

10 jours de cure détox Signature

Mon plan de reset végétalien préféré – pour vous aider à vous sentir au mieux de votre forme !

par Caroline Deisler


Mes repas préférés, simples et délicieux que j'intègre à ma routine.
Grâce à eux, j'obtiens les meilleurs résultats et je me sens bien tous les jours !
@Carolinedeisler

CLAUSE DE NON-RESPONSABILITÉ

COPYRIGHT © 2025 CAROLINE DEISLER

Toutes les informations contenues dans ce plan sont fournies uniquement à titre éducatif et comme source d'inspiration. N'hésitez pas à consulter un professionnel si vous avez des préoccupations ou des difficultés personnelles à résoudre.


@Carolinedeisler

TABLE DES MATIÈRES

Mon rituel du matin 10
Une journée dans mon assiette 12
Vérification nutritionnelle 14
Conseils pour perdre du poids 15
Conseils pour la préparation des repas 18
Comment j'aime manger mes pommes de terre 19
Comment préparer la vinaigrette parfaite 20
Comment préparer le salad bowl parfait 21
10 jours de programme d'entraînement Signature 22
Check-list quotidienne 27
Liste de courses 28
Jour 1 32
Jour 2 40
Jour 3 48
Jour 4 55
Jour 5 62
Jour 6 69
Jour 7 76
Jour 8 84
Jour 9 90
Jour 10 97

Index des recettes

Jour 1

Eau détox
Jus de céleri
Mon smoothie vert préféré
Fruits frais
Pudding au chocolat 2 ingrédients
Dattes Medjool
Soupe détox verte
Pommes de terre saines

Jour 2

Eau détox
Jus de céleri
Mon smoothie vert préféré 2
Fruits frais
Avoine façon « Bueno »
Dattes Medjool
Wraps de nori
Pommes de terre saines

Jour 3

Eau détox
Jus de céleri
Mon smoothie vert préféré 3
Fruits frais
Le muesli de Caro
Dattes Medjool
Carottes rôties et salade d'avocat

Jour 4

Eau détox
Jus de céleri
Smoothie au pamplemousse et au kale
Fruits frais
Avoine au chocolat
Dattes Medjool
Soupe au brocoli et pommes de terre

Jour 5

Eau détox
Jus de céleri
Smoothie simple au céleri
Fruits frais
Avoine à la mangue
Dattes Medjool
Salade Caro
Frites de patates douces

Jour 6

Eau détox
Jus de céleri
Smoothie vert ventre plat
Fruits frais
Pudding de chia classique
Dattes Medjool
Salade Caro
Sushis à l'avocat

Jour 7

Eau détox
Jus de céleri
Smoothie ananas/menthe
Fruits frais
Avoine façon « Snickers »
Dattes Medjool
Soupe Glow
Pommes de terre saines

Jour 8

Eau détox
Jus de céleri
Mon smoothie vert préféré
Fruits frais
Pudding de chia au chocolat
Dattes Medjool
Salade César et patates douces

Jour 9

Eau détox
Jus de céleri
Smoothie au concombre
Fruits frais
Carrés au caramel
Dattes Medjool
Salade de radicchio rose
Pommes de terre saines

Jour 10

Eau détox
Jus de céleri
Smoothie ananas/menthe
Fruits frais
Porridge équilibre hormonal
Dattes Medjool
Salade de concombre
Pommes de terre saines

@Carolinedeisler

CURE SIGNATURE DE 10 JOURS



@Carolinedeisler

shop-reset.com

NOUVEAU DÉPART

C'est ici et maintenant le moment idéal pour commencer : imaginez à quel point vous vous sentirez bien dans seulement 10 jours !

Chaque fois que je croque dans un fruit frais et juteux, je suis simplement reconnaissante et heureuse de nourrir mon corps. Je crois sincèrement qu'il n'est pas nécessaire de se compliquer la vie.

Pour moi, manger sainement, c'est revenir à l'essentiel, et c'est exactement ce que je propose dans ce programme : mes plats préférés et des routines que je suis au quotidien pour me sentir parfaitement bien. Facile à mettre en œuvre, à la maison comme en déplacement !

Si un jour vous préférez un déjeuner composé de beaucoup de fruits frais. N'hésitez pas et faites-vous plaisir.
Assurez-vous simplement de manger suffisamment, car les fruits contiennent beaucoup d'eau et sont naturellement moins caloriques que la plupart des autres aliments.

Mes fruits préférés sont : les oranges, la papaye, les kakis, les melons, les mangues, les figues et les dattes Medjool.



@Carolinedeisler

CURE SIGNATURE DE 10 JOURS

@Carolinedeisler

LE RITUEL DU MATIN

Quelques notions de
base au quotidien



shop-reset.com

1 Les premières heures après le réveil sont idéales pour hydrater votre corps. Buvez 1 à 1,5 litre d'eau. Pour un petit boost, ajoutez du jus de citron fraîchement pressé. Si vous avez un extracteur de jus, préparez du jus de gingembre pur et ajoutez-en un peu.

Ensuite, vous devriez boire environ 500 ml de jus de céleri frais. Je bois le mien entre 7 h et 10 h. Il n'y a pas d'horaire fixe : buvez-le quand cela vous convient le mieux. L'important est de consommer le jus de céleri avant tout le reste. Ainsi, votre corps pourra l'absorber de manière optimale et vous en tirerez un maximum de bienfaits. 2

3 Il est temps de bouger ! Faites une promenade matinale, profitez de l'air frais et du soleil, ou essayez l'un de mes Morning Flows pour bien commencer la journée. Vous vous sentirez tellement mieux après, physiquement et mentalement !

Ensuite, soit vous faites du sport, soit vous savourez votre smoothie vert et quelques fruits. Depuis que je suis maman, j'aime bien grignoter un petit quelque chose avant ma séance de sport. Ma routine habituelle ressemble à ça : eau, jus de céleri, promenade, smoothie vert, sport, fruits, recettes pour le déjeuner, dattes… 4

5 Après l'entraînement, c'est l'heure du déjeuner !



@Carolinedeisler

UNE JOURNÉE DANS MON ASSIETTE

Mon programme Signature Reset de 10 jours comprend trois recettes par jour, soit un total de 30 recettes saines et végétaliennes basées sur mes principes nutritionnels personnels : végétalien, sans sucre raffiné et sans gluten.

Chaque recette est conçue pour une seule portion et est basée sur mes apports personnels. Si vous avez besoin de plus, augmentez les quantités autant que vous le souhaitez. Ce mode de vie consiste à manger en abondance, sans jamais se restreindre.

Vous pouvez également pratiquer le jeûne intermittent en buvant uniquement du jus de céleri le matin et en prenant votre smoothie vert et vos fruits après votre séance de sport. Cependant, le jeûne n'est absolument pas indispensable pour obtenir d’excellents résultats. Vous vous sentirez au mieux de votre forme dans les deux cas.
Personnellement, je ne mange généralement rien entre 19 heures et 9 heures le lendemain matin, mais cela se produit de manière plutôt intuitive, sans que je pense consciemment à jeûner.

Les dîners sont généralement salés et riches en légumes, tandis que nos déjeuners sont sucrés et privilégient les recettes végétaliennes crues et les fruits frais. La méthode de manger du plus léger au plus copieux est idéale pour une digestion optimale ; et si vous satisfaisiez votre gourmandise pendant la journée, vous ne serez pas tenté de grignoter du sucre ou des desserts le soir.

La liste des courses !
J'ai créé une liste de courses complète pour les 10 jours afin de vous simplifier la tâche. La seule chose que je recommanderais d'acheter frais tous les deux ou trois jours, ce sont les légumes verts à feuilles, car ils ne se conservent pas très longtemps.

Si une ou deux de ces recettes deviennent vos préférées, n'hésitez pas à les répéter ! Il m'arrive de manger la même chose plusieurs jours de suite et cela me va très bien. Le plus important, c'est que ça reste simple et agréable pour VOUS.
Toutes mes recettes sont rapides et faciles à réaliser, avec des ingrédients simples et sains. Pour moi, une alimentation saine doit être facile à suivre et agréable : c'est la seule façon de s'y tenir sur le long terme.
Et voici un autre conseil pour mieux dormir : essayez de laisser au moins deux heures entre le dîner et le coucher. Cela donne à votre corps le temps de digérer la nourriture avant d'aller dormir.

VÉRIFICATION NUTRITIONNELLE

@Carolinedeisler

LES PROTÉINES

Vous obtiendrez beaucoup de protéines à partir des smoothies verts, des salades, des vinaigrettes, des noix, des graines, des flocons d'avoine et même les feuilles de nori et l'avocat sont d'excellentes sources de protéines !



LES GLUCIDES

Ce programme de reset privilégie les aliments végétaux complets, naturellement moins caloriques que les aliments transformés. Les fruits, les dattes, les aliments riches en amidon, les pommes de terre et le riz sont d'excellentes sources de glucides : ils apportent beaucoup de fibres et rassasient plus longtemps.

LES BONNES GRAISSES

Je préfère obtenir mes bonnes graisses à partir d'aliments complets plutôt que d'utiliser des huiles, car les aliments « entiers » apportent des fibres, ce qui permet aussi de réduire considérablement les calories. Les avocats, les noix et les graines sont mes sources préférées de bonnes graisses.

CONSEILS POUR PERDRE DU POIDS

Si vous effectuez ce reset dans l'objectif de perdre du poids, voici quelques conseils supplémentaires pour vous aider à obtenir les meilleurs résultats.

1. Limitez la quantité de dattes que vous mangez.

Vous me connaissez : j'adooooore les dattes Medjool et je trouve que c'est la meilleure collation ! Je recommande quand même d'en manger pour satisfaire votre gourmandise.

Cependant, comme elles sont assez riches en calories, vous devriez vous limiter à 5-10 dattes par jour.

De nombreuses recettes de déjeuner OPTION 2 contiennent déjà des dattes, ce qui est généralement suffisant pour vous rassasier et vous satisfaire.

Si vous souhaitez grignoter autre chose, choisissez des aliments moins caloriques comme des pommes, des poires, des oranges, des pêches ou des crudités comme des carottes et des bâtonnets de céleri.

2. Choisissez l'option déjeuner 1

Pour perdre du poids, je recommande l'OPTION DÉJEUNER 1 : le repas composé de fruits. Cependant (et c'est important !) : Si vous trouvez qu'une grosse portion de melons juteux ne suffit pas à vous rassasier, optez plutôt pour l'OPTION DÉJEUNER 2.
Il est plus important que vous vous sentiez bien et rassasié.

Il n'existe pas de solution unique qui fonctionne pour tout le monde, mais l'objectif est de se sentir rassasié et satisfait tout en mangeant une grande quantité de nourriture et sans trop consommer de calories.

La plupart des recettes sont volontairement sans fruits secs afin qu'elles soient plus légères. Seules les vinaigrettes contiennent quelques graines, une excellente source de bonnes graisses qui rendront votre green bowl encore plus savoureux. Vous pouvez aussi réduire la quantité d'avocat, mais pour nous les femmes, les bonnes graisses sont essentielles à l'équilibre hormonal, donc je ne les négligerais pas.

Le plus important est de trouver un style de vie qui fonctionne sur le long terme, qui soit durable et qui vous apporte de la joie. :-)



CURE SIGNATURE DE 10 JOURS



@Carolinedeisler

resetbycaroline.com

Gagnez du temps !

CONSEILS POUR LA PRÉPARATION DES REPAS

Vous aurez beaucoup plus tendance à privilégier des repas sains si vous planifiez à l'avance et si vous pouvez préparer vos repas rapidement. Ainsi, vous éviterez de rentrer affamé et de choisir des options malsaines par commodité au lieu de préparer un dîner nutritif. Mais pas d'inquiétude, avec quelques conseils simples, vous serez bien préparé !

@Carolinedeisler



POMMES DE TERRE ET PATATES DOUCES

VOUS POUVEZ ACHETER TOUTES LES POMMES DE TERRE ET LES PATATES DOUCES NÉCESSAIRES POUR CES 10 JOURS EN UNE SEULE FOIS ET LES CONSERVER DANS UN ENDROIT FRAIS ET SEC. MON MEILLEUR CONSEIL : FAITES CUIRE VOS POMMES DE TERRE ET VOS PATATES DOUCES À LA VAPEUR, LAISSEZ-LES REFROIDIR ET CONSERVEZ-LES AU FRIGO PENDANT 4 À 5 JOURS. VOUS POURREZ AINSI LES PASSER RAPIDEMENT AU AIR-FRYER OU AU FOUR PENDANT QUE VOUS PRÉPAREZ VOTRE BOL. CES 30 MINUTES GAGNÉES CHAQUE JOUR FONT UNE ÉNORME DIFFÉRENCE ET LA PRÉPARATION SERA BEAUCOUP PLUS RAPIDE.



SALADE ET LÉGUMES VERTS POUR SMOOTHIES

LAVER LES LÉGUMES VERTS EST LA SEULE CHOSE QUE JE N'AIME PAS VRAIMENT FAIRE AU DÎNER, HAHA ! (ET PUIS, ÇA SALIT TOUJOURS LA CUISINE.) J'AIME LAVER TOUS LES LÉGUMES VERTS QUE J'AI ACHETÉS POUR LA SEMAINE EN UNE SEULE FOIS ET JE LES CONSERVE DANS DES BOÎTES HERMÉTIQUES. COMME ÇA, JE LES AI TOUJOURS SOUS LA MAIN ET JE PEUX PRÉPARER MON SMOOTHIE VERT, MA SALADE OU MA VINAIGRETTE EN SEULEMENT 5 MINUTES.



VINAIGRETTES

COMME JE L'AI MENTIONNÉ DANS L'ASTUCE PRÉCÉDENTE, PRÉLAVER LES LÉGUMES VERTS EST LA PREMIÈRE ÉTAPE POUR GAGNER DU TEMPS. J'AIME AUSSI PRÉPARER UNE DOUBLE RATION DE VINAIGRETTE. JE LA CONSERVE DANS UN RÉCIPIENT EN VERRE AU FRIGO ET AINSI, ELLE EST PRÊTE POUR LE LENDEMAIN. JE NE MULTIPLIE PAS LA QUANTITÉ POUR 3 OU 4 JOURS ET JE ME LIMITE À DEUX JOURS AFIN DE CONSERVER UN MAXIMUM DE NUTRIMENTS. C'EST PARFAIT COMME ÇA. ELLE PERD UN RIEN DE CES NUTRIMENTS DÛ À L'OXYDATION MAIS ÇA ME SIMPLIFIE TELLEMENT LA VIE, HAHA.



Comment j'aime manger mes pommes de terre :

POMMES DE TERRE NORMALES

Faites cuire les pommes de terre à la vapeur ou dans de l'eau bouillante pendant 20 minutes, laissez-les refroidir, puis faites-les cuire au air-fryer à 200 °C pendant 20 minutes. Laissez-les refroidir complètement.

Faites cuire les pommes de terre à la vapeur ou dans de l'eau bouillante pendant 20 minutes, coupez-les en quartiers, mélangez-les aux herbes italiennes et faites-les cuire sur du papier sulfurisé à 200 degrés pendant 30 minutes.

Faites cuire les pommes de terre à la vapeur ou dans de l'eau bouillante pendant 25 minutes, laissez-les refroidir. Épluchez-les et dégustez-les avec une pincée de sel rose de l'Himalaya ou des herbes séchées.

PATATES DOUCES

Faites cuire les patates douces à la vapeur ou dans de l'eau bouillante pendant 20 minutes. Laissez-les refroidir, épluchez-les, puis coupez-les en morceaux de 2 cm d'épaisseur et faites-les cuire dans un air-fryer à 200 °C pendant 20 minutes. Laissez-les ensuite refroidir complètement.

Épluchez les patates douces, coupez-les en morceaux, placez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les pendant 40 minutes à 200 °C. Laissez-les ensuite refroidir complètement.

Comment préparer la vinaigrette parfaite

@Carolinedeisler

1 BASE



Les légumes sont parfaits pour ajouter du volume à votre vinaigrette sans trop augmenter l'apport en calories.

Mes préférés sont :

- Céleri
- Courgette
- Fenouil

2 INGRÉDIENTS FOND DE PLACARD



Ingrédients qui rehaussent n'importe quelle vinaigrette :

- Jus de citron
- Vinaigre de cidre de pomme
- Dattes Medjool
- Basilic frais, ciboulette et aneth

3 PROTÉINES



L'ajout d'une source de protéines et de matières grasses rend la vinaigrette agréable et crémeuse !

- Graines de courge
- Graines de tournesol
- Graines de sésame
- Noix
- Amandes
- Noix de cajou

Comment préparer le salad bowl parfait

@Carolinedeisler

1 SALADE

Essayez d'inclure autant de variété que possible. Plus il y en a, mieux c'est !



Roquette | Endive Scarole | Chicorée Batavia | Frisée Laitue romaine | Jeunes pousses d'épinard

2 LÉGUMES

Ajoutez vos légumes et fruits non sucrés préférés. Les miens sont :



Concombre | Carottes | Tomates | Céleri | Courgettes coupées en julienne et pelées | Betteraves râpées | Radis coupés en rondelles

3 MATIÈRES GRASSES/PROTÉINES

Les bonnes graisses se marient parfaitement avec les différents types de salade. Pour ma part, j'adore :



Avocat | Olives | Graines de courge | Graines de tournesol | Noix du Brésil | Noix | Amandes

4 FÉCULENTS

Manger des pommes de terre après ou avec votre salade rend le repas plus consistant et plus copieux.



Pommes de terre cuites à la vapeur, au four ou au air-fryer | Patates douces rôties | Carottes rôties | Courge rôtie



@Carolinedeisler

10 jours d'entraînement du programme Signature

à combiner avec ce plan d'alimentation


CURE SIGNATURE DE 10 JOURS
Jour 1 : 40min Full Body Sculpt
Jour 2 : 30min Cellulite & Booty | 15min Stretch & Tone
Jour 3 : 30min Morning Flow
Jour 4 : 28min Arms & Abs
Jour 5 : 28min Slim Legs & Abs
Jour 6 : 12min Stretch
Jour 7 : 45min Slow Burn Pilates
Jour 8 : 25min Arms & Booty
Jour 9 : 25min Full Body Barre
Jour 10 : 30min Pilates
@Carolinedeisler
shop-reset.com



Le plan d'entraînement

@Carolinedeisler

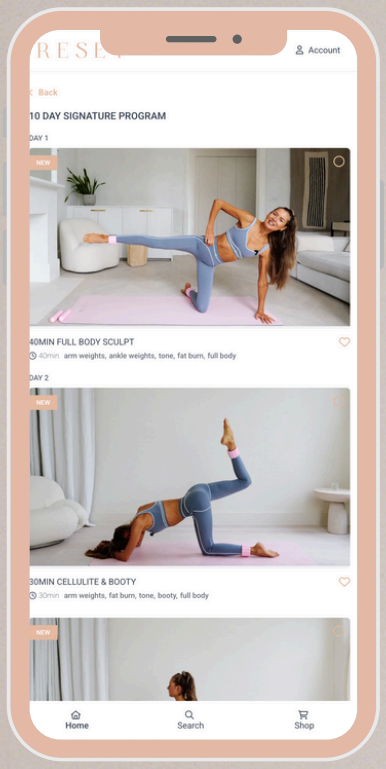
Programme d'entraînement Signature de 10 jours

Pour de meilleurs résultats, je recommande fortement de combiner mon PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT SIGNATURE DE 10 JOURS avec ce plan nutritionnel.

Mes séances combinent le Pilates, la barre, le cardio et la musculation. La particularité des sessions réside dans le fait qu'elles sont 100 % sans stress. Nous maintenons votre taux de cortisol à un niveau bas et travaillons en harmonie avec votre corps, et non contre lui.

Vous ressentirez un réel changement, non seulement physique, mais aussi mental. Et peut-être que pour la première fois, tout se fera naturellement et sans trop d'effort.

CURE SIGNATURE DE 10 JOURS



@Carolinedeisler

shop-reset.com

Bonjour les résultats !



@Carolinedeisler

10 jours peuvent sembler courts, mais ils sont plus que suffisants pour vraiment voir des résultats. Et qui sait, vous pourriez finir par vous sentir si bien que vous continuerez à manger de la même manière et répéterez simplement le tout.

Pour vous motiver : prenez-vous en photo le premier jour et notez vos émotions. Voyons comment cela évolue d'ici au dixième jour !

Soyez aussi précis que possible. Notez des choses comme votre sommeil, votre digestion, votre humeur, vos niveaux de stress, votre bonheur, votre énergie, votre forme physique, etc. !

J'ai vraiment hâte de savoir comment vont vos progrès !

Envoyez-moi vos photos et expériences via DM à @carolinedeisler et @joinreset

Check-list quotidienne

@Carolinedeisler

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

Liste de courses

@Carolinedeisler

Légumes et légumes à feuilles vertes
17 branches de céleri
4 poignées de kale (chou frisé)
3 poignées d'épinards frais
2 feuilles de blettes
2 grands bols de salade
7 carottes
2 concombres persans
3 concombres
4 petites courgettes
1 courge kabocha
2 choux-fleurs
1 poignée de pousses de brocoli
2 poireaux
1 radicchio rouge/rose
Gingembre

Sucrants naturels et suppléments
60 dattes Medjool
2 cuillères à soupe de raisins secs
½ tablette de chocolat (fondu)

Liquides
4 cuillères à soupe de vinaigre de cidre de pomme
720 ml de bouillon de légumes (faible en sodium)
60 ml de jus d'aloe vera pur

Ingrédients secs
240 g de flocons d'avoine
320 g de riz blanc (cuit)
7 feuilles de nori

Fruits
18 citrons
1 pamplemousse
12 bananes
6 gros kakis très mûrs
640 g de mangue
400 g d'ananas
1 poignée de fraises
160 g de myrtilles
80 g de raisins bio
Fruits frais pour 10 repas

Noix et graines
2 cuillères à soupe de beurre de noisette
80 g de noisettes grillées
80 g de noix de cajou
8 cuillères à soupe de graines de courge
3 cuillères à soupe de graines de sésame
2 cuillères à soupe de graines de tournesol grillées
2 cuillères à soupe de pistaches
2 cuillères à soupe de graines de chanvre

Herbes et épices
1 bouquet de basilic
2 bottes de ciboulette
2 bouquets d'aneth frais
4 cuillères à soupe d'herbes italiennes
2 cuillères à soupe de mélange d'assaisonnement italien
1 cuillère à soupe de cannelle (facultatif)
1 cuillère à soupe de cumin (facultatif)
1 cuillère à café de miso blanc

Alternatives aux produits laitiers
2 portions de yaourt à la noix de coco

CURE SIGNATURE DE 10 JOURS

@Carolinedeisler



Allons-y!

shop-reset.com

Jour 1-10
EAU DÉTOX

@Carolinedeisler



Ingrédients

4 tasses d'eau
1 morceau de gingembre frais
1 citron pressé

Instructions

Lavez le gingembre (inutile de le peler si vous l'achetez bio) et râpez-le finement. Ajoutez-le à l'eau et, si vous le souhaitez, passez-le au tamis pour éliminer les petits morceaux. Je ne le fais que pour Peer, car il aime son eau sans morceaux. (Les mecs ! haha)

Ajoutez le jus d'un citron et dégustez !

N'hésitez pas à ajouter des tranches de concombre, du jus d'aloe vera pur ou du jus de pamplemousse pour varier les plaisirs. Cependant, je préfère la version au gingembre sans rien d'autre. SIMPLE, FACILE ET QUI FONCTIONNE.

Jour 1-10

JUS DE CÉLERI

@Carolinedeisler



Ingrédients

1 à 2 têtes de céleri

Instructions

Mettez le céleri dans votre extracteur de jus et voilà, le jus de céleri est prêt !

Le céleri est si riche en électrolytes et en minéraux et même si vous n'y pensez pas, il aide vraiment votre corps à développer ses muscles, à se tonifier et à s'affiner ! Je vous recommande vivement de ne pas faire l'impasse sur le jus de céleri lors de ce reset. :)

Jour 1

APERÇU DE TOUS LES REPAS



Avant le petit-déjeuner



Avant le petit-déjeuner



Petit-déjeuner



Déjeuner



Collation



Dîner

Jour 1 – Petit-déjeuner

MON SMOOTHIE VERT PRÉFÉRÉ

@Carolinedeisler



Ingrédients

1 tête de céleri
1 poignée de feuilles de chou frisé(kale) équeutées
1 trait de jus de citron
3 bananes congelées
2 tasses d'eau

Instructions

Mettez tous les ingrédients dans un blender et mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse ! Cela donne environ 2 à 3 verres de smoothie vert, et vous devriez absolument les boire tous ! :-)



@Carolinedeisler

Jour 1 – Déjeuner (option 1)
FRUITS FRAIS

Ingrédients

Tous les fruits frais et mûrs que vous avez de saison en ce moment :-)

Melons
Oranges
Figues fraîches
Papaye
Ananas
Mangues
Dattes

Instructions

Mangez des fruits frais, hydratants et mûrs (super important) en abondance. Les fruits sont l'un des aliments les plus digestes qui soit. Un vrai régal de la nature et une véritable fontaine de jouvence. Et surtout, vous vous sentirez tellement rassasié que vous n'aurez pas de fringales sucrées plus tard dans la journée (surtout si vous avez aussi mangé quelques dattes !).

J'adore un repas mono-fruit (= manger UN seul type de fruits) ou mélanger au maximum 2 à 3 fruits différents ensemble.



@Carolinedeisler

Jour 1 – Déjeuner (Option 2)

PUDDING AU CHOCOLAT 2 INGRÉDIENTS

Ingrédients

6 gros kakis super mûrs
2 cuillères à soupe de cacao en poudre

Instructions

1. Lavez délicatement les kakis. Ils doivent être très tendres et délicats au toucher. Le kaki-pomme ou kaki non astringent est une sorte différente de kaki, qui est plus ferme et qui ressemble aux pommes.

2. Retirez la queue du kaki. Mettez le kaki et le cacao en poudre dans un blender et mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse. Votre délicieux pudding est prêt !



@Carolinedeisler

Jour 1 – Déjeuner (Option 3)

BOULES PROTÉINÉES À L'AVOINE ET AUX NOISETTES

Ingrédients

9 petites dattes Medjool
1 cuillère à soupe de beurre de noisette
1/2 tasse d'avoine
1/2 tasse de noisettes grillées
1 cuillère à soupe d'eau

Instructions

1. Ajoutez les dattes Medjool dénoyautées et le beurre de noisette dans un robot culinaire et mixez jusqu'à obtenir une pâte collante.
2. Transférez dans un bol et mélangez avec les flocons d'avoine, les noisettes grillées et l'eau.
3. Formez 9 boules et dégustez-les immédiatement ou conservez-les au frigo jusqu'à 7 jours. La collation idéale avant ou après un entraînement.



Jour 1 – Collation

DATTES MEDJOOL

Ingrédients

10 dattes Medjool

Instructions

1 Les dattes Medjool sont la collation la plus simple et la plus satisfaisante pour un petit boost en après-midi ! Il n’y a pas un seul jour où je ne mange pas de dattes. J'en mange généralement une quinzaine si c'est mon déjeuner, ou cinq à dix si c'est un accompagnement à mon menu de fruits ou à l’une de mes recettes.



@Carolinedeisler

Jour 1 – Dîner

SOUPE DÉTOX VERTE

Ingrédients

4 pommes de terre de taille moyenne
1 chou-fleur
3 branches de céleri
2 courgettes
1 poireau
2 cuillères à soupe d'herbes italiennes
5 tasses d'eau
1 poignée d'épinards frais

GARNITURES (FACULTATIF)

Champignons sautés
1 cuillère à soupe de yaourt à la noix de coco
1 poignée d'herbes fraîches

Instructions

1. Épluchez et coupez les pommes de terre, le céleri, le poireau et les courgettes en tranches. Mettez les légumes coupés dans une casserole avec le chou-fleur, les herbes italiennes séchées et 5 tasses d'eau.
2. Portez à ébullition, réduisez le feu et laissez mijoter 20 minutes.
3. Ajoutez tous les légumes cuits, 1,5 tasse d'eau de cuisson et les épinards frais dans un blender et mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse. J'aime bien garder le reste de l'eau de cuisson pour la siroter, c'est tellement nourrissant !
4. Savourez la soupe nature ou ajoutez-y quelques garnitures comme des champignons sautés, une cuillère de yaourt à la noix de coco et des herbes fraîches.



@Carolinedeisler

Jour 1 – Dîner

POMMES DE TERRE SAINES

Ingrédients

5 pommes de terre de taille moyenne

Instructions

1. J'adore éplucher mes pommes de terre et les faire bouillir ou cuire à la vapeur pendant 25 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Ensuite, laissez-les refroidir complètement, car les pommes de terre froides sont une réelle astuce minceur ! Une fois refroidies, l'amidon se transforme en amidon résistant qui n'est pas digéré. Excellent pour votre santé intestinale et votre ligne !

2. L'option suivante serait de cuire vos pommes de terre à la vapeur pendant 15 à 20 minutes, puis de les mettre dans un air-fryer pendant 15 minutes supplémentaires, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes ! Les deux versions sont délicieuses. Cependant, les pommes de terre cuites à la vapeur et refroidies sont particulièrement rassasiantes.

Jour 2

APERÇU DE TOUS LES REPAS



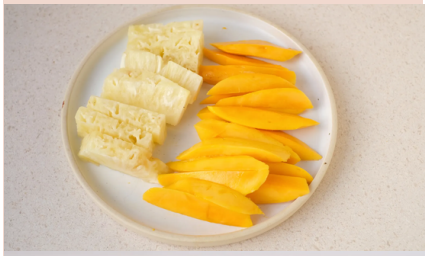
Avant le petit-déjeuner



Avant le petit-déjeuner



Petit-déjeuner





Déjeuner



Collation





Dîner

Jour 2 – Petit-déjeuner

MON SMOOTHIE VERT PRÉFÉRÉ 2

@Carolinedeisler



Ingrédients

1 tête de céleri
1 poignée d'épinards frais
2 feuilles de bette à carde
1 trait de jus de citron frais
2 tasses d'eau
3 bananes congelées

Instructions

Ajoutez tous les ingrédients dans un blender et mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse. Buvez tout, héhéhé ! Miam !



@Carolinedeisler

Jour 2 – Déjeuner (Option 1)

FRUITS FRAIS

Ingrédients

Tous les fruits frais et mûrs que vous avez de saison en ce moment :-)

Melons
Oranges
Figues fraîches
Papaye
Ananas
Mangues
Dattes

Instructions

Mangez des fruits frais, hydratants et mûrs (super important) en abondance. Les fruits sont l'un des aliments les plus digestes qui soit. Un vrai régal de la nature et une véritable fontaine de jouvence. Et surtout, vous vous sentirez tellement rassasié que vous n'aurez pas de fringales sucrées plus tard dans la journée (surtout si vous avez aussi mangé quelques dattes !).

J'adore un repas mono-fruit (= manger UN seul type de fruits) ou mélanger au maximum 2 à 3 fruits différents ensemble.



@Carolinedeisler

Jour 2 – Déjeuner (Option 3)

AVOINE FAÇON « BUENO »

Ingrédients

1/2 tasse d'avoine
1 1/2 tasse d'eau
1 cuillère à café d'extrait de vanille

COUCHE CHOCOLAT

5 dattes Medjool
1/2 tasse d'eau
1 cuillère à soupe de cacao cru en poudre
1 cuillère à soupe de beurre de noisette

COUCHE CARAMEL

5 dattes Medjool
1/2 tasse d'eau

GARNITURE

1/4 tasse de noisettes grillées hachées

Instructions

1. Dans une casserole, ajoutez les flocons d'avoine, l'eau et la vanille et laissez mijoter à feu moyen pendant 5 à 6 minutes. J'utilise généralement 350 ml d'eau au lieu d'une tasse, ce qui donne plus de volume et rend le mélange encore plus crémeux ! Placez les flocons d'avoine au congélateur pendant 10 minutes pour qu'ils refroidissent complètement.

2. Dans un blender, ajoutez 10 dattes dénoyautées, 250 ml d'eau et 1 cuillère à soupe bombée de beurre de noisette et mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse. Retirez la moitié, qui sera votre couche de caramel et ajoutez le cacao en poudre au blender pour réaliser la couche au chocolat.

3. Prenez un pot et superposez les couches de votre délicieuse avoine façon « Bueno » : des flocons d'avoine crémeux, une couche de caramel, des flocons d'avoine, une couche de chocolat et garnissez de noisettes grillées hachées. C'EST LE PARADIS !!



Jour 2 – Collation

DATTES MEDJOOL

Ingrédients

10 dattes Medjool

Instructions

1 Les dattes Medjool sont la collation la plus simple et la plus satisfaisante pour un petit boost en après-midi ! Il n'y a pas un seul jour où je ne mange pas de dattes. J'en mange généralement une quinzaine si c'est mon déjeuner, ou cinq à dix si c'est un accompagnement à mon menu de fruits ou à l'une de mes recettes.



@Carolinedeisler

Jour 2 – Dîner

WRAPS DE NORI

Ingrédients

1 grand bol de salade verte
2-3 concombres persans coupés en tranches
1 avocat
2 patates douces (facultatif)
Feuilles de nori

VINAIGRETTE CARO

1 petite courgette crue
2 branches de céleri
1 bouquet de basilic
1 botte de ciboulette
1 citron pressé
1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre de pomme
2 cuillères à soupe de graines de courge
1/2 tasse d'eau
1 datte Medjool (facultatif)

Instructions

1. Préchauffez votre four à 200 °C/ 390 °F. Cuisez vos patates douces pendant 50 minutes. Cette étape est aussi parfaite à réaliser à l'avance.

2. Ajoutez tous les ingrédients de la vinaigrette dans un blender et mixez jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. Versez la vinaigrette sur la salade et mélangez bien.

3. Prenez vos feuilles de nori, ajoutez de la salade, des patates douces, de l'avocat et enroulez. BON APPÉTIT ! J'adore cette version avec les patates douces, mais j'aime aussi faire des wraps de nori avec uniquement de la salade et manger ensuite des pommes de terre traditionnelles comme accompagnement.



@Carolinedeisler

Jour 2 – Dîner

POMMES DE TERRE SAINES

Ingrédients

5 pommes de terre de taille moyenne

Instructions

1. J'adore éplucher mes pommes de terre et les faire bouillir ou cuire à la vapeur pendant 25 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Ensuite, laissez-les refroidir complètement, car les pommes de terre froides sont une réelle astuce minceur ! Une fois refroidies, l'amidon se transforme en amidon résistant qui n'est pas digéré. Excellent pour votre santé intestinale et votre ligne !

2. L'option suivante serait de cuire vos pommes de terre à la vapeur pendant 15 à 20 minutes, puis de les mettre dans un air-fryer pendant 15 minutes supplémentaires, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes ! Les deux versions sont délicieuses. Cependant, les pommes de terre cuites à la vapeur et refroidies sont particulièrement rassasiantes.

Jour 3

APERÇU DE TOUS LES REPAS



Avant le petit-déjeuner



Avant le petit-déjeuner



Petit-déjeuner





Déjeuner



Collation



Dîner

Jour 3 - Petit-déjeuner

MON SMOOTHIE VERT PRÉFÉRÉ 3

@Carolinedeisler



Ingrédients

3 feuilles de chou frisé (kale) frais
1 tête de céleri
1 trait de jus de citron frais
2 tasses d'eau
2 tasses de mangue congelée

Instructions

Ajoutez tous les ingrédients dans un blender à grande vitesse et mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse ! J'aime avoir tous les légumes verts à smoothie pré-lavés au frigo, ça ne prend alors que 2 minutes à préparer ! Bon appétit ! Hailey adore aussi ces smoothies :)



@Carolinedeisler

Jour 3 – Déjeuner (Option 1)
FRUITS FRAIS

Ingrédients

Tous les fruits frais et mûrs que vous avez de saison en ce moment :-)

Melons
Oranges
Figues fraîches
Papaye
Ananas
Mangues
Dattes

Instructions

Mangez des fruits frais, hydratants et mûrs (super important) en abondance. Les fruits sont l'un des aliments les plus digestes qui soit. Un vrai régal de la nature et une véritable fontaine de jouvence. Et surtout, vous vous sentirez tellement rassasié que vous n'aurez pas de fringales sucrées plus tard dans la journée (surtout si vous avez aussi mangé quelques dattes !).

J'adore un repas mono-fruit (= manger UN seul type de fruits) ou mélanger au maximum 2 à 3 fruits différents ensemble.



@Carolinedeisler

Jour 3 - Déjeuner (Option 2)

LE MUESLI DE CARO

Ingrédients

1/2 tasse d'avoine
2 cuillères à soupe de graines de lin fraîchement moulues
1 tasse d'eau
2 pommes râpées
1 pomme coupée en morceaux
2 cuillères à soupe de raisins secs
1 cuillère à soupe d'amandes hachées
1 tasse de myrtilles
1/2 tasse de raisins bio coupés en deux
Facultatif : Dattes Medjool

Instructions

1. Dans un bol, ajoutez les flocons d'avoine, les graines de lin moulues, l'eau et laissez infuser 30 minutes. Idéal pour préparer la veille.

2. Ajoutez les pommes râpées, les raisins secs, les amandes, les myrtilles, les morceaux de pomme et le raisin. Vous pouvez également ajouter quelques dattes pour un résultat encore plus copieux.



Jour 3 - Collation

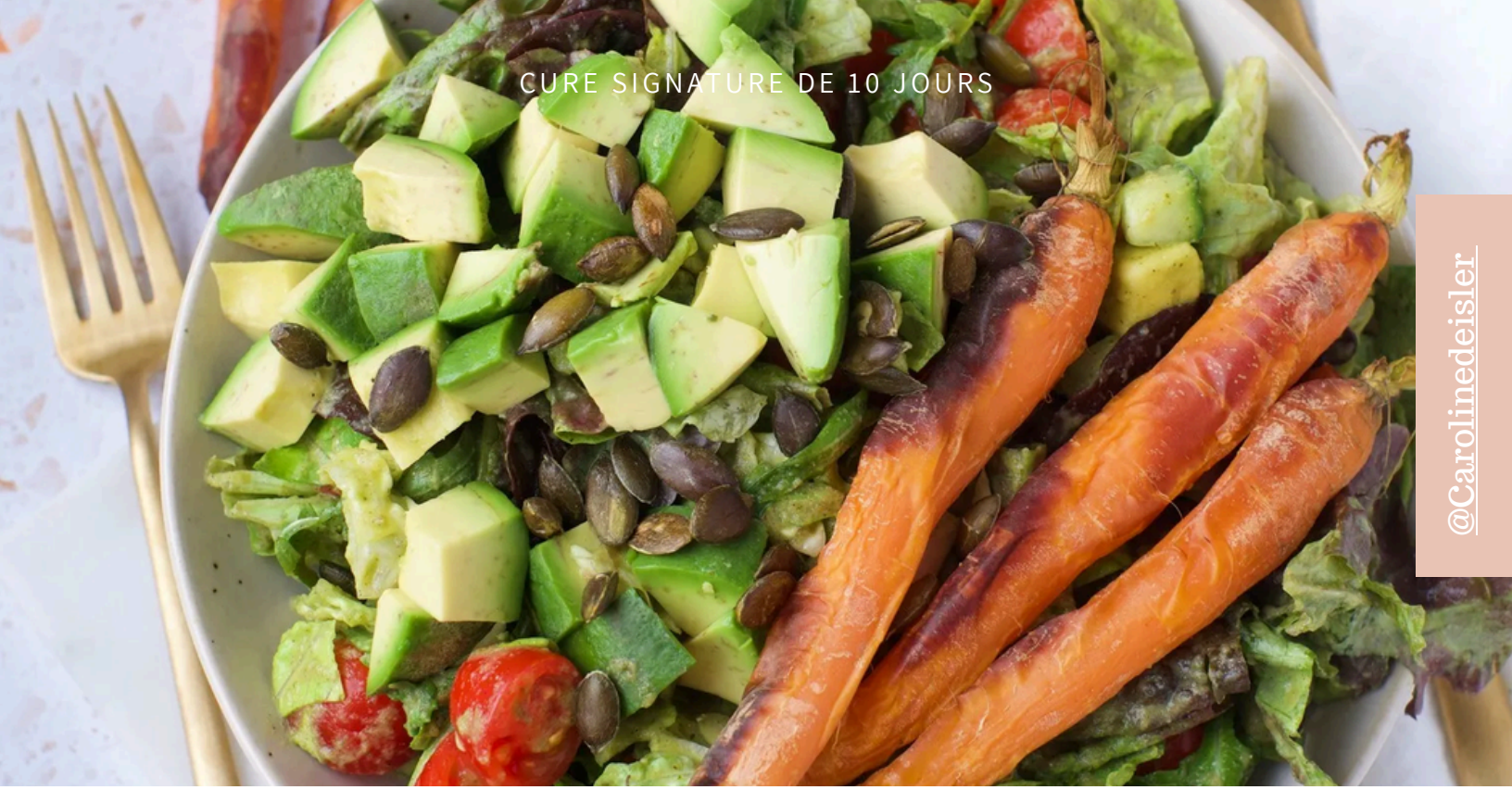
DATTES MEDJOOL

Ingrédients

10 dattes Medjool

Instructions

1 Les dattes Medjool sont la collation la plus simple et la plus satisfaisante pour un petit boost en après-midi ! Il n'y a pas un seul jour où je ne mange pas de dattes. J'en mange généralement une quinzaine si c'est mon déjeuner, ou cinq à dix si c'est un accompagnement à mon menu de fruits ou à l'une de mes recettes.



@Carolinedeisler

Jour 3 - Dîner

CAROTTES RÔTIES ET SALADE D'AVOCAT

Ingrédients

SALADE

1 GRAND bol de salade (plus il y a de légumes à feuilles amers, mieux c'est)
1/2 concombre
1 avocat
1 poignée de pousses de brocoli
5 carottes
1 cuillère à soupe de graines de tournesol grillées

VINAIGRETTE CARO

1 bouquet d'aneth et de ciboulette frais
1 citron pressé
2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre de pomme
1/4 tasse d'eau
1 petite courgette (crue)
2 cuillères à soupe de graines de courge

Instructions

1. Préchauffez le four à 200 °C. Pendant ce temps, faites cuire vos carottes à la vapeur ou dans de l'eau bouillante pendant 5 à 7 minutes. (Vous pouvez également réaliser cette étape à l'avance.)
2. Déposez les carottes sur du papier sulfurisé et enfournez pendant 30 minutes. Laissez-les refroidir complètement.
3. Placez tous les ingrédients de la vinaigrette dans un blender à grande vitesse et mélangez jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.
4. Préparez votre salad bowl et régalez-vous :)

Jour 4

APERÇU DE TOUS LES REPAS



Avant le petit-déjeuner



Avant le petit-déjeuner



Petit-déjeuner



Déjeuner



Collation



Dîner

Jour 4 – Petit-déjeuner

SMOOTHIE AU PAMPLEMOUSSE ET AU KALE

@Carolinedeisler



Ingrédients

2 poignées de kale (chou frisé) congelé OU 1 botte de blettes arc-en-ciel
1 banane congelée
1 pamplemousse entier pelé
1 citron entier pelé
1 poignée de céleri
3 tasses d'eau
1 cuillère à café de spiruline

Instructions

Ajoutez tous les ingrédients dans un blender à grande vitesse et mélangez jusqu'à obtenir une consistance lisse !!



@Carolinedeisler

Jour 4 – Déjeuner (Option 1)
FRUITS FRAIS

Ingrédients

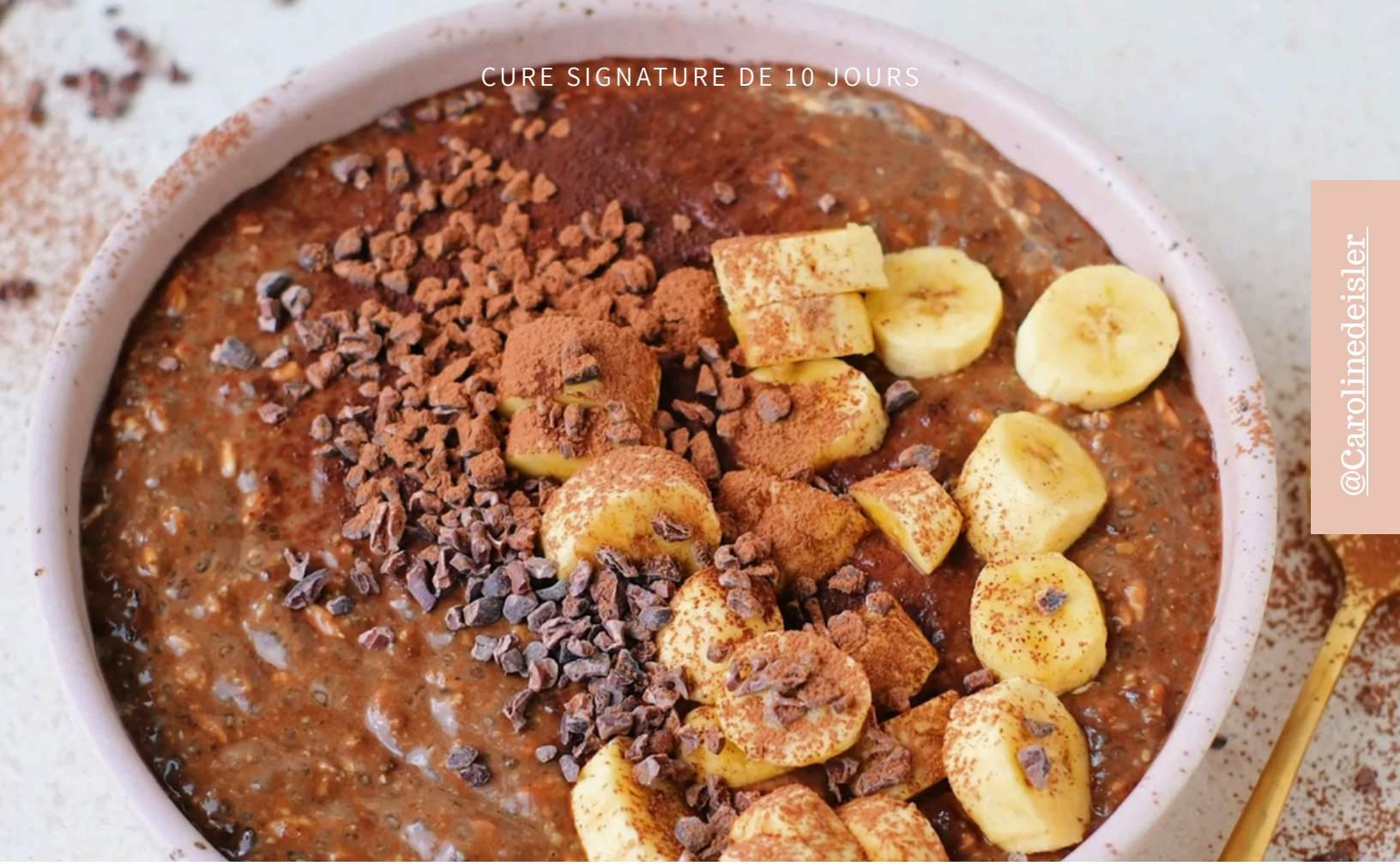
Tous les fruits frais et mûrs que vous avez de saison en ce moment :-)

Melons
Oranges
Figues fraîches
Papaye
Ananas
Mangues
Dattes

Instructions

Mangez des fruits frais, hydratants et mûrs (super important) en abondance. Les fruits sont l'un des aliments les plus digestes qui soit. Un vrai régal de la nature et une véritable fontaine de jouvence. Et surtout, vous vous sentirez tellement rassasié que vous n'aurez pas de fringales sucrées plus tard dans la journée (surtout si vous avez aussi mangé quelques dattes !).

J'adore un repas mono-fruit (= manger UN seul type de fruits) ou mélanger au maximum 2 à 3 fruits différents ensemble.



@Carolinedeisler

Jour 4 – Déjeuner (Option 2)

AVOINE AU CHOCOLAT

Ingrédients

1/2 tasse d'avoine
2 cuillères à soupe de graines de chia
2 cuillères à soupe de graines de lin moulues
1 1/2 tasse d'eau

CRÈME

2 bananes mûres
3 dattes Medjool
2 cuillères à soupe de cacao en poudre ou de poudre de caroube
1 cuillère à soupe de beurre d'amande
1/3 tasse d'eau

GARNITURES

1 banane
2 cuillères à soupe de nibs de cacao (facultatif)

Instructions

1. Ajoutez les flocons d'avoine, les graines de chia, les graines de lin fraîchement moulues et l'eau dans un bol et laissez tremper toute la nuit. C'est une recette incroyable pour votre digestion !

2. Ajoutez tous les ingrédients de la crème dans un blender et mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse. Incorporez la crème à votre mélange d'avoine, garnissez de rondelles de banane et, si vous le souhaitez, de nibs de cacao ou de votre garniture préférée.



@Carolinedeisler

Jour 4 – Collation

DATTES MEDJOOL

Ingrédients

10 dattes Medjool

Instructions

1 Les dattes Medjool sont la collation la plus simple et la plus satisfaisante pour un petit boost en après-midi ! Il n'y a pas un seul jour où je ne mange pas de dattes. J'en mange généralement une quinzaine si c'est mon déjeuner, ou cinq à dix si c'est un accompagnement à mon menu de fruits ou à l'une de mes recettes.



@Carolinedeisler

Jour 4 – Dîner

SOUPE DE BROCOLI ET POMMES DE TERRE

Ingrédients

5 pommes de terre de taille moyenne
2 carottes
1 brocoli
1 poireau
3 branches de céleri
3 tasses de bouillon de légumes à faible teneur en sodium
2 cuillères à soupe d'assaisonnement italien
Facultatif : petits pois

Instructions

1. Lavez et coupez les pommes de terre, les carottes, le poireau et le céleri. Personnellement, j'épluche mes pommes de terre et je laisse les carottes telles quelles.

2. Dans une casserole, ajoutez tous les légumes sauf le brocoli. Ajoutez le bouillon de légumes (de l'eau fera aussi l'affaire, mais le bouillon de légumes ajoute plus de saveur) et portez à ébullition. Laissez mijoter la soupe à feu moyen pendant 30 minutes.

3. Ajoutez le brocoli coupé en fleurettes pendant les 10 dernières minutes, car il nécessite moins de temps de cuisson.

4. Ajoutez 1/3 de la soupe dans votre blender et mixez jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. Versez le tout dans la casserole et mélangez bien. Cette étape fait toute la différence et vous donnera une consistance onctueuse. :)

Jour 5

APERÇU DE TOUS LES REPAS



Avant le petit-déjeuner



Avant le petit-déjeuner



Petit-déjeuner



Déjeuner



Collation



Dîner

Jour 5 - Petit-déjeuner

SMOOTHIE SIMPLE AU CÉLERI

@Carolinedeisler



Ingrédients

1 tête de céleri
1 citron pelé
1 cuillère à café de spiruline
2 bananes congelées
2 tasses d'eau

Instructions

Ajoutez tous les ingrédients dans un blender à grande vitesse et mélangez jusqu'à obtenir une consistance lisse !



@Carolinedeisler

Jour 5 – Déjeuner (Option 1)

FRUITS FRAIS

Ingrédients

Tous les fruits frais et mûrs que vous avez de saison en ce moment :-)

Melons
Oranges
Figues fraîches
Papaye
Ananas
Mangues
Dattes

Instructions

Mangez des fruits frais, hydratants et mûrs (super important) en abondance. Les fruits sont l'un des aliments les plus digestes qui soit. Un vrai régal de la nature et une véritable fontaine de jouvence. Et surtout, vous vous sentirez tellement rassasié que vous n'aurez pas de fringales sucrées plus tard dans la journée (surtout si vous avez aussi mangé quelques dattes !).

J'adore un repas mono-fruit (= manger UN seul type de fruits) ou mélanger au maximum 2 à 3 fruits différents ensemble.



@Carolinedeisler

Jour 5 – Déjeuner (Option 2)

AVOINE À LA MANGUE

Ingrédients

BASE

1/2 tasse d'avoine
2 cuillères à soupe de graines de chia
1 cuillère à café d'extrait de vanille en poudre
1/3 tasse de noix de coco rapée
1 tasse d'eau

GARNITURES

1 tasse de mangue fraîche
3 energy balls à la mangue
Noix de coco rapée

CRÈME

1 tasse de mangue mûre
1 banane mûre

Instructions

1. Ajoutez l'avoine, les graines de chia, la vanille, la noix de coco et l'eau dans un bol et laissez tremper toute la nuit ou pendant quelques heures jusqu'à ce que le mélange soit crémeux.

2. Mixez la mangue et la banane jusqu'à obtenir une consistance lisse et ajoutez la crème à votre bol d'avoine.

3. Garnissez de mangue fraîche. La clé pour rendre cette recette encore plus délicieuse est d'y ajouter nos délicieuses Energy Balls à la mangue.



@Carolinedeisler

ENERGY BALLS À LA MANGUE

Ingrédients

1/2 tasse de mangue fraîche et mûre
1/2 tasse d'avoine
1/4 tasse de noix de coco rapée
1 grosse datte Medjool
1/2 citron pressé

GARNITURES

Noix de coco rapée

Instructions

1. Ajoutez la mangue mûre, l'avoine, la datte, la noix de coco et le jus de citron dans un robot culinaire et mélangez jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé.
2. Formez des boules avec vos mains, roulez-les dans un peu de noix de coco râpée et vos délicieuses Energy Balls à la mangue sont prêtes.



Jour 5 – Collation

DATTES MEDJOOL

Ingrédients

10 dattes Medjool

Instructions

1 Les dattes Medjool sont la collation la plus simple et la plus satisfaisante pour un petit boost en après-midi ! Il n'y a pas un seul jour où je ne mange pas de dattes. J'en mange généralement une quinzaine si c'est mon déjeuner, ou cinq à dix si c'est un accompagnement à mon menu de fruits ou à l'une de mes recettes.



@Carolinedeisler

Jour 5 - Dîner

SALADE CARO

Ingrédients

SALADE

4 poignées de mix de salade (si possible optez pour une variante amère)
2 tasses de tomates cerises
1/2 gros concombre
1 avocat
1 feuille de nori (facultatif)
2 patates douces cuites au four

VINAIGRETTE

1 poignée de céleri
1 petite courgette
1 bouquet d'aneth
1 botte de ciboulette OU 1 bouquet de basilic
1 citron pressé
1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre de pomme
1/4 tasse d'eau
2 cuillères à soupe de graines de courge

Instructions

1. Coupez les patates douces en morceaux de 2 cm d'épaisseur et enfournez-les 50 à 60 minutes à 180 °C, puis laissez-les refroidir. Je les fais généralement cuire le soir la veille en préparant le dîner et je les garde au frigo. J'adore utiliser des patates douces violettes ou blanches, ou si je n'en trouve pas, je les remplace par des pommes de terre traditionnelles à la vapeur.

2. Mixez tous les ingrédients de la vinaigrette jusqu'à obtenir une consistance crémeuse et préparez votre salade. Simple, délicieux et tellement satisfaisant.



@Carolinedeisler

Jour 5 - Dîner

FRITES DE PATATES DOUCES

Ingrédients

2 patates douces
1 cuillère à soupe de cumin (facultatif)
1 cuillère à soupe de cannelle (facultatif)

Instructions

1. Faites cuire les patates douces entières à la vapeur pendant 20 minutes. Idéalement, préparez-les la veille et conservez-les au frigo.
2. Préchauffez votre four ou votre air-fryer à 200 degrés Celsius.
3. Ajoutez une pincée de cannelle et de cumin moulu si vous les aimez épicées. Ensuite, mettez-les dans un air-fryer pendant 20 minutes ou cuisez-les au four pendant environ 40 minutes sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Laissez refroidir et dégustez ! Un accompagnement parfait pour tous les repas !

Jour 6

APERÇU DE TOUS LES REPAS



Avant le petit-déjeuner



Avant le petit-déjeuner



Petit-déjeuner





Déjeuner



Collation





Dîner

Jour 6 – Petit-déjeuner

SMOOTHIE VERT VENTRE PLAT

@Carolinedeisler



Ingrédients

2 citrons pelés
2 tasses d'ananas congelés
1 poignée d'épinards frais
1 poignée de kale (chou frisé) frais
1 poignée de céleri
3 tasses d'eau (ou d'eau de gingembre)
1 cuillère à soupe de graines de lin

Instructions

Ajoutez tous les ingrédients dans un blender à grande vitesse et mélangez jusqu'à obtenir une consistance lisse.



@Carolinedeisler

Jour 6 – Déjeuner (Option 1)

FRUITS FRAIS

Ingrédients

Tous les fruits frais et mûrs que vous avez de saison en ce moment :-)

Melons
Oranges
Figues fraîches
Papaye
Ananas
Mangues
Dattes

Instructions

Mangez des fruits frais, hydratants et mûrs (super important) en abondance. Les fruits sont l'un des aliments les plus digestes qui soit. Un vrai régal de la nature et une véritable fontaine de jouvence. Et surtout, vous vous sentirez tellement rassasié que vous n'aurez pas de fringales sucrées plus tard dans la journée (surtout si vous avez aussi mangé quelques dattes !).

J'adore un repas mono-fruit (= manger UN seul type de fruits) ou mélanger au maximum 2 à 3 fruits différents ensemble.



@Carolinedeisler

Jour 6 – Déjeuner (Option 2)

PUDDING DE CHIA CLASSIQUE

Ingrédients

1/4 tasse de graines de chia
1 tasse d'eau

CRÈME

3 dattes Medjool
2 bananes mûres
1/4 tasse de noix de cajou
1 cuillère à café de cannelle
1/2 cuillère à café d'extrait de vanille en poudre
1/2 tasse d'eau

GARNITURES

2 tasses de fruits rouges
1 tasse de papaye coupée en morceaux

Instructions

1. Faites tremper les graines de chia dans l'eau pendant 15 minutes ou toute la nuit.

2. Pour la crème, ajoutez les dattes, les bananes, les noix de cajou, la cannelle, la vanille et l'eau dans un mixeur et mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse.

3. Ajoutez la crème à la gelée de graines de chia. Mélangez bien et transvasez dans un bocal. Ajoutez les fruits rouges et la papaye. BON APPÉTIT ! J'aime aussi ajouter d'abord une couche de crème de graines de chia, puis une couche de fruits rouges, et terminer par une autre couche de crème de graines de chia, des fruits rouges et de la papaye. Ainsi, vous aurez plus de fruits rouges et de papaye à chaque bouchée.



@Carolinedeisler

Jour 6 – Collation

DATTES MEDJOOL

Ingrédients

10 dattes Medjool

Instructions

1 Les dattes Medjool sont la collation la plus simple et la plus satisfaisante pour un petit boost en après-midi ! Il n'y a pas un seul jour où je ne mange pas de dattes. J'en mange généralement une quinzaine si c'est mon déjeuner, ou cinq à dix si c'est un accompagnement à mon menu de fruits ou à l'une de mes recettes.



@Carolinedeisler

Jour 6 - Dîner

SALADE CARO

Ingrédients

BEAUCOUP de légumes verts à feuilles
1 avocat
1 concombre
1 poignée de tomates cerises
6 pommes de terre cuites à la vapeur OU
3 patates douces cuites au four (facultatif comme accompagnement)

VINAIGRETTE CARO

1 petite courgette
1 poignée de céleri
1 citron pressé
3 cuillères à soupe de graines de courge
1 botte de ciboulette OU
1 bouquet d'aneth
1/2 tasse d'eau
1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre de pomme

Instructions

1. Si vous dégustez la salade Caro avec des pommes de terre, faites-les cuire à la vapeur ou au four et placez-les au frais jusqu'à ce qu'elles refroidissent.

2. Ajoutez tous les ingrédients de la vinaigrette dans un blender et mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse. Mélangez la vinaigrette à votre salade, ajoutez le reste des ingrédients et régalez-vous !



@Carolinedeisler

Jour 6 – Dîner

SUSHI À L'AVOCAT

Ingrédients

2 tasses de riz blanc cuit
2 avocats
3 cuillères à soupe de graines de sésame
Feuilles de nori

Instructions

1. Si vous ne l'avez pas préparé en avance, commencez par cuire le riz selon les instructions de l'emballage. Cependant, je vous recommande vivement de cuire votre riz à l'avance et de le conserver au frigo. C'est bien meilleur avec du riz refroidi, directement sorti du frigo.

2. Coupez l'avocat en tranches. Prenez vos feuilles de nori, ajoutez du riz, de l'avocat et des graines de sésame, roulez le tout et DÉGUSTEZ !

Jour 7

APERÇU DE TOUS LES REPAS



Avant le petit-déjeuner



Avant le petit-déjeuner



Petit-déjeuner





Déjeuner



Collation





Dîner

Jour 7 – Petit-déjeuner

SMOOTHIE ANANAS/MENTHE

@Carolinedeisler



Ingrédients

165 g d'ananas surgelé
1 poignée de menthe fraîche
60 ml de jus d'aloe vera pur
1 citron pelé
1 poignée de céleri
1 poignée de kale (chou frisé) frais OU 1 poignée de chou frisé surgelé
473 ml d'eau

Instructions

Ajoutez tous les ingrédients dans un blender à grande vitesse et mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse.



@Carolinedeisler

Jour 7 – Déjeuner (Option 1)
FRUITS FRAIS

Ingrédients

Tous les fruits frais et mûrs que vous avez de saison en ce moment :-)

Melons
Oranges
Figues fraîches
Papaye
Ananas
Mangues
Dattes

Instructions

Mangez des fruits frais, hydratants et mûrs (super important) en abondance. Les fruits sont l'un des aliments les plus digestes qui soit. Un vrai régal de la nature et une véritable fontaine de jouvence. Et surtout, vous vous sentirez tellement rassasié que vous n'aurez pas de fringales sucrées plus tard dans la journée (surtout si vous avez aussi mangé quelques dattes !).

J'adore un repas mono-fruit (= manger UN seul type de fruits) ou mélanger au maximum 2 à 3 fruits différents ensemble.



@Carolinedeisler

Jour 7 – Déjeuner (Option 3)

AVOINE FAÇON « SNICKERS »

Ingrédients

1/2 tasse d'avoine
1 1/2 tasse d'eau
1 cuillère à café d'extrait de vanille

Couche au chocolat

5 dattes Medjool
1/2 tasse d'eau
1 cuillère à soupe de cacao en poudre
1 cuillère à soupe de beurre de cacahuète

Couche au caramel

5 dattes Medjool
1/2 tasse d'eau

GARNITURE

1/4 tasse de cacahuètes grillées et hachées

Instructions

1. Dans une casserole, ajoutez les flocons d'avoine, l'eau et la vanille et laissez mijoter à feu moyen pendant 5 à 6 minutes. Placez les flocons d'avoine au congélateur pendant 10 minutes pour les refroidir.

2. Ajoutez 10 dattes dénoyautées, 250 ml d'eau et 1 cuillère à soupe bombée de beurre de cacahuète dans un blender et mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse. Retirez la première moitié qui sera votre couche au caramel. Ajoutez ensuite du cacao en poudre dans la moitié restante pour réaliser la couche au chocolat.

3. Dans un pot, superposez les différentes couches de votre délicieuse avoine façon « SNICKERS » : des flocons d'avoine crémeux, une couche de caramel, des flocons d'avoine, une couche au chocolat et garnissez de cacahuètes grillées hachées.



Jour 7 – Collation

DATTES MEDJOOL

Ingrédients

10 dattes Medjool

Instructions

1 Les dattes Medjool sont la collation la plus simple et la plus satisfaisante pour un petit boost en après-midi ! Il n'y a pas un seul jour où je ne mange pas de dattes. J'en mange généralement une quinzaine si c'est mon déjeuner, ou cinq à dix si c'est un accompagnement à mon menu de fruits ou à l'une de mes recettes.



@Carolinedeisler

Jour 7 - Dîner

SOUPE GLOW

Ingrédients

1 chou-fleur entier coupé en fleurettes
1/2 courge Kabocha
2 petites patates douces
3 branches de céleri
2 petites carottes
1 poireau
2 cuillères à soupe d'herbes italiennes
5 tasses d'eau

Instructions

1. Épluchez et coupez la courge kabocha et les pommes de terre. Coupez en morceaux le céleri, le poireau et les carottes, puis ajoutez le tout dans une casserole avec le chou-fleur coupé en fleurettes, 1,5 l d'eau et les herbes italiennes.

2. Portez à ébullition, baissez le feu et laissez mijoter 20 minutes.

3. Retirez environ 1 tasse d'eau de cuisson de la soupe, puis mixez la moitié de la soupe pour la rendre encore plus crémeuse.



@Carolinedeisler

Jour 7 – Dîner

POMMES DE TERRE SAINES

Ingrédients

5 pommes de terre de taille moyenne

Instructions

1. J'adore éplucher mes pommes de terre et les faire bouillir ou cuire à la vapeur pendant 25 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Ensuite, laissez-les refroidir complètement, car les pommes de terre froides sont une réelle astuce minceur ! Une fois refroidies, l'amidon se transforme en amidon résistant qui n'est pas digéré. Excellent pour votre santé intestinale et votre ligne !

2. L'option suivante serait de cuire vos pommes de terre à la vapeur pendant 15 à 20 minutes, puis de les mettre dans un air-fryer pendant 15 minutes supplémentaires, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes ! Les deux versions sont délicieuses. Cependant, les pommes de terre cuites à la vapeur et refroidies sont particulièrement rassasiantes.

Jour 8

APERÇU DE TOUS LES REPAS



Avant le petit-déjeuner



Avant le petit-déjeuner



Petit-déjeuner



Déjeuner



Collation



Dîner

Jour 8 – Petit-déjeuner

MON SMOOTHIE VERT PRÉFÉRÉ



Ingrédients

1 tête de céleri
1 poignée de feuilles de kale (chou frisé) équeutées
1 trait de jus de citron
3 bananes congelées
2 tasses d'eau

Instructions

Mettez tous les ingrédients dans un blender et mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse ! Cela donne environ 2 à 3 verres de smoothie vert, et vous devriez absolument les boire tous ! :-)



@Carolinedeisler

Jour 8 – Déjeuner (Option 1)

FRUITS FRAIS

Ingrédients

Tous les fruits frais et mûrs que vous avez de saison en ce moment :-)

Melons
Oranges
Figues fraîches
Papaye
Ananas
Mangues
Dattes

Instructions

Mangez des fruits frais, hydratants et mûrs (super important) en abondance. Les fruits sont l'un des aliments les plus digestes qui soit. Un vrai régal de la nature et une véritable fontaine de jouvence. Et surtout, vous vous sentirez tellement rassasié que vous n'aurez pas de fringales sucrées plus tard dans la journée (surtout si vous avez aussi mangé quelques dattes !).

J'adore un repas mono-fruit (= manger UN seul type de fruits) ou mélanger au maximum 2 à 3 fruits différents ensemble.



@Carolinedeisler

Jour 8 – Déjeuner (Option 2)

PUDDING DE CHIA AU CHOCOLAT

Ingrédients

1/4 tasse de graines de chia
1 tasse d'eau

CRÈME AU CHOCOLAT

2 bananes mûres
4 dattes Medjool dénoyautées
1 cuillère à soupe de beurre d'amande OU
1 cuillère à soupe de beurre de noisette
1/2 tasse d'eau
2 cuillères à soupe de cacao en poudre ou de poudre de caroube

Instructions

1. Ajoutez les graines de chia et l'eau dans un bol et laissez tremper toute la nuit ou pendant au moins 30 minutes (pendant que vous faites votre entraînement du matin, ouais !!)

2. Mettez tous les ingrédients de la crème au chocolat dans un bol et mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse. Mélangez la crème avec votre gelée de graines de chia et ajoutez vos garnitures préférées ! J'adore des rondelles de banane, des noisettes grillées hachées et une pincée de cacao en poudre. Bon appétit !



Jour 8 – Collation

DATTES MEDJOOL

Ingrédients

10 dattes Medjool

Instructions

1 Les dattes Medjool sont la collation la plus simple et la plus satisfaisante pour un petit boost en après-midi ! Il n'y a pas un seul jour où je ne mange pas de dattes. J'en mange généralement une quinzaine si c'est mon déjeuner, ou cinq à dix si c'est un accompagnement à mon menu de fruits ou à l'une de mes recettes.



@Carolinedeisler

Jour 8 - Dîner

SALADE CÉSAR ET PATATES DOUCES

Ingrédients

SALADE

4 petites têtes de laitue romaine
1/2 laitue iceberg
2 cuillères à soupe de graines de tournesol et de courge grillées
1 cuillère à soupe de graines de chanvre
1 avocat mûr

SAUCE

1 petite courgette
1/4 tasse de noix de cajou
1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre de pomme
1 citron pressé
1 cuillère à café de miso blanc
1/4 tasse d'eau
3 patates douces (blanches, oranges ou violettes)
7 feuilles de nori pour faire des wraps de salade

Instructions

1. Préchauffez le four à 200°C / 390°F et faites cuire les patates douces sur du papier sulfurisé pendant 50 minutes, laissez-les refroidir complètement (parfait également pour préparer à l'avance comme un dimanche par exemple !)

2. Commencez par laver vos salades. J'aime le faire à l'avance, car rentrer à la maison affamé et devoir laver des salades n'est pas amusant haha !

3. Faites rôtir les graines de courge et de tournesol dans une poêle antiadhésive pendant quelques minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes.

4. Ajoutez tous les ingrédients de la vinaigrette dans un blender à grande vitesse et mixez jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. Si vous ne trouvez pas de miso, vous pouvez l'omettre ; la vinaigrette sera tout aussi délicieuse !

5. Mélangez la vinaigrette à votre salade, ajoutez de l'avocat, des graines grillées, des graines de chanvre crues (excellente source de protéines) et DÉGUSTEZ !!

Jour 9

APERÇU DE TOUS LES REPAS



Avant le petit-déjeuner



Avant le petit-déjeuner



Petit-déjeuner





Déjeuner



Collation





Dîner

Jour 9 – Petit-déjeuner

SMOOTHIE AU CONCOMBRE

@Carolinedeisler



Ingrédients

1 tasse d'ananas congelé
2 concombres
1 poignée de menthe fraîche
1 cuillère à café de spiruline (facultatif)
2 tasses d'eau

Instructions

Ajoutez tous les ingrédients dans un blender à grande vitesse et mixez jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.



@Carolinedeisler

Jour 9 – Déjeuner (Option 1)
FRUITS FRAIS

Ingrédients

Tous les fruits frais et mûrs que vous avez de saison en ce moment :-)

Melons
Oranges
Figues fraîches
Papaye
Ananas
Mangues
Dattes

Instructions

Mangez des fruits frais, hydratants et mûrs (super important) en abondance. Les fruits sont l'un des aliments les plus digestes qui soit. Un vrai régal de la nature et une véritable fontaine de jouvence. Et surtout, vous vous sentirez tellement rassasié que vous n'aurez pas de fringales sucrées plus tard dans la journée (surtout si vous avez aussi mangé quelques dattes !).

J'adore un repas mono-fruit (= manger UN seul type de fruits) ou mélanger au maximum 2 à 3 fruits différents ensemble.



Jour 9 – Déjeuner (Option 2)

CARRÉS AU CARAMEL

Ingrédients

7 grosses dattes Medjool OU
9 petites dattes Medjool
1 cuillère à soupe bombée de beurre d'amande
1/2 tablette de chocolat fondu

Instructions

1. Ajoutez les dattes dans un robot culinaire et mixez jusqu'à obtenir une pâte de dattes collante.
2. Ajoutez le beurre d'amande et mixez à nouveau jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé.
3. Formez des carrés avec vos mains légèrement humides et faites fondre votre chocolat.
4. Trempez chaque carré dans le chocolat fondu et placez-les au congélateur pendant 10 à 20 minutes jusqu'à ce que le chocolat soit croquant.



Jour 9 – Collation

DATTES MEDJOOL

Ingrédients

10 dattes Medjool

Instructions

1 Les dattes Medjool sont la collation la plus simple et la plus satisfaisante pour un petit boost en après-midi ! Il n'y a pas un seul jour où je ne mange pas de dattes. J'en mange généralement une quinzaine si c'est mon déjeuner, ou cinq à dix si c'est un accompagnement à mon menu de fruits ou à l'une de mes recettes.



@Carolinedeisler

Jour 9 - Dîner

SALADE DE RADICCHIO ROSE

Ingrédients

BEAUCOUP de radicchio rouge/rose
1/2 courge Kabocha rôtie
1 avocat

Sauce

1 poignée de céleri
1/4 tasse d'eau
2 cuillères à soupe de graines de courge

Instructions

1. Coupez la courge kabocha en quatre et faites-la rôtir 45 minutes à 190 °C. Laissez-la ensuite refroidir. Idéale à préparer la veille !
2. Pour la vinaigrette, mixez le céleri, l'eau et les graines de courge jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. N'hésitez pas à ajouter du jus de citron frais !
3. Mettez le radicchio rose et l'avocat dans un bol. Ajoutez la courge rôtie et incorporez la vinaigrette. C'est tellement crémeux !



@Carolinedeisler

Jour 9 - Dîner

POMMES DE TERRE SAINES

Ingrédients

5 pommes de terre de taille moyenne

Instructions

1. J'adore éplucher mes pommes de terre et les faire bouillir ou cuire à la vapeur pendant 25 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Ensuite, laissez-les refroidir complètement, car les pommes de terre froides sont une réelle astuce minceur ! Une fois refroidies, l'amidon se transforme en amidon résistant qui n'est pas digéré. Excellent pour votre santé intestinale et votre ligne !

2. L'option suivante serait de cuire vos pommes de terre à la vapeur pendant 15 à 20 minutes, puis de les mettre dans un air-fryer pendant 15 minutes supplémentaires, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes ! Les deux versions sont délicieuses. Cependant, les pommes de terre cuites à la vapeur et refroidies sont particulièrement rassasiantes.

Jour 10

APERÇU DE TOUS LES REPAS



Avant le petit-déjeuner



Avant le petit-déjeuner



Petit-déjeuner





Déjeuner



Collation





Dîner

Jour 10 – Petit-déjeuner

SMOOTHIE ANANAS/MENTHE

@Carolinedeisler



Ingrédients

165 g d'ananas surgelé
1 poignée de menthe fraîche
60 ml de jus d'aloe vera pur
1 citron pelé
1 poignée de céleri
1 poignée de kale (chou frisé) frais OU
1 poignée de chou frisé surgelé
473 ml d'eau

Instructions

Ajoutez tous les ingrédients dans un blender à grande vitesse et mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse.



@Carolinedeisler

Jour 10 – Déjeuner (Option 1)

FRUITS FRAIS

Ingrédients

Tous les fruits frais et mûrs que vous avez de saison en ce moment :-)

Melons
Oranges
Figues fraîches
Papaye
Ananas
Mangues
Dattes

Instructions

Mangez des fruits frais, hydratants et mûrs (super important) en abondance. Les fruits sont l'un des aliments les plus digestes qui soit. Un vrai régal de la nature et une véritable fontaine de jouvence. Et surtout, vous vous sentirez tellement rassasié que vous n'aurez pas de fringales sucrées plus tard dans la journée (surtout si vous avez aussi mangé quelques dattes !).

J'adore un repas mono-fruit (= manger UN seul type de fruits) ou mélanger au maximum 2 à 3 fruits différents ensemble.



@Carolinedeisler

Jour 10 – Déjeuner (Option 2)

PORRIDGE ÉQUILIBRE HORMONAL

Ingrédients

1/2 tasse d'avoine
2 cuillères à soupe de graines de chia
1 cuillère à café d'extrait de vanille
2 cuillères à soupe de raisins secs
1 cuillère à soupe de graines de chanvre
1 cuillère à soupe de graines de lin moulues
1 tasse d'eau
3 dattes Medjool hachées
2 cuillères à soupe de yaourt à la noix de coco
2 cuillères à soupe de pistaches hachées
1 poignée de fraises

Instructions

1. Ajoutez l'avoine, les graines de chia, la vanille, les raisins secs, les graines de chanvre, les graines de lin et l'eau dans un bol et laissez tremper toute la nuit.
2. Ajoutez des dattes hachées, du yaourt à la noix de coco, des fruits rouges et des pistaches. BON APPÉTIT !



Jour 10 – Collation

DATTES MEDJOOL

Ingrédients

10 dattes Medjool

Instructions

1 Les dattes Medjool sont la collation la plus simple et la plus satisfaisante pour un petit boost en après-midi ! Il n'y a pas un seul jour où je ne mange pas de dattes. J'en mange généralement une quinzaine si c'est mon déjeuner, ou cinq à dix si c'est un accompagnement à mon menu de fruits ou à l'une de mes recettes.



@Carolinedeisler

Jour 10 – Dîner

SALADE DE CONCOMBRE

Ingrédients

2 gros concombres bio
1 bouquet d'aneth
1 botte de ciboulette
3 cuillères à soupe de yaourt à la noix de coco
1 citron pressé
6 pommes de terre de taille moyenne cuites à la vapeur et refroidies

Instructions

1. Coupez les concombres en tranches avec une mandoline pour obtenir des tranches très fines.

2. Mettez les herbes fraîches dans un robot culinaire et mixez jusqu'à ce qu'elles soient finement hachées, ou hachez-les vous-même au couteau. Mélangez le tout et ajoutez le yaourt à la noix de coco. Saupoudrez de sel rose de l'Himalaya et de poivre. Régalez-vous ! C'est une de mes salades préférées, légère, rafraîchissante et délicieuse. Elle se marie parfaitement avec des pommes de terre cuites à la vapeur.



@Carolinedeisler

Jour 10 – Dîner

POMMES DE TERRE SAINES

Ingrédients

5 pommes de terre de taille moyenne

Instructions

1. J'adore éplucher mes pommes de terre et les faire bouillir ou cuire à la vapeur pendant 25 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Ensuite, laissez-les refroidir complètement, car les pommes de terre froides sont une réelle astuce minceur ! Une fois refroidies, l'amidon se transforme en amidon résistant qui n'est pas digéré. Excellent pour votre santé intestinale et votre ligne !

2. L'option suivante serait de cuire vos pommes de terre à la vapeur pendant 15 à 20 minutes, puis de les mettre dans un air-fryer pendant 15 minutes supplémentaires, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes ! Les deux versions sont délicieuses. Cependant, les pommes de terre cuites à la vapeur et refroidies sont particulièrement rassasiantes.

CURE SIGNATURE DE 10 JOURS

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

@Carolinedeisler



shop-reset.com



Merci

DE FAIRE PARTIE DE NOTRE COMMUNAUTÉ

J'espère que ce reset a été facile, délicieux et qu'il vous a montré à quel point des repas simples et satisfaisants peuvent être bons et, par conséquent, vous motivera à continuer ! C'est vraiment un mode de vie et non pas un régime. Ces habitudes vous donneront des résultats durables plutôt qu'une solution miracle. J'ai hâte de lire vos commentaires. Envoyez-moi un message privé, s'il vous plaît ! Je vous envoie plein d'amour !

xx Caroline

MES AUTRES RESETS



Obtenez mes autres ebooks

Cliquez sur le lien ci-dessous pour découvrir mes autres programmes de reset végétaliens et mes livres de recettes saines ! Le moyen idéal de rester au top de sa forme !

SHOP-RESET.COM