2 bananes mûres
160 g de myrtilles
1 c. à s. de poudre de myrtille lyophilisée (facultatif)
½ c. à c. de poudre de vanille
120 ml d'eau

TOPPINGS
Granola de Caro (page suivante)
160 g de myrtilles
1 banane coupée en rondelles



Préparation

Fais tremper le sarrasin dans l'eau pendant une nuit et rince-le bien.

Le sarrasin est une source complète de protéines et est naturellement sans gluten.

Ajoute tous les ingrédients dans un blender et mixe jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.

Transfère le tout dans un bol, ajoute du granola, des myrtilles, de la banane ou toute autre topping de ton choix. Un brunch ou un déjeuner délicieux, crémeux et croquant.

Jour 8 – Brunch

GRANOLA DE CARO

@Carolinedeisler



Ingrédients

200 g de sarrasin soufflé
200 g de quinoa soufflé
65 g de noisettes
60 g de noix de pécan
150 ml de sirop d'érable
1 pincée de sel rose de l'Himalaya
1 c. à s. de cannelle



Préparation

Préchauffe le four à 180 °C.

Mélange tous les ingrédients secs ensemble, ajoute le sirop d'érable et mélange bien.

Transfère la préparation sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et enfourne pendant 15 minutes, jusqu'à ce qu'elle soit dorée et croustillante. Laisse-la refroidir complètement, ajoute-la à ton délicieux yaourt aux myrtilles et conserve le reste dans un bocal en verre.

Jour 8 – Snack
BUNS CHOCO-DATTES

@Carolinedeisler



Ingrédients

1 c. à s. de graines de chia +
3 c. à s. d'eau
130 g de farine d'avoine (mixe des flocons d'avoine)
115 g d'amandes en poudre
2 c. à s. de sucre de coco
1 c. à c. de poudre à lever
85 g d'éclats de cacao
2-3 dattes medjool coupées en dés
1 c. à c. de cannelle
1 pincée de sel
120 ml + 2 c. à s. de lait d'amande
1 barre de chocolat végan (70 g), coupée en morceaux

Préparation

Ajoute les graines de chia et l'eau dans un petit bol et laisse reposer quelques minutes jusqu'à ce que le mélange se transforme en une pâte collante.

Préchauffe le four à 180 °C.

Ajoute tous les ingrédients dans un bol et mélange bien avec les mains.
Forme des petits pains et dispose-les sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.

Enfourne 30 minutes et laisse refroidir. Les pépites de cacao sont un vrai délice ! Ta famille en redemandera sans doute ! :-)
Le petit-déjeuner, le brunch, le déjeuner ou le goûter parfait.

Jour 8 – Dîner

@Carolinedeisler



PÂTES CRÉMEUSES AUX PETITS POIS

Ingrédients

130 g de tagliatelles au sarrasin

SAUCE
160 g de petits pois, 120 g pour le mélange
65 g de noix de cajou trempées et rincées
120 ml de bouillon de légumes
1 pincée de sel

2 carottes pelées en julienne
1 courgette pelée en julienne

Préparation

1. Cuis les pâtes selon les indications inscrites sur l'emballage. Ajoute les carottes et les courgettes épluchées et coupées en julienne pendant les 2 dernières minutes.

2. Ajoute tous les ingrédients de la sauce dans un blender et mixe jusqu'à obtenir une consistance lisse.

3. Mélange la sauce aux pâtes et aux légumes cuits, puis ajoute le reste des petits pois, et plus si tu le souhaites. Une recette de pâtes délicieuse, riche en protéines et en fer ! Miam !

Jour 9

APERÇU DES REPAS



Smoothie vert



Fruits frais



Porridge façon Raffaello



Buns choco-dattes



Lentilles brouillées



Sushis à l'avocat

Jour 9
Smoothie vert

@Carolinedeisler



Ingrédients

BOIS TOUT
1 pied de céleri-branche
1 bouquet de persil
2 feuilles de blettes
4 bananes congelées
1 petite orange pelée
Jus de 2 citrons
500 à 750 ml d'eau

Préparation

C'est surtout après l'accouchement qu'il faut boire des smoothies verts ! C'est le premier plat que j'ai préparé juste après mon réveil après la dernière tétée de la nuit, car j'avais besoin d'énergie et de calories pour produire du lait maternel. C'est tellement rafraîchissant après une nuit agitée. J'avais toujours hâte de me sentir à nouveau en vie haha, et j'espère que ce sera pareil pour toi !

Les smoothies verts sont une véritable source d'énergie et d'or liquide pour ton corps, ton bébé, tes envies, ta digestion, ta peau et ton bien-être général.

Tu consommes énormément de bons légumes verts (excellents pour le fer) et beaucoup de potassium, de magnésium et de vitamine B6 grâce aux bananes ! Voilà, tu te sens bien après ta grossesse !

Jour 9 – Petit-déjeuner



@Carolinedeisler

Ingrédients

BEAUCOUP DE FRUITS FRAIS, selon ce que tu as en saison en ce moment.

IDÉES:
Melons
Figues fraîches
Papayes
Mangues
Oranges
Kakis
Pêches

Remarques

Au petit-déjeuner, on mange toujours des fruits frais. Comme la période post-partum est déjà difficile par nature, nous voulons nous assurer d'aider notre corps autant que possible à SE SENTIR BIEN !

Consommer des fruits dès le premier vrai repas de la journée est idéal pour la digestion et rapide à préparer. Privilégie les fruits MÛRS.

J'ai constaté que les matins étaient les moments les plus chargés, donc prendre un petit-déjeuner RAPIDE était essentiel. Dès que Hailey faisait sa sieste, je préparais le reste de mes repas pour la journée.

Jour 9 – Brunch

@Carolinedeisler



PORRIDGE À LA RAFFAELLO

Ingrédients

80 g de flocons d'avoine
250 g de yaourt à la noix de coco
60 ml d'eau
1 c. à s. de sirop de dattes
50 g de noix de coco râpée

TOPPINGS
50 g de noix de coco râpée
Amandes blanches hachées
1 c. à s. de sirop de dattes

Préparation

1. Dans un bocal, ajoute les flocons d'avoine, le yaourt à la noix de coco, l'eau et le sirop de dattes et mélange bien. Laisse reposer au réfrigérateur 30 minutes (ou toute la nuit) pour obtenir une consistance épaisse et crémeuse.

2. Saupoudre une autre couche de noix de coco râpée, d'amandes blanches hachées et verse un filet de sirop de dattes. Tes flocons d'avoine à la Raffaello sont prêts !

3. Un petit-déjeuner, un brunch, un goûter ou un dessert tellement délicieux ! On se croirait sur une île tropicale au milieu des palmiers, haha ! PS : J'ai créé cette recette à 4 heures du matin, incapable de me rendormir après l'allaitement et affamée. Si tu as une nuit agitée… tu n'es pas seule ! ;)

Jour 9 – Snack

BUNS CHOCO-DATTES

Les restes d'hier



Ingrédients

1 c. à s. de graines de chia +
3 c. à s. d'eau
130 g de farine d'avoine (mixe des flocons d'avoine)
115 g d'amandes en poudre
2 c. à s. de sucre de coco
1 c. à c. de poudre à lever
85 g d'éclats de cacao
2-3 dattes medjool coupées en dés
1 c. à c. de cannelle
1 pincée de sel
120 ml + 2 c. à s. de lait d'amande
1 barre de chocolat végan (70 g), coupée en morceaux

Préparation

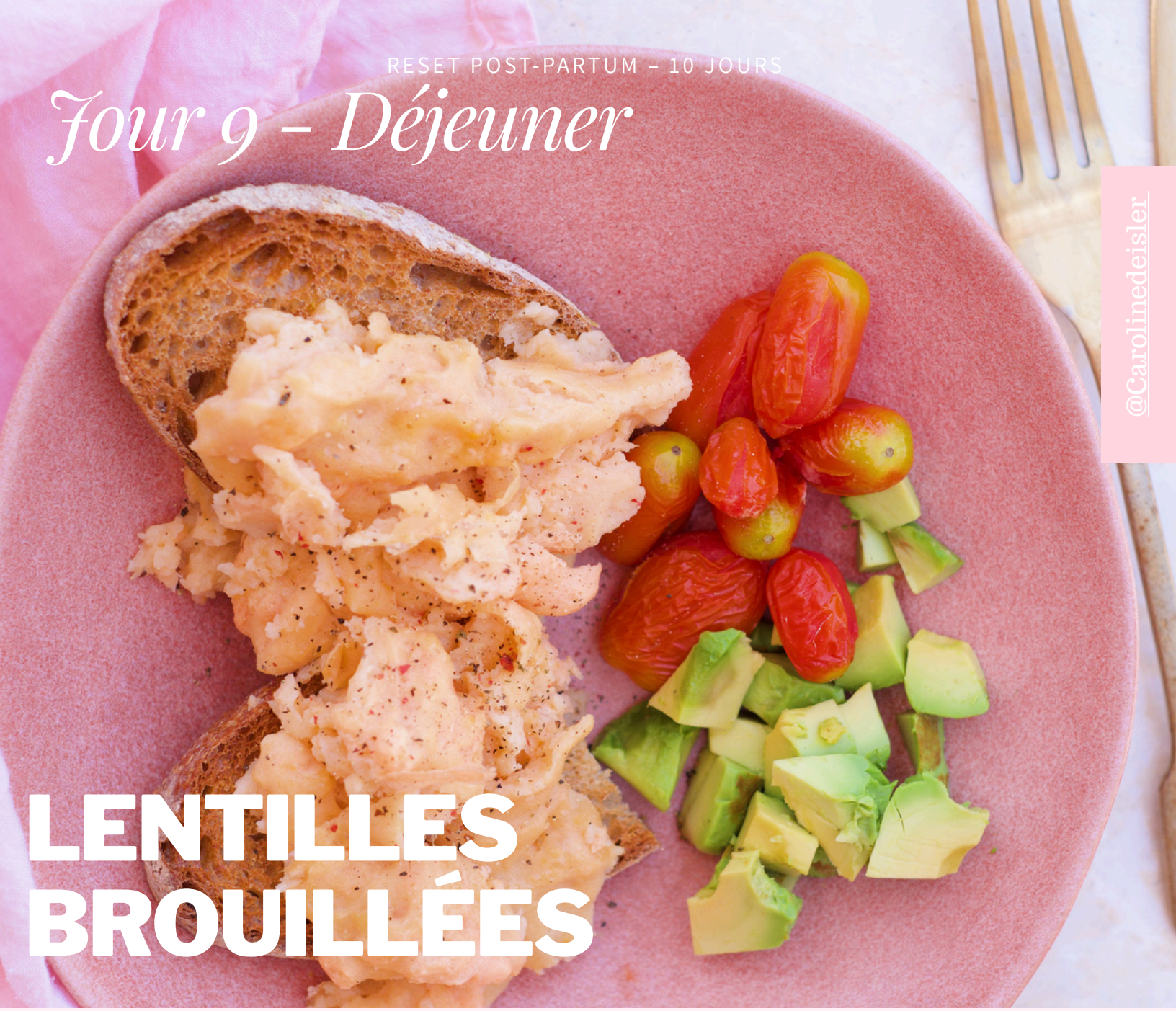
Ajoute les graines de chia et l'eau dans un petit bol et laisse reposer quelques minutes jusqu'à ce que le mélange se transforme en une pâte collante.

Préchauffe le four à 180 °C.

Ajoute tous les ingrédients dans un bol et mélange bien avec les mains.
Forme des petits pains et dispose-les sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.

Enfourne 30 minutes et laisse refroidir. Les pépites de cacao sont un vrai délice ! Ta famille en redemandera sans doute ! :-)
Le petit-déjeuner, le brunch, le déjeuner ou le goûter parfait.

Jour 9 – Déjeuner



@Carolinedeisler

LENTILLES BROUILLÉES

Ingrédients

120 g de lentilles corail, trempées pendant 3 heures
240 ml d'eau
1/2 c. à c. de sel

2 tranches de pain au levain grillées
1 avocat tranché
Tomates rôties

Préparation

1. Ajoute les lentilles trempées, 250 ml d'eau et une pincée de sel dans un blender et mixe jusqu'à obtenir une consistance lisse. Verse la crème dans une poêle antiadhésive et fais-la revenir à feu moyen pendant environ 5 minutes, en remuant légèrement à mi-cuisson.
2. Fais griller ton pain pendant ce temps et, une fois les lentilles brouillées prêtes, sers-les sur du pain grillé avec de l'avocat frais, des herbes hachées, du poivre noir et des tomates fraîches ou rôties au four. J'adore la texture de ces lentilles brouillées ! Riches en fer et en protéines, elles ressemblent beaucoup à des œufs brouillés, sans pour autant augmenter ton taux de cholestérol ! C'est prêt en 10 minutes si tu fais tremper les lentilles en avance ! Vive la vie de maman super occupée !

Jour 9 – Dîner

SUSHIS À L'AVOCAT

@Carolinedeisler



Ingrédients

100 g de riz blanc ou brun sec
2 avocats tranchés
Graines de sésame, feuille de nori grillée

Facultatif : ajoute des patates douces cuites au four

Préparation

Fais cuire le riz selon les indications inscrites sur l'emballage.

J'aime couper ma feuille de nori en 4 carrés pour les rendre plus petits, ajouter un peu de riz, des tranches d'avocat, des graines de sésame et miam ! Tellement facile, tellement bon ! Je fais ça au moins une fois par semaine.



Jour 10

APERÇU DEES REPAS



Smoothie vert



Fruits frais



Choco pudding



Salade Caro



Carrés au caramel



Soupe aux gros haricots

Jour 10

Smoothie vert



Ingrédients

BOIS TOUT
1 pied de céleri-branche
1 bouquet de persil
2 feuilles de blettes
4 bananes congelées
1 petite orange pelée
Jus de 2 citrons
500 à 750 ml d'eau

Préparation

C'est surtout après l'accouchement qu'il faut boire des smoothies verts ! C'est le premier plat que j'ai préparé juste après mon réveil après la dernière tétée de la nuit, car j'avais besoin d'énergie et de calories pour produire du lait maternel. C'est tellement rafraîchissant après une nuit agitée. J'avais toujours hâte de me sentir à nouveau en vie haha, et j'espère que ce sera pareil pour toi !

Les smoothies verts sont une véritable source d'énergie et d'or liquide pour ton corps, ton bébé, tes envies, ta digestion, ta peau et ton bien-être général.

Tu consommes énormément de bons légumes verts (excellents pour le fer) et beaucoup de potassium, de magnésium et de vitamine B6 grâce aux bananes ! Voilà, tu te sens bien après ta grossesse !

@Carolinedeisler

Jour 10 – Petit-déjeuner



@Carolinedeisler

Ingrédients

BEAUCOUP DE FRUITS FRAIS, selon ce que tu as en saison en ce moment.

IDÉES:
Melons
Figues fraîches
Papayes
Mangues
Oranges
Kakis
Pêches

Remarques

Au petit-déjeuner, on mange toujours des fruits frais. Comme la période post-partum est déjà difficile par nature, nous voulons nous assurer d'aider notre corps autant que possible à SE SENTIR BIEN !

Consommer des fruits dès le premier vrai repas de la journée est idéal pour la digestion et rapide à préparer. Privilégie les fruits MÛRS.

J'ai constaté que les matins étaient les moments les plus chargés, donc prendre un petit-déjeuner RAPIDE était essentiel. Dès que Hailey faisait sa sieste, je préparais le reste de mes repas pour la journée.

Jour 10 – Brunch

@Carolinedeisler



CHOCO PUDDING

Ingrédients

600 g de patates douces blanches cuites au four et pelées
2 grosses bananes mûres
3 c. à s. de poudre de caroube
1 c. à s. de poudre de cacao
240 ml de lait d'amande

Préparation

1. Fais cuire les patates douces 60 minutes à 200 °C et laisse-les refroidir. Idéales à cuire la veille et à conserver au réfrigérateur. Les patates douces blanches (roses à l'extérieur) sont idéales, mais les patates douces oranges seront tout aussi délicieuses !

2. Épluche les patates douces et mets-les dans un robot avec le reste des ingrédients. Mixe jusqu'à obtenir une consistance crémeuse, ajoute une pincée de poudre de caroube ou de cacao et régale-toi ! TELLEMENT DÉLICIEUX !

Jour 10 – Déjeuner
SALADE CARO

@Carolinedeisler



Ingrédients

Un grand bol de légumes verts (plus les légumes verts sont amers, mieux c'est)

1 avocat
3-4 mini concombres
Beaucoup de tomates

ASSAISONNEMENT
1 petite courgette crue
2 branches de céleri
1 bouquet de ciboulette
1 bouquet d'aneth (ou de basilic)
1 c. à s. de vinaigre de cidre
2 c. à s. de graines de courge
60-120 ml d'eau

+ des feuilles de nori pour faire des wraps

+ 1/2 courge kabocha, coupée en quartiers cuits au four

Fais cuire la courge pendant 60 minutes à 200 °C si tu ne l'as pas déjà précuite et conservée au réfrigérateur.

Lave et coupe les ingrédients de ta salade, puis dispose-les dans un bol.

Ajoute tous les ingrédients de l'assaisonnement dans un blender à grande vitesse et mixe jusqu'à obtenir une consistance lisse. Je mange cette salade presque tous les jours ! Elle est tellement nourrissante et me permet d'être en pleine forme. Tu peux aussi remplacer n'importe quelle recette du midi par cette salade si tu as envie d'en refaire.

La sauce est encore fraîche le lendemain si tu la conserves dans un bocal en verre au réfrigérateur. J'adore envelopper ma salade dans du papier nori, ça donne un peu d'iode ! Je mange ma salade en premier, puis la courge !



Jour 8 – Snack
CARRÉS AU CARAMEL

@Carolinedeisler



Ingrédients

7 grosses dattes medjool (ou 9 plus petites)
1 c. à s. bombée de purée d'amande
1/2 barre de chocolat fondue

Préparation

Ajoute les dattes dans un robot culinaire et mixe jusqu'à obtenir une pâte de dattes collante.

Ajoute la purée d'amande et mixe à nouveau jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé.

Forme des carrés avec les mains légèrement humides et fais fondre le chocolat.

Trempe chaque carré dans le chocolat et place-les au congélateur 10 à 20 minutes, jusqu'à ce que le chocolat soit ferme. Ce sont mes préférés ! Je les prépare dès que j'ai besoin d'un petit en-cas réconfortant.

Prépare une double portion pour une collation

Jour 10 – Dîner

@Carolinedeisler



Prépare une double portion pour le lendemain !

SOUPE AUX GROS HARICOTS

Ingrédients

5-6 pommes de terre de taille moyenne
1 courgette
1 poignée de haricots verts frais
1 chou romanesco
1 poireau
4 branches de céleri
2 c. à s. d'herbes italiennes
1 l de bouillon de légumes

150 g de gros haricots

Préparation

1. Épluche et coupe les pommes de terre en rondelles. Mets-les avec tous les autres ingrédients dans une casserole. Porte à ébullition, baisse le feu et laisse mijoter 20 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

2. Prélève 500 ml d'eau de cuisson, idéale à siroter avant le dîner, et mixe la moitié de la soupe avec 150 g de gros haricots. Ça la rend encore plus crémeuse et ça ajoute du fer et des protéines ! Super ! Trop bon !



Tu l'as fait !
Comment te sens-tu?



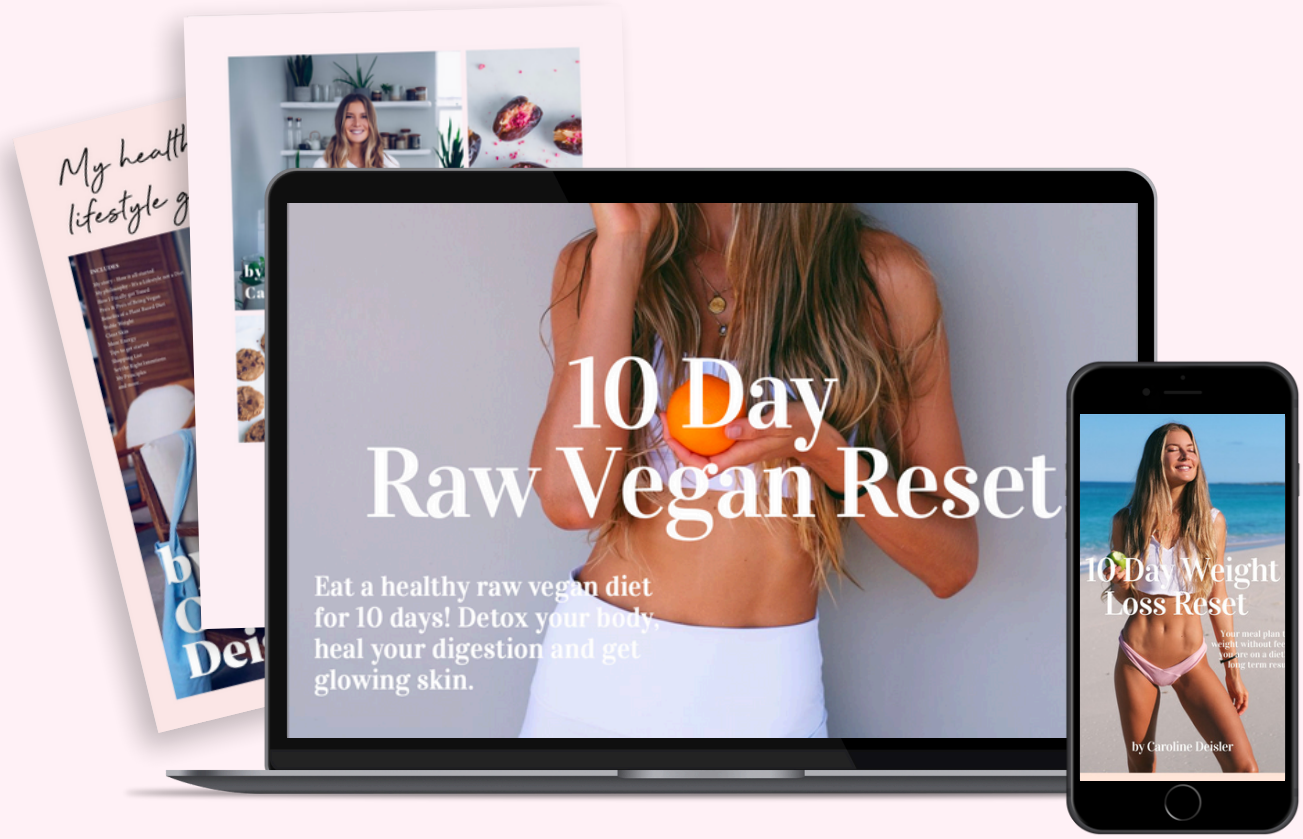
Merci

DE FAIRE PARTIE DE NOTRE COMMUNAUTÉ

Tu peux être fière de toi pour avoir nourri ton corps et ton bébé avec tous ces délicieux repas pendant cette période chargée et souvent émotionnellement difficile. Tu es une véritable source d'inspiration pour moi et pour tous ceux qui t'entourent et j'ai hâte de lire tes commentaires ! Je t'envoie plein d'amour !

xx Caroline

MES AUTRES RESETS



Procure-toi mes autres ebooks

Clique sur le lien ci-dessous pour découvrir mes autres resets végans et mes livres de recettes saines ! Le moyen idéal de rester au top de sa forme !

SHOP-RESET.COM