

7 Jours
Dé-bloat Reset

Votre menu RESET pour réduire les ballonnements, améliorer votre digestion et guérir votre intestin!

by Caroline Deisler

@Carolinedeisler

NOTE IMPORTANTE

COPYRIGHT © 2023 CAROLINE DEISLER

Les informations partagées dans ce guide ont pour but d'informer et d'inspirer, et ne remplacent en aucun cas un avis professionnel. Si vous traversez des difficultés ou avez des préoccupations personnelles, n'hésitez pas à faire appel à un professionnel pour vous accompagner.

Nouveau départ!

@Carolinedeisler

Les ballonnements, c'est pas cool – on est tous·tes d'accord, heiiiin ? Que ça nous arrive souvent ou juste de temps en temps, ça plombe direct notre moral, notre énergie, notre peau… et notre bien-être en général !

La santé intestinale ? Mon sujeeeet préféré !
Parce qu'une bonne digestion vous fait vous sentir instantanément plus léger, plus énergique et plus heureux !

Ce programme de 7 jours va régénérer votre microbiote de façon naturelle : au menu, des aliments riches en prébiotiques, en fibres végétales et en produits alcalins pour reconstruire une flore intestinale solide et booster votre digestion.

Au menu : des combinaisons de fruits et légumes spécialement pensées pour chouchouter votre intestin ET maximiser l'absorption des nutriments.
Préparez-vous à retrouver clarté mentale, positivité, sommeil réparateur... et à ENFIN découvrir ce que ça fait d'avoir la MEILLEURE digestion du monde !! Spoiler alert : ça change la vie.
Je suis HYPER heureuse que vous soyez là !

SOMMAIRE DES RECETTES

Jour 1

Shot Digestion
Smoothie Digestion
Repas Mono Fruit
Crêpes Bananes Epinards
Le Belly Reset Bowl
La Soupe Glow
Tisane Digestion

Jour 2

Shot Pamplemousse
De-Bloat Smoothie
Repas Mono Fruit
Pudding De Chia & Caroube
Bateaux de Concombre
Soupe Courge & Pommes de Terre
Tisane de Gingembre

Jour 3

Shot de Gingembre
Gut Reset Smoothie
Repas Mono Fruit
Fruits Rouges & Crème
Salade Anti-Ballonnements
Pommes de Terre
Tisane Digestion

Jour 4

Shot de Citron
Smoothie Ventre Plat
Repas Mono Fruit
Bananes Cuites & Baies
Salade au Houmous Rose
Pommes de Terre
Soupe de CArottes & Gingembre
Tisane au Cumin

Jour 5

Shot Anti-Ballonnements
Smoothie Ventre Plat
Repas Mono Fruit
Overnight Oats à la Cannelle
Overnight Oats au Chocolat
Houmous Vert
Risotto à la Courge Kabocha
Tisane Digestion

Jour 6

Shot Immunité
Smoothie De-Bloat
Repas Mono Fruit
Pudding de Chia à la Papaye
Houmous Vert
Sushi aux Épinards
Tisane de Gingembre

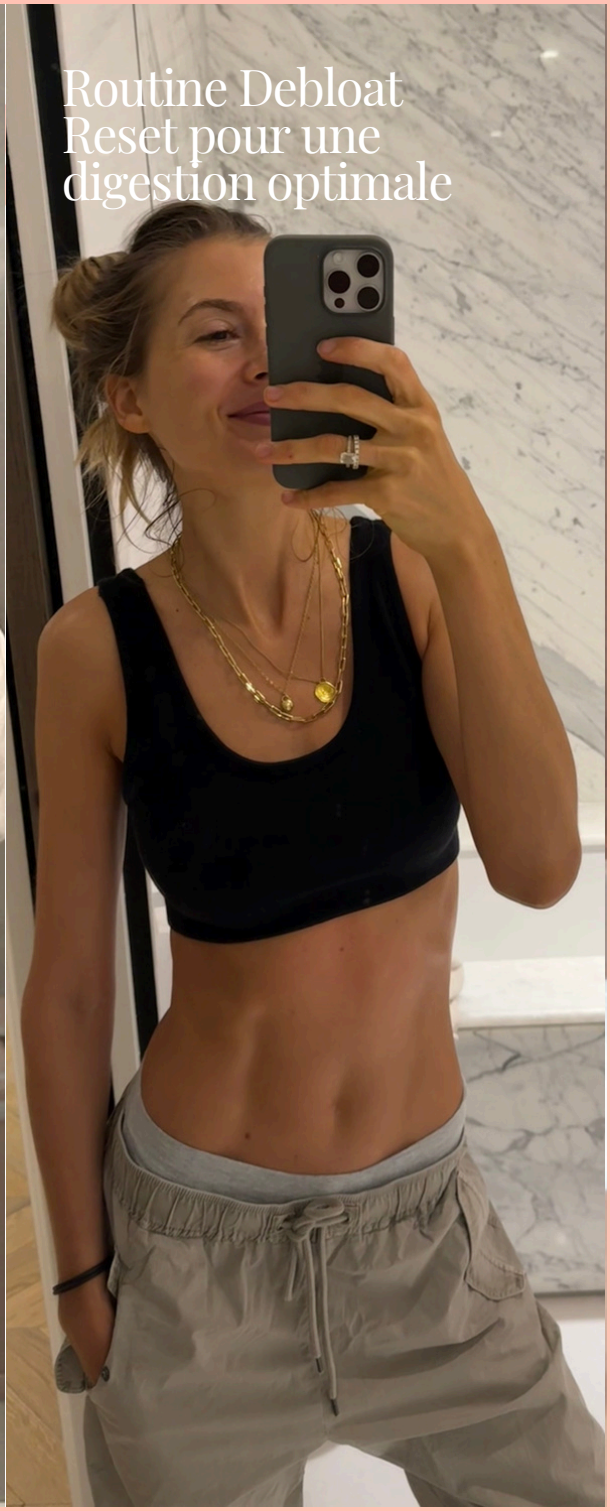
Jour 7

Shot Anti-Ballonnements
Smoothie Ventre Plat
Repas Mono Fruit
Pommes à la Cannelle
Pudding de Chia Classique
Houmous de Citrouille
Bowl Fitness
Tisane de Gingembre


@Carolinedeisler

Les résultats sont là!





@Carolinedeisler

Chek-list Quotidienne

- [ ] jour 1
- [ ] jour 2
- [ ] jour 3
- [ ] jour 4
- [ ] jour 5
- [ ] jour 6
- [ ] jour 7

@Carolinedeisler

Top 10 des conseils pour éviter les ballonnements

ET AVOIR UNE BONNE DIGESTION

@Carolinedeisler



MÂCHER LENTEMENT

La digestion commence dans votre bouche !
Beaucoup de gens mangent si rapidement que leur corps n'a pas le temps de suivre. Prenez le temps de mâcher lentement et soigneusement, car la nourriture doit être bien décomposée en liquide pour pouvoir être correctement digérée.



PAS DE BOISSONS AVEC VOS REPAS

Lorsque vous buvez de l'eau ou toute autre boisson pendant votre repas, vous diluez votre acide gastrique, ce qui le rend moins efficace. Cela peut entraîner une digestion plus lente et laisser des aliments non digérés qui fermenteront et produiront des gaz. Préférez boire de l'eau 30 minutes avant et 60 minutes après les repas.



DÎNER TÔT

Votre digestion est la plus efficace lorsque le soleil est à son plus haut, autour de midi. Une fois le soleil couché, votre corps passe en mode repos et non en mode digestion. Il est donc idéal de dîner tôt, vers 19 heures. Vous remarquerez également que vous dormirez bien mieux, car votre corps ne sera plus occupé à digérer pendant la nuit et pourra se reposer pleinement.



AUCUN FRUIT APRÈS LA CUISSON DES ALIMENTS

Les fruits sont les aliments les plus faciles et rapides à digérer, et doivent toujours être consommés seuls, de préférence à jeun. Si vous mangez des fruits après un repas chaud, ils restent au-dessus des aliments déjà digérés, ne peuvent pas passer correctement et commencent à fermenter, ce qui entraîne l'accumulation de gaz. Fini la salade de fruits après le dîner, heheh !



ASSEYEZ-VOUS POUR MANGER

Manger sur le pouce ou en étant distrait est devenu tellement courant de nos jours, mais cela a un véritable impact négatif sur votre digestion. Prenez le temps de vous asseoir pour manger, respirez profondément, allumez une bougie, et savourez chaque bouchée : le goût, la texture, l'amour que vous mettez dans la préparation de vos repas. Cela fait toute la différence ! Lorsque vous mangez en étant pressé ou distrait, votre corps n'est pas en mode repos et digestion, mais en mode "combat ou fuite", ce qui augmente le cortisol et vous fait stocker davantage de graisses au lieu de les brûler.



3 RESPIRATIONS AVANT CHAQUE REPAS

Ceci m'amène directement au point suivant : la reeeeespiration.
Prenez trois respirations profondes dès maintenant et observez ce que cela fait à votre corps. Vous devriez vous sentir instantanément plus présent·e, plus à l'aise, et cela donne à votre corps le calme nécessaire pour se concentrer sur le repos et la digestion. C'est une habitude que j'ai instaurée dans notre maison depuis des années, et je l'adore comme petit rituel avant les repas, pour exprimer ma gratitude envers la nourriture que nous avons la chance de manger.



FOCUS SUR LES ALIMENTS AMERS

Plus c'est amer et moins c'est savoureux, mieux c'est, hahah ! Sérieusement, les jus verts, les salades et les tisanes faites à partir de légumes amers sont vos meilleurs amis pour la digestion ! Les aliments amers sont souvent ceux que l'on évite, mais ce sont de véritables boosters pour l'acide gastrique et la flore intestinale. Roquette, chicorée, endive, ortie, pissenlit... ces aliments sont incroyables !



ARRÊTEZ-VOUS LORSQUE VOUS ÊTES PLEIN

Lorsque vous mangez dans un environnement calme et paisible, sans précipitation ni distractions, en étant pleinement présent avec votre repas, vous développez une meilleure capacité à sentir quand vous êtes rassasié. On a tous des jours où l'on mange un peu trop — et bien sûr, vous devriez manger jusqu'à être pleinement satisfait·e, mais pas au point d'avoir mal au ventre, hehe ! Gardez cela en tête, et essayez d'écouter les signaux de votre corps : il sait quand vous avez eu assez.



COMBINAISONS ALIMENTAIRES

Le plus important ! Chaque aliment a un temps de digestion différent, et l'idéal est de combiner ceux qui ont des temps similaires. Les fruits et légumes devraient toujours être consommés en premier, suivis des aliments moins aqueux – comme les pommes de terre cuites au four, par exemple, qui viennent en dernier. Tous les repas de ce programme ont été soigneusement pensés pour vous, donc pas besoin de réfléchir à tout ça pendant votre reset !



GARDEZ VOTRE CORTISOL BAS

Le cortisol, c'est notre hormone du stress. Il vous fait retenir l'eau, stocker les graisses (surtout autour du ventre) et affaiblit la digestion. Vous l'avez sûrement déjà remarqué : dès que vous êtes stressé·e, votre digestion en prend un coup. C'est aussi pour ça que j'aime autant ma philosophie d'entraînement et tous nos workouts à la maison ! Non seulement ils vous aident à vous sentir plus mince et tonique, mais ils permettent aussi de garder un taux de cortisol bas — ce qui veut dire de meilleurs résultats et une digestion au top !



MÂCHER LENTEMENT

TOUT DOIT ÊTRE TRANSFORMÉ EN LIQUIDE

La digestion commence dans votre bouche ! La plupart des gens dévorent leur nourriture tellement vite que leur corps n'a même pas le temps de suivre. En ne mâchant pas correctement, ils envoient des morceaux non digérés dans leur système digestif, ce qui provoque de la fermentation… et des gaz.

Et une fois que ces gaz s'accumulent, il peut falloir des semaines pour les éliminer complètement du côlon. Dingue, non ? C'est pour ça que parfois, même plusieurs jours plus tard, vous mangez un aliment et pensez qu'il vous a fait gonfler — alors qu'en réalité, ce sont encore ces vieux gaz coincés là depuis un moment, qui empêchent vos intestins de bien se vider.

Alors mâchez lentement et trèèèès bien. Souvenez-vous : tout ce que vous mangez doit être transformé en liquide pour être entièrement digéré. C'est aussi pour ça que les smoothies verts sont si puissants : votre corps peut vraiment absorber tous les bienfaits que vous buvez. Et même pour les smoothies : buvez-les lentement, mâchez un peu chaque gorgée et prenez-les avant les repas.
C'est exactement pourquoi notre routine de réinitialisation fonctionne si bien : on mange du plus léger au plus dense — eau, jus, smoothie, fruits, dattes, légumes verts, soupes, pommes de terre, etc.

Bien mastiquer vos aliments, c'est littéralement la manière la plus simple d'améliorer votre digestion et d'éviter les ballonnements — quel que soit votre régime alimentaire.



@Caroline.deisler

PAS DE BOISSONS AVEC VOS REPAS

30 MINUTES AVANT // 60 MINUTES APRÈS

Avoir de l'eau ou des boissons avec votre repas diluera l'acide de votre estomac, le rendant plus faible et donc affaiblissant votre digestion.

L'acide de votre estomac est ce qui décompose vos aliments, absorbant tous les nutriments et les transportant ensuite à chaque cellule (avec l'aide d'autres hormones comme l'insuline).

Plus votre acide de l'estomac est fort, meilleure sera votre digestion — donc tout commence vraiment par renforcer votre juiiiiice digestif. Sinon, vous vous retrouvez avec des aliments non digérés dans votre côlon, ce qui entraîne la fermentation et des gaz.

Buvez de l'eau 30 minutes avant et 60 minutes après vos repas pour une digestion optimale.



Dîner tôt

Plus tôt, mieux c'est — vraiment ! :)
Tout est une question d'habitude, et de commencer votre routine du soir un peu plus tôt, pour que vous soyez prêts à dîner vers 17h30 / 18h30. L'idéal est de laisser au moins 2 heures à votre corps pour digérer après le dîner, avant d'aller dormir. De cette façon, vous profitez d'un sommeil bien plus réparateur, car votre corps n'est plus occupé à digérer pendant la nuit.

@Caroline.deisler





AUCUN FRUIT APRÈS LA CUISSON DES ALIMENTS

LES FRUITS FINISSENT PAR SE POSER SUR LE DESSUS DES AUTRES ALIMENTS ET NE SE DIGÈRENT PAS BIEN.

Les fruits sont l'aliment le plus facile et le plus rapide à digérer et doivent toujours être consommés seuls, à jeun.

Quand vous mangez des fruits après un repas composé d'aliments cuits, ils se posent sur tout ce que vous avez mangé avant et ne peuvent pas passer correctement. Résultat : ils fermentent et génèrent des gaz. Fini la salade de fruits après le dîner, heheh !

C'est un changement si simple, mais qui a fait une énorme différence dans ma digestion il y a 12 ans, lorsque j'ai appris pour la première fois les différents temps de digestion des aliments. J'avais l'habitude de manger des fruits comme des pommes après le dîner et je me demandais pourquoi cela me donnait l'air de grossesse de 9 mois !

Les fruits sont bons pour vous et peuvent guérir votre intestin et votre corps de l'intérieur — mais seulement s'ils sont digérés correctement. Gardez un œil là-dessus et si vous mangez des fruits l'après-midi, assurez-vous de laisser une fenêtre d'au moins 2 heures après votre dernier repas.

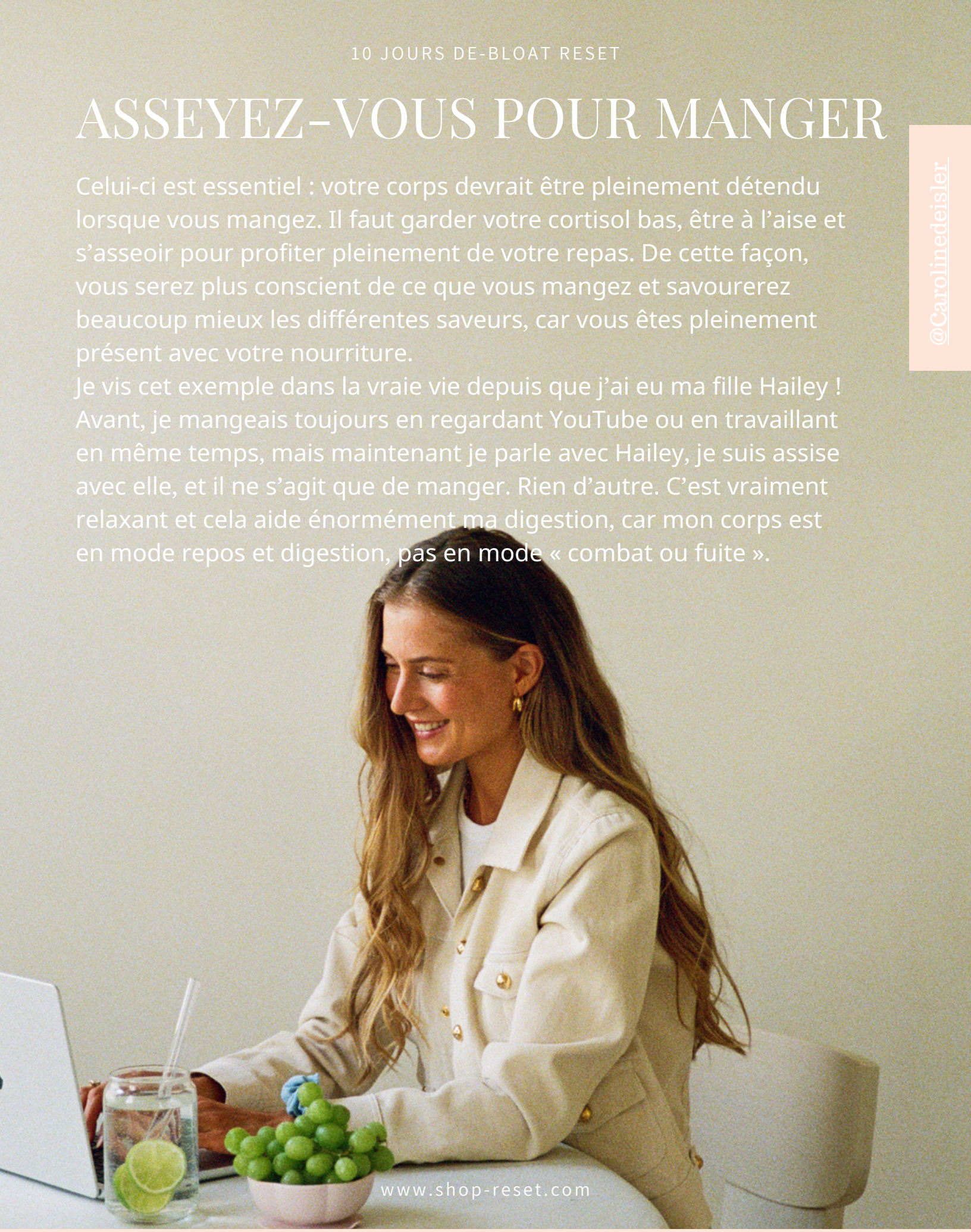
Pas besoin d'être trop strict, mais gardez cela en tête la prochaine fois que vous vous demandez pourquoi ce fruit ne vous a pas fait du bien. :-)

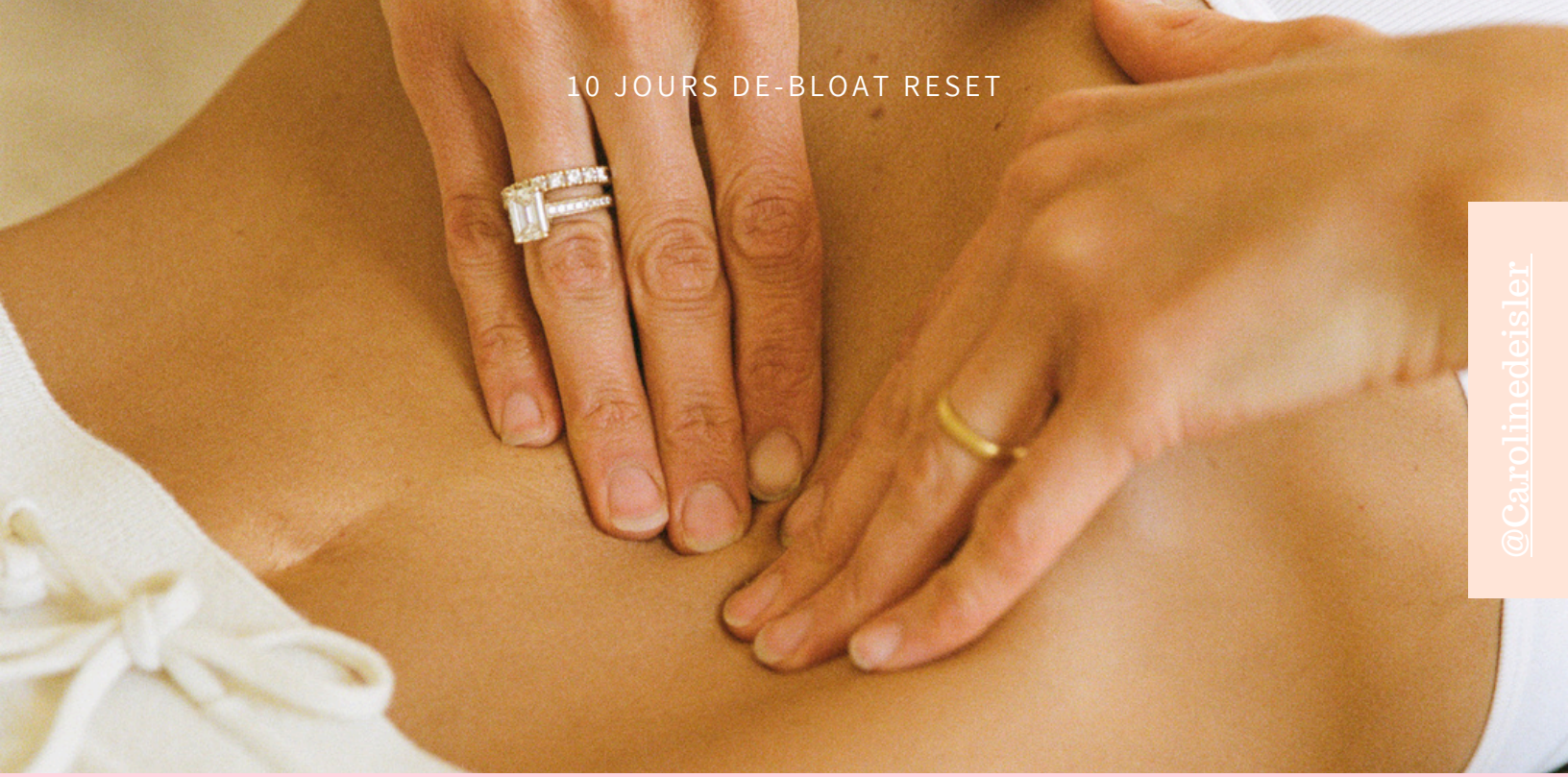
Pour de meilleurs résultats pendant cet reset, mangez des fruits sur un estomac vide et ce qui est encore mieux, c'est de faire des repas MONO-fruits, c'est-à-dire manger un seul type de fruit, mais autant que vous le souhaitez.

ASSEYEZ-VOUS POUR MANGER

Celui-ci est essentiel : votre corps devrait être pleinement détendu lorsque vous mangez. Il faut garder votre cortisol bas, être à l'aise et s'asseoir pour profiter pleinement de votre repas. De cette façon, vous serez plus conscient de ce que vous mangez et savourerez beaucoup mieux les différentes saveurs, car vous êtes pleinement présent avec votre nourriture.

Je vis cet exemple dans la vraie vie depuis que j'ai eu ma fille Hailey ! Avant, je mangeais toujours en regardant YouTube ou en travaillant en même temps, mais maintenant je parle avec Hailey, je suis assise avec elle, et il ne s'agit que de manger. Rien d'autre. C'est vraiment relaxant et cela aide énormément ma digestion, car mon corps est en mode repos et digestion, pas en mode « combat ou fuite ».





3 RESPIRATIONS PROFONDES AVANT CHAQUE REPAS

POUR ÊTRE PLEINEMENT PRÉSENTE ET DÉTENDUE

J'adore cette petite pratique que vous pouvez faire partout, à n'importe quel moment, quel que soit le régime que vous suivez.

Essayez dès maintenant et ressentez immédiatement la différence après trois respirations profondes !

C'est impressionnant, non ? Un outil aussi simple pour vous recentrer sur le « ici et maintenant ». C'est aussi une belle habitude à partager avec toute votre famille. Avant le dîner, prenez un moment pour vous connecter. Votre digestion vous remerciera, car cela détend naturellement votre système nerveux et aide à réduire votre cortisol.

Faites-en votre mini-méditation quotidienne. Cela prend moins d'une minute et est toujours à votre disposition.





FOCUS SUR LES ALIMENTS AMERS

PLUS C'EST AMER, MIEUX C'EST !

Plus c'est amer et moins c'est savoureux, mieux c'est, hahah ! Sérieusement, cependant, les jus verts, les salades et les tisanes faites à partir d'aliments verts amers sont vos meilleurs alliés pour la digestion !!!

Les aliments amers sont souvent évités, mais ce sont de véritables boosters pour l'acide gastrique et la flore intestinale ! Roquette, chicorée, endive, ortie, pissenlit et pamplemousse sont vos alliés à ne pas négliger !

Manger davantage de légumes verts amers (comme dans notre salade anti-ballonnements) aide aussi à contrôler vos envies de sucre.

Chaque fois que vous avez l'option, choisissez des légumes verts au goût amer !

Salade : Radicchio, frénésie de fenouil, mizuna, romaine
Endives
Cresson d'eau
Chou frisé
Courgettes
Asperges



ARRÊTEZ-VOUS LORSQUE VOUS ÊTES PLEIN

ET SOYEZ EN HARMONIE AVEC VOTRE CORPS

C'est plus facile à dire qu'à faire, je sais, surtout quand nos repas sont si délicieux haha ! Mais une fois que tu apprends à ne pas utiliser la nourriture pour gérer tes émotions, tu verras qu'il devient beaucoup plus facile de t'arrêter quand tu es rassasiée.

La suralimentation est souvent liée au stress, à l'anxiété et à un sentiment de débordement. Et celles qui veulent perdre du poids ont tendance à trop manger aussi. Ça t'est déjà arrivé ? Essaie de ne pas te focaliser sur la perte de poids et aime ton corps tel qu'il est maintenant. Tu verras, la pression se relâchera instantanément et tu n'auras plus cette envie de manger en excès.

L'environnement dans lequel tu manges est aussi super important. Quand tu manges dans un endroit calme, sans précipitation ni distractions, en te concentrant pleinement sur ce que tu manges, tu développeras une meilleure capacité à savoir quand tu es rassasiée.

N'oublie pas, on a toutes des jours où on mange un peu trop, mais en suivant ce mode de vie et en faisant mes séances d'entraînement à la maison, tu te rapprocheras tellement plus de ce dont ton corps a vraiment besoin.

Mange jusqu'à ce que tu sois pleinement satisfaite, mais pas jusqu'à avoir mal au ventre hehe !


@Carolinedeisler
www.shop-reset.com



COMBINAISONS ALIMENTAIRES

DES GROUPES D'ALIMENTS QUI SE MARIENT BIEN ENSEMBLE

LLa combinaison des aliments joue un rôle énorme et fait une vraie différence pour votre digestion. Je dirais même que c'est l'un des points les plus importants dans tout ça !

Chaque aliment a un temps de digestion différent, et il est essentiel de combiner des aliments qui ont des temps de digestion similaires pour qu'ils puissent facilement traverser votre côlon.

Les fruits et légumes devraient toujours être consommés en premier, suivis des aliments moins aqueux. Les plats comme les pommes de terre au four, par exemple, viennent en dernier.

Tous les repas sont soigneusement préparés pour vous ici, pour que vous n'ayez vraiment pas à y penser !

"Manger "léger à lourd" est la clé d'une digestion optimale !





@Carolinedeisler

GARDEZ VOTRE CORTISOL BAS

Le cortisol, c'est notre hormone du stress. Il vous fait gonfler, retenir l'eau, stocker les graisses (surtout autour du ventre) et affaiblit la digestion. Vous avez sûrement remarqué que chaque fois que vous êtes stressée, irritée ou épuisée émotionnellement, votre digestion en prend un coup. C'est justement pour ça que j'adore ma philosophie d'entraînement et tous nos workouts à la maison. Non seulement vous obtenez un corps plus tonique et plus mince, mais vous gardez aussi vos niveaux de cortisol bas, ce qui signifie de meilleurs résultats, une digestion au top et plus de contrôle sur les fringales !

Autres conseils utiles

ET LIGNES DIRECTRICES

@Carolinedeisler



JEÛNE INTERMITTENT

Option 1: jeûne Intermittent
Jus de céleri & un shot le matin
Smoothie (vert) + repas de fruits ou recette pour le déjeuner

Option 2: pas de jeûne intermittent
Jus de céleri, shot, smoothie (vert) pendant la première moitié de la journée + repas de fruits ou recette pour le déjeuner



STIMULATION DU MÉTABOLISME

Ce RESET se concentre spécifiquement sur les aliments qui stimulent le métabolisme comme le gingembre, les citrons, le pamplemousse, les papayes, l'ananas, le curcuma, l'aloe vera etc. Je recommande fortement de faire toutes les recettes de shot et smoothie et de les boire dans le bon ordre pour aider votre corps à éliminer les déchets. Ne vous inquiétez pas si vous sautez un jour, mais revenez y le lendemain !



REPAS DE FRUITS OU RECETTE DÉJEUNER

Vous avez la possibilité d'avoir un repas de fruits ou une recette saine pour le déjeuner. Les deux sont incroyables et cela dépend vraiment de ce qui vous donne le plus envie. J'aime prendre un repas mono fruits de juicyyy melons, mangues mûres ou tout ce qui est en saison + avoir quelques dates medjool comme collation un peu plus tard. En ayant le smoothie (vert) en début de journée, vous avez un bon équilibre pour votre corps!


@Carolinedeisler



@Carolinedeisler

Les séances d'entraînement

QUI ÉLOIGNENT LE GONFLEMENT

Faire le bon entraînement est tout aussi important que le reste. La clé de ma philosophie d'entraînement est de **travailler en harmonie avec votre corps.** Nous voulons être tonifiées et affûtées, tout en nous sentant au meilleur de notre forme. Et si ce n'est pas agréable, à quoi bon, vraiment ?

Mes séances d'entraînement sont conçues pour maintenir notre cortisol bas (= zéro stress) et pour profiter pleinement de chaque instant. C'est notre moment à nous dans la journée, pour se réinitialiser, se recentrer et prendre soin de soi.

Il y a quelques années, je me consacrais principalement à des séances de HIIT et de cardio intenses qui me donnaient un air gonflé et enflammé. Mon corps retenait l'eau et e n'obtenais pas les résultats que je cherchais.

En fait, j'avais encore plus faim, j'étais plus irritable et je me sentais complètement déséquilibrée.

Puis, quand j'ai commencé à m'entraîner chez moi, tout est devenu tellement plus facile que j'ai adoré chaque minute. Fini les instructeurs hurlants, fini les minuteries stressantes... et place à une brûlure douce, mais qui me faisait sentir des résultats pendant des jours !

La combinaison de mes menus et de mes séances d'entraînement est la recette ultime pour des résultats de folie. L'alimentation et la forme physique sont indissociables : un bon carburant est la base d'une transformation physique réussie, et des entraînements adaptés aident à éviter les excès alimentaires. Tout est lié, et j'ai hâte de vous voir tout déchirer avec notre programme d'entraînement, tout en suivant notre menu de reset.

Liste de courses

@Carolinedeisler

LÉGUMES
3.5 cups d'aloe vera
7,5 cups d'épinards
1 poignée de roquette
1 poignée d'endives
1 poignée raddichio
12 feuilles de chou frisé
11 céleris branche
1,5 concombre
7 mini concombres
1 cup de brocolis cuit à la vapeur
1 cup de haricots verts
19 pommes de terre moyennes
4 petites courgettes
1 petit chou-fleur
3 courges kabocha
2 bouquets d'aneth ou basilic
3 bouquets de ciboulette
1 bouquet de coriandre
1 bouquet de persil
2 petites patates douces
1 grande patate douce
2 tiges céleri branche
1 poireau
2 avocats
1 poignée de tomates cerises
5 carottes moyennes

FRUITS
1 papaye
9 cups d'ananas frais ou congelés
13 bananes
1 cup dde fraises congelées
2-4 cups de fruits rouges
1 cup de framboises
1 cup de myrtilles
25 citrons
11 citrons verts
3 pamplemousses et pomelos
1 orange
2.5 grandes racines de gingembre

ÉPICERIE
32.5 dattes medjool
7 cuillères à soupe de vinaigre de cidre de pomme
2 c. à café d'extrait de vanille/poudre
9,5 c. à soupe de tahini
1 c. à café de moutarde
2 c. à soupe d'herbes de Provence
4 c. à soupe de graines de fenouil
4 c. à café de poudre de racine de réglisse
3/4 cup de graines de chia
2 c. à soupe de poudre de caroube
1/2 cups de noix de cajou
2 c. à café de poudre de cumin
6 tasses de bouillon de légumes
3 c. à soupe de graines de lin moulues
3 c. à soupe de graines de lin
1 pincée de sel de l'Himalaya
1 c. à café de sucre de coco
2 c. à café de poudre de curcuma
1/2 c. à café de graines de cumin
de la cannelle en poudre
1 c. à soupe de beurre d'amande
2 cuillères à soupe de cacao
3 cups de pois chiches cuits
1/2 cup de sarrasin grillé (kasha)
1/2 c. à café de flocons de piment de cayenne ou Chili
2 cups de riz blanc
3 feuilles d'algues de nori
2-3 c. à soupe de graines de sésame
1 cup de quinoa cuit
de la choucroute fermentée crue

OPTION DÉJEUNER 1
une sélection de fruits

OPTION DÉJEUNER 2
4 pommes
1/4 cup de raisins secs
13 bananes
3/4 cup de graines de chia
4 c. à soupe de yaourt végétal à base de lait de coco
4 c. à café d'extrait de vanille/poudre
1/2 papaye
1 pamplemousse
1.5 cups d'avoine/farine d'avoine
8.5 dattes medjool
1/2 cups de graines de cajou
2 poignées d'endives
2 poignées d'endives rouges
1 poignée de roquette
2 avocats
3 petits concombres
1/2 cups de haricots beurre
1 betterave
1 c. à café de tahini
1/2 citron
5 pommes de terre
4-5 cups de fruits rouges
2 c. à soupe de poudre de caroube
1/4 cup de noix de pécan
1/2 cup de lait d'amandes
1 cup d'épinards

NB : Les cups sont une unité de mesure américaine ("tasse"). Il existe des sets de cups pour faire ces mesures, sinon vous pouvez chercher les équivalences sur Internet en grammes ou millilitres.

C’est parti!

Routine matinale
Jour 1-10

Eau anti-ballonements
Jus de céleri
Coup de fouet
Smoothie
Fruits frais



@Carolinedeisler

www.shop-reset.com


Mamans occupées, Je vous comprends !
@Carolinedeisler
www.shop-reset.com

Jour 1-10

EAU ANTI-BALLONEMENTS

@Carolinedeisler



Ingrédients

à boire toute la journée
¼ cup de jus d'aloe vera pur
Jus d' 1 citron
Jus d' 1 citron vert
1,5 litre d'eau

Deuxième OPTION
¼ cup de shot de gingembre
1,5 litres d'eau

Préparation

Option 1

Ajoutez de l'aloe vera, du citron et du jus de citron vert à votre eau, puis savourez !

Option 2

Ajoutez du jus de gingembre à votre eau et profitez !
Cette eau est votre alliée naturelle pour la digestion !

L'aloe vera et le gingembre vous apportent un coup de pouce supplémentaire pour éliminer les toxines. C'est une façon simple et efficace d'adoucir les déchets dans votre côlon, facilitant ainsi l'élimination par votre corps.

Jour 1-10

Jus de céleri



Ingrédients

1 grosse tête de céleri
branche pour faire
500ml de jus

Préparation

CCela fait maintenant plus de 12 ans que je bois du jus de céleri et cela a véritablement changé ma routine, surtout quand je le consomme à jeun. Pour gagner du temps, je prépare une grande quantité à la fois et je la congèle dans des bouteilles en verre. Il suffit ensuite de les laisser décongeler toute la nuit au réfrigérateur.

Étapes :

Placez des branches de céleri dans un extracteur de jus pour en extraire le jus.

J'utilise parfois un extracteur de jus à froid à la maison, mais la plupart du temps, je profite d'une promenade matinale avec Hailey pour acheter mon jus. J'adore cette routine !

@Carolinedeisler

Jour 1

APERÇU DE TOUS LES REPAS



Pré-petit déjeuner



Petit déjeuner



Déjeuner opt 1



Déjeuner opt 2



En-cas



Dîner

Jour 1 – Shot Digestion

@Carolinedeisler



Ingrédients

½ cup de papaye mûre
2 c. à soupe de vinaigre de cidre de pomme
Petit morceau de gingembre
¼ de cup d'eau

Préparation

Ajouter tous les ingrédients dans un mixeur et mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse. Un petit mixeur comme un Nutribullet fonctionne mieux pour préparer nos shots !

Je bois ce shot tous les matins depuis plusieurs mois maintenant et je l'adore vraiment !!! J'aime aussi préparer quelques shots à l'avance pour les jours suivants et les conserver au réfrigérateur (ils se gardent frais pendant 3-4 jours).

Jour 1

Smoothie Digestion



Ingrédients

À BOIRE EN ENTIER
¼ cup de jus d'aloe vera pur
2 cups d'ananas frais ou congelé
1 grosse poignée d'épinards frais
½ concombre (grand)
1 cup d'eau

Préparation

Ajouter tous les ingrédients dans un mixer et mixer jusqu'à consistance lisse!!! Boire à jeun pour obtenir de meilleurs résultats.

Le jus d'aloe vera est un excellent allié naturel pour la digestion, il aide à faire avancer les choses, si vous voyez ce que je veux dire ahah ! J'adore ce smoothie, surtout le matin à jeun.

@Carolinedeisler

Jour 1 – Déjeuner option 1



@Carolinedeisler

Ingrédients

Beaucoup de fruits frais, un repas mono avec un seul type de fruit serait idéal ! Selon ce que vous avez en saison en ce moment :

IDÉES :
Melons
Figues fraîches
Papayes
Mangues
Oranges
Pêches
Dattes

Préparation

Le déjeuner le plus facile à digérer ! Les fruits frais (à condition qu'ils soient mûrs – c'est très important) sont les meilleurs amis de votre intestin. Ils sont hydratants, riches en fibres, facilitent l'élimination, maintiennent votre énergie et sont si simples à manger partout !

Idéalement, optez pour un repas mono. Cela signifie que vous mangez un seul type de fruit jusqu'à ce que vous soyez pleinement satisfaite. Si vous mélangez des fruits, les bananes et les mangues se marient bien, tout comme les oranges et les ananas. Les melons doivent toujours être consommés seuls, et les pêches et nectarines se combinent bien aussi ! Essayez d'éviter de mélanger des fruits aqueux, comme les oranges, avec des bananes, par exemple.

Jour 1 – Déjeuner option 2

@Carolinedeisler



CRÊPES BANANE ÉPINARDS

Ingrédients

1 grosse banane mûre
½ cup de farine d'avoine
½ cup de lait d'amande
1 cup d'épinards frais

TOPPING
1 grosse banane

"CARAMEL" de DATTES :
3 grandes dattes medjool
½ cup d'eau
1 c. à café d'extrait de vanille

Préparation

1. Ajoutez les ingrédients des crêpes dans un petit mixeur et mixez jusqu'à obtention d'une consistance lisse. Versez la pâte dans une poêle antiadhésive pour réaliser 3 crêpes moelleuses et délicieuses. N'hésitez pas à doubler les ingrédients pour en faire plus, je le fais parfois si j'ai vraiment faim ! Faites cuire quelques minutes de chaque côté.

2. Coupez la banane en tranches pour la garniture et ajoutez-la dans une poêle antiadhésive avec un peu de sucre de coco. Faites dorer pendant 5-7 minutes jusqu'à ce que les morceaux soient dorés, ou bien vous pouvez ajouter les morceaux de banane directement dans chaque crêpe pendant leur cuisson.

3. Préparez la sauce caramel en ajoutant les dattes, l'eau et la vanille dans le mixeur et mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse. Miam !

Jour 1 – En-cas

@Carolinedeisler



DATTES MEDJOOL

Ingrédients

5 à 10 dattes Medjool

Préparation

Les dattes Medjool sont les collations les plus simples et les plus satisfaisantes quand vous avez besoin d'un petit coup de boost dans l'après-midi ! Il n'y a pas un jour sans dattes pour moi, et je mange généralement environ 15 dattes pour le déjeuner ou 5-10 si c'est juste une collation. Si vous optez pour cette recette au déjeuner au lieu d'un repas à base de fruits, assurez-vous de laisser environ 2 heures entre les repas afin que le déjeuner soit complètement digéré avant de manger un autre repas.

Jour 1 – Dîner

@Carolinedeisler



BELLY RESET BOWL

Ingrédients

1 cup de brocoli cuit à la vapeur
½ cup d'épinards cuits à la vapeur
1 cup de haricots verts cuits à la vapeur
2 cups de pommes de terre cuites à la vapeur, refroidies

SAUCE
1 petite courgette crue
1 c. à soupe de tahini
½ cup d'eau
Jus de citron
Vinaigre de cidre de pomme
1 c. à café de moutarde
En option : 1 bouquet de ciboulette ou d'aneth fraîche

Préparation

1. Peler et faire cuire les pommes de terre à la vapeur pendant 25 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Laisser refroidir. Si je n'ai pas de pommes de terre précuites du jour précédent, je mets les miennes au congélateur durant 5 minutes pour les refroidir d'abord. Manger des pommes de terre froides est excellent pour la santé de votre intestin, car l'amidon qu'elles contiennent devient de l'amidon résistant, ce qui nourrit les bonnes bactéries intestinales !
2. Faire cuire vos légumes à la vapeur et ajouter tous les ingrédients dans un bol.
3. Faire la vinaigrette en ajoutant tous les ingrédients dans un petit mixeur et mixer jusqu'à consistance lisse. Mélangez le tout dans un bol et bon appétit!

Jour 1 – Le dîner option 2

@Carolinedeisler



LA SOUPE GLOW

Ingrédients

1 petit chou-fleur
1/2 courge de kabocha
2 petites patates douces
Ou 4 pommes de terre de taille moyenne
3 tiges de céleri branche
2 petites carottes (facultatif)
1 poireau
2 c. à soupe d'herbes de Provence
5 cups d'eau

Préparation

1. Peler et trancher la courge de kabocha et les patates douces ou les pommes de terre. Couper en morceaux le céleri, le poireau et les carottes et ajouter le tout dans une casserole avec le chou-fleur, 5 cups d'eau et les herbes de Provence.
2. Porter à ébullition, réduire le feu et laisser mijoter pendant 20 minutes.
3. Retirer environ 1 tasse d'eau de cuisson de la soupe, puis mixez la moitié de la soupe pour la rendre encore plus onctueuse. C'est la soupe la plus simple et la plus délicieuse que je prépare tout le temps ! Tellement réconfortante et nourrissante !!!

Jour 1 – Post dîner

@Carolinedeisler



TISANE DIGESTION

Ingrédients

1 c. à soupe de graines de fenouil
1 c. à café de poudre de racine de réglisse
1 litre d'eau chaude

Préparation

1. Placer les graines de fenouil et la poudre de racine de réglisse dans une théière, ajouter l'eau chaude et laisser infuser et reposer pendant 10 minutes.

2. Je bois ce thé depuis presque 7 ans maintenant et je l'adore ! Il est tellement apaisant pour le ventre, avec une petite touche douce et légère parfaite. C'est mon incontournable après le dîner, juste avant d'aller me coucher.

Jour 2

APERÇU DE TOUS LES REPAS



Pré-petit déjeuner



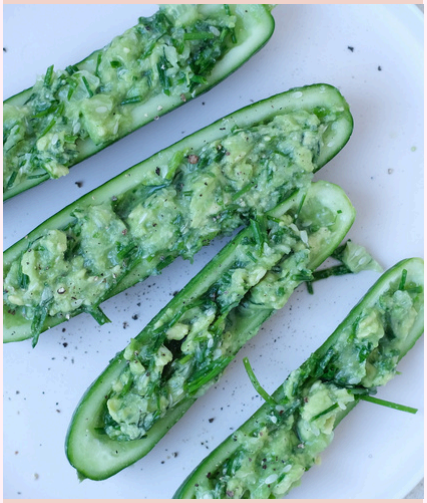
Petit déjeuner



Déjeuner opt 1



Déjeuner opt 2



En-cas



Dîner

Jour 2 – Shot Pamplemousse



@Carolinedeisler

Ingrédients

1 pamplemousse entier, pelé
1 datte medjool
½ cup d'eau (120ml)
Le jus de 1 citron

Préparation

Ajouter le tout dans un petit mixeur et mixez jusqu'à consistance lisse.

J'aime les pamplemousses, mais je les trouve parfois difficiles et salissants à manger, pourtant je me dis toujours que je devrais en manger plus, hahah ! Ce shot est en réalité plutôt savoureux, malgré le fait qu'il soit un puissant antioxydant et un booster de digestion !

Jour 2

DE-BLOAT Smoothie

@Carolinedeisler



Ingrédients

2 bananes congelées
2-3 cm de gingembre
1 citron entier, pelé
2 pamplemousses entiers, pelé
1 cup d'eau

Préparation

Ajouter tous les ingrédients dans un mixeur et mixer jusqu'à une texture lisse!!!

Utiliser le citron entier et le pamplemousse (pelés) est une excellente aide naturelle à la digestion, au lieu de simplement utiliser le jus. Vous obtenez toutes les fibres, et l'amertume est excellente pour la santé de vos intestins !

Jour 2 - Déjeuner option 1



@Carolinedeisler

Ingrédients

Beaucoup de fruits frais, un repas mono avec un seul type de fruit serait idéal ! Selon ce que vous avez en saison en ce moment :

IDÉES :
Melons
Figues fraîches
Papayes
Mangues
Oranges
Pêches
Dattes

Préparation

Le déjeuner le plus facile à digérer ! Les fruits frais (à condition qu'ils soient mûrs - c'est très important) sont les meilleurs amis de votre intestin. Ils sont hydratants, riches en fibres, facilitent l'élimination, maintiennent votre énergie et sont si simples à manger partout !

Idéalement, optez pour un repas mono. Cela signifie que vous mangez un seul type de fruit jusqu'à ce que vous soyez pleinement satisfaite. Si vous mélangez des fruits, les bananes et les mangues se marient bien, tout comme les oranges et les ananas. Les melons doivent toujours être consommés seuls, et les pêches et nectarines se combinent bien aussi ! Essayez d'éviter de mélanger des fruits aqueux, comme les oranges, avec des bananes, par exemple.

Jour 2 - Déjeuner Option 2



@Carolinedeisler

PUDDING DE CHIA & CAROUBE

Ingrédients

¼ cup de graines de chia
1 cup d'eau

CRÈME

2 bananes mûres
2 c. à soupe de poudre de caroube
3 dattes medjool
¼ cup de noix de pecan
½ cup d'eau

Préparation

1. Faire tremper les graines de chia dans l'eau pendant au moins 30 minutes ou toute une nuit.

2. Ajouter tous les ingrédients de la crème dans un mixeur et mixer jusqu'à consistance lisse. Ajouter la crème au mélange de graines de chia, garnir avec un peu de poudre de caroube et ce dont vous avez envie comme des tranches de banane fraîche ou des fruits rouges par exemple. Bon appétit !!

Je suis en mode poudre de caroube haha, c'est tellement délicieux et tellement sain + étant naturellement sans caféine (comparé à la poudre de cacao), c'est aussi moins irritant pour ton côlon et ça ne donne pas de pic à tes glandes surrénales.

Jour 2 – En-cas

@Carolinedeisler



BATEAUX DE CONCOMBRE

Ingrédients

4 mini concombres

1 avocat
Le jus d'1 citron
1 c. à café de cumin moulu (facultatif)
1 poignée de tomates cerises
Coriandre, aneth, ciboulette ou persil fraîchement hachés

Préparation

Tout ce que vous avez à faire, c'est écraser les avocats, le cumin et le jus de citron ensemble. Ajoutez ensuite les herbes fraîches et les tomates.
Coupez vos concombres en deux, retirez la partie molle et ajoutez-la au mélange d'avocat. Remplissez vos bateaux de concombre avec le mélange d'avocat et DÉGUSTEZ ! Une collation délicieuse !

Jour 2 - Dîner



@Carolinedeisler

SOUPE COURGE & POMMES DE TERRE

Ingrédients

1 courge Kabocha ou potimarron (environ 3 cups)
1 c. à café de graines de cumin
3 cups de bouillon de légumes

à côté
6-7 pommes de terre cuites à la vapeur de taille moyenne

Préparation

1. Laver la courge et la couper en cubes.
2. Ajouter les graines de cumin dans une casserole, les faire dorer quelques minutes à feu moyen, puis ajouter le bouillon de légumes et les cubes de courge. Laisser mijoter pendant 20-25 minutes ou jusqu'à ce que la courge soit molle.
3. Entre-temps, éplucher et faire cuire les pommes de terre à la vapeur.
4. Retirez 1 à 2 tasses de l'eau de cuisson de la courge (c'est parfait pour la boire) et mixez le reste jusqu'à obtention d'une consistance lisse. Ajoutez du poivre noir, des herbes séchées de votre choix et du persil frais ou de la ciboulette.

Jour 2 - Post dîner

@Carolinedeisler



TISANE DE GINGEMBRE

Ingrédients

2-3 cm de gingembre frais
500ml d'eau chaude

Préparation

1. Râper le gingembre et l'ajouter dans une théière. Verser de l'eau chaude par-dessus, puis filtrer à l'aide d'un tamis pour retirer les petits morceaux de gingembre. Votre thé est prêt !

2. Autre option que j'adore : mixer du gingembre frais avec un peu de citron et un fond d'eau, jusqu'à obtenir une texture bien lisse. Puis, ajouter un peu d'eau chaude. Les deux façons sont top !

3. Et si vous avez déjà un shot de gingembre préparé, vous pouvez tout simplement en ajouter un peu à votre eau chaude… et savourer !

Jour 3

APERÇU DE TOUS LES REPAS



Pré-petit déjeuner



Petit déjeuner



Déjeuner opt 1



Déjeuner opt 2



En-cas



Dîner

Jour 3 - Shot de gingembre

@Carolinedeisler



Ingrédients

Une grosse poignée de gingembre frais
1 citron entier, pelé
1 cup d'eau

Préparation

Ajouter tous les ingrédients dans un mixeur et mixer jusqu'à consistance lisse.

Versez à travers un tamis pour le rendre plus lisse et remplissez des petits pots en verre avec ce jus de gingembre.

Autrement, vous pouvez utiliser un extracteur de jus et préparer vos shots de gingembre frais en extrayant simplement le jus du gingembre frais pur, sans ajouter de citron et d'eau.
Le gingembre est tellement apaisant pour votre digestion et donne un coup de pouce supplémentaire à votre métabolisme !

Jour 3
GUT RESET Smoothie

@Carolinedeisler



Ingrédients

1 tasse d'eau
1 tasse de fraises congelées
1 tasse de chou frisé (kale), sans tiges (2-3 feuilles)
1 banane congelée
1 c. à soupe de graines de chia (trempées dans 2 c. à soupe d'eau)

Préparation

Faire tremper les graines de chia dans l'eau pendant 10 minutes ou toute la nuit.

Ajouter tous les ingrédients dans un mixeur haute vitesse et mixer jusqu'à obtention d'une consistance lisse.

Les feuilles vert foncé, la vitamine C des fraises, le potassium et la fibre des graines de chia + banane agissent comme une éponge naturelle, aidant à transporter les déchets dans votre côlon ! Un RESET GUT naturel pour un ventre plat !

Jour 3 - Déjeuner option 1



@Carolinedeisler

Ingrédients

Beaucoup de fruits frais, un repas mono avec un seul type de fruit serait idéal ! Selon ce que vous avez en saison en ce moment :

IDÉES :
Melons
Figues fraîches
Papayes
Mangues
Oranges
Pêches
Dattes

Préparation

Le déjeuner le plus facile à digérer ! Les fruits frais (à condition qu'ils soient mûrs - c'est très important) sont les meilleurs amis de votre intestin. Ils sont hydratants, riches en fibres, facilitent l'élimination, maintiennent votre énergie et sont si simples à manger partout !

Idéalement, optez pour un repas mono. Cela signifie que vous mangez un seul type de fruit jusqu'à ce que vous soyez pleinement satisfaite. Si vous mélangez des fruits, les bananes et les mangues se marient bien, tout comme les oranges et les ananas. Les melons doivent toujours être consommés seuls, et les pêches et nectarines se combinent bien aussi ! Essayez d'éviter de mélanger des fruits aqueux, comme les oranges, avec des bananes, par exemple.

Jour 3 – Déjeuner Option 2



@Caroline.deisler

FRUITS ROUGES & CRÈME

Ingrédients

BASE
4-5 cups de toutes sortes de baies

CRÈME
2 bananes mûres
2 c. à soupe de yaourt végétal à base de lait de coco
1 c. à café d'extrait de vanille

Préparation

1. Laver les baies et ajouter-les à votre bol.

2. Préparez la crème en mixant les bananes mûres, le yaourt et la vanille, puis mélangez-la avec vos fruits rouges. Un bowl délicieux ! Facile à digérer et parfait à emporter au travail dans une lunchbox.

Les baies sont des super-aliments antioxydants. Elles protègent vos cellules, sont pauvres en sucre, faciles à digérer et en ajoutant notre délicieuse crème GUT-friendly (le yaourt végétal au coco est un puissant prébiotique), cela donne un coup de pouce supplémentaire à votre digestion ! RÉGALEZ-VOUS !

Jour 3 - En-cas



@Caroline deisler

DATTES MEDJOOL

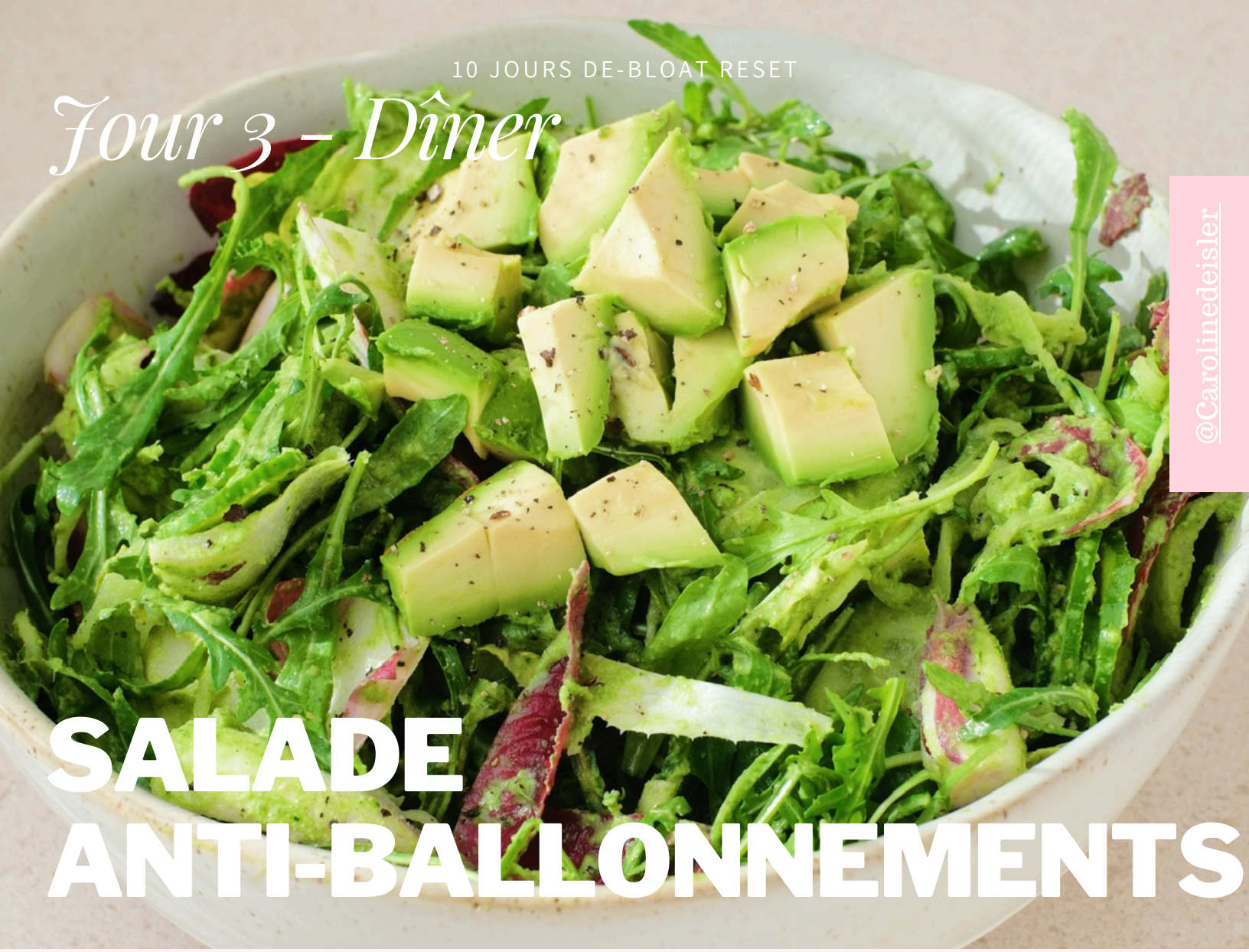
Ingrédients

5 à 10 dattes Medjool

Préparation

Les dattes Medjool sont les collations les plus simples et les plus satisfaisantes quand vous avez besoin d'un petit coup de boost dans l'après-midi ! Il n'y a pas un jour sans dattes pour moi, et je mange généralement environ 15 dattes pour le déjeuner ou 5-10 si c'est juste une collation. Si vous optez pour cette recette au déjeuner au lieu d'un repas à base de fruits, assurez-vous de laisser environ 2 heures entre les repas afin que le déjeuner soit complètement digéré avant de manger un autre repas.

Jour 3 - Dîner



@Carolinedeisler

SALADE ANTI-BALLONNEMENTS

Ingrédients

Poignée de roquette
Poignée de chicorée
Poignée de radicchio
Choucroute fermentée crue
1 avocat
1 concombre
1 cuillère à soupe de graines de lin fraîchement moulues

VINAIGRETTE
1 bout de gingembre, pelé et grossièrement haché
1 datte Medjool
Poignée de coriandre fraîche
Poignée de céleri branche
3 cuillères à soupe de vinaigre de cidre de pomme
1 cuillère à soupe de tahini
Une pincée de sel rose de l'Himalaya
1/4 de cup d'eau

Préparation

1. Disposer les ingrédients de votre salade dans une assiette.

2. Ajouter tous les ingrédients de la vinaigrette dans un mixeur et mixer jusqu'à obtenir une texture lisse. Mélanger la vinaigrette dans votre assiette de salade et déguster !

La salade la plus nourrissante pour vos intestins !! Pleine de légumes amers qui soutiennent votre digestion, l'acide gastrique et la flore intestinale, la choucroute crue et les graines de lin ajoutent également ce supplément prébiotique et aident à faire circuler les choses. Assurez-vous de mâcher lentement et soigneusement, et évitez de manger sur le pouce et rapidement.

Jour 3 - Dîner



@Carolinedeisler

POMMES DE TERRE

Ingrédients

5 pommes de terre de taille moyenne

Préparation

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, puis les laisser refroidir complètement, car les pommes de terre froides sont un peu un truc pour perdre du poids hehe ! Une fois qu'elles ont refroidi, l'amidon se transforme en amidon résistant et n'est pas digéré. C'est super pour la santé de votre intestin et pour votre silhouette !

2. Une autre option serait de cuire d'abord vos pommes de terre à la vapeur pendant environ 15-20 minutes, puis de les passer au airfryer durant 15 minutes supplémentaires jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes ! Les deux options sont délicieuses, mais les pommes de terre cuites à la vapeur et refroidies sont particulièrement rassasiantes.

Jour 3 - Post dîner

@Carolinedeisler



TISANE DIGESTION

Ingrédients

1 c. à soupe de graines de fenouil
1 c. à café de poudre de racine de réglisse
1 litre d'eau chaude

Préparation

1. Placer les graines de fenouil et la poudre de racine de réglisse dans une théière, ajouter l'eau chaude et laisser infuser et reposer pendant 10 minutes.

2. Je bois ce thé depuis presque 7 ans maintenant et je l'adore ! Il est tellement apaisant pour le ventre, avec une petite touche douce et légère parfaite. C'est mon incontournable après le dîner, juste avant d'aller me coucher.

Jour 4

APERÇU DE TOUS LES REPAS



Pré-petit déjeuner



Petit déjeuner



Déjeuner opt 1



Déjeuner opt 2



Déjeuner opt 3



Dîner

Jour 4 - Shot de Citron



@Caroline.deisler

Ingrédients

1 citron entier (bio)
1 datte Medjool
1 cup d'eau (120ml)

Préparation

1. Ajouter le tout dans un petit mixeur et mixer jusqu'à consistance lisse.

   Nous utilisons le citron entier ici, y compris la peau qui est très amère et incroyable pour votre digestion et vos intestins!!! Assurez-vous d'utiliser un citron biologique et lavez-le bien. :) Ce shot peut être un peu hardcore mais c'est très sain !

Jour 4

Smoothie ventre plat

@Carolinedeisler



Ingrédients

À BOIRE EN ENTIER
2 citrons pelés
2 cups d'ananas congelé
1 poignée d'épinards frais
1 poignée de chou frisé (kale) frais
1 poignée de céleri branche
2-3 cups d'eau (ou eau de gingembre)
1 c. à soupe de graines de lin

Préparation

Ajouter tous les ingrédients dans un mixeur et mixer jusqu'à consistance lisse.

Le smoothie vert qui est bon pour nettoyer et libérer votre côlon ! Plein de bonnes choses et de fibres via les graines de lin pour bien évacuer. YAY!

Jour 4 - Déjeuner option 1



@Carolinedeisler

Ingrédients

Beaucoup de fruits frais, un repas mono avec un seul type de fruit serait idéal ! Selon ce que vous avez en saison en ce moment :

IDÉES :
Melons
Figues fraîches
Papayes
Mangues
Oranges
Pêches
Dattes

Préparation

Le déjeuner le plus facile à digérer ! Les fruits frais (à condition qu'ils soient mûrs - c'est très important) sont les meilleurs amis de votre intestin. Ils sont hydratants, riches en fibres, facilitent l'élimination, maintiennent votre énergie et sont si simples à manger partout !

Idéalement, optez pour un repas mono. Cela signifie que vous mangez un seul type de fruit jusqu'à ce que vous soyez pleinement satisfaite. Si vous mélangez des fruits, les bananes et les mangues se marient bien, tout comme les oranges et les ananas. Les melons doivent toujours être consommés seuls, et les pêches et nectarines se combinent bien aussi ! Essayez d'éviter de mélanger des fruits aqueux, comme les oranges, avec des bananes, par exemple.

Jour 4 - Déjeuner option 2

@Carolinedeisler



BANANES CUITES & BAIES

Ingrédients

3 grosses bananes mûres
1 c. à café de sucre de coco
1 cup de myrtilles
1 cup de framboises

CARAMEL de datte
3 grosses dattes medjool
¼ cup d'eau
1 c. à café d'extrait de vanille

Préparation

1. Peler les bananes et les couper en rondelles. Les ajouter dans une poêle antiadhésive, saupoudrer de sucre de coco et faire cuire quelques minutes de chaque côté. MIAAAM !
2. Préparer le caramel en mélangeant les dattes, l'eau et la vanille dans un petit mixeur, puis mixer jusqu'à consistance lisse. J'aime faire le caramel avec 12 dattes et 1 cup d'eau, comme ça j'en ai un peu plus au réfrigérateur : c'est un ajout délicieux dans toutes sortes de porridges ou d'en-cas sucrés.
3. Ajouter les bananes cuites dans une assiette, garnir avec plein de baies fraîches, verser la sauce caramel par-dessus et… ENJOYYYY !

Jour 4 – Déjeuner option 3

@Carolinedeisler



SALADE HOUMOUS ROSE & POMMES DE TERRE

Ingrédients

2 poignées d'endives
2 poignées d'endives rouge
1 poignée de roquette
1 avocat
3 petits concombres

HOUMOUS
1/2 cup de haricots beurre, cuits
1/4 cup de betteraves cuites au four
1 c. à café de tahini
1/2 datte Medjool
Le jus d'1/2 citron
1/4 cup d'eau

Préparation

1. Laver les légumes verts, trancher l'avocat, couper les concombres et disposer le tout dans un saladier.

2. Ajouter tous les ingrédients pour le houmous dans un robot culinaire et mixer jusqu'à consistance lisse. Mélanger le houmous à votre salade et profitezzz!

Les endives et la roquette sont d'incroyables aliments amers pour votre intestin + la vinaigrette est riche en protéines et en fer et tellement délicieuse aussi!!!
J'adore faire des salades crémeuses et ajouter des nutriments supplémentaires à la vinaigrette à partir d'aliments entiers plutôt que d'utiliser des huiles. Tellement nutritif, facile à faire et joli aussi hehe ! ENJOYYY !

Jour 4 - Déjeuner option 3

@Carolinedeisler



POMMES DE TERRE

Ingrédients

5 pommes de terre de taille moyenne

Préparation

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, puis les laisser refroidir complètement, car les pommes de terre froides sont un peu un truc pour perdre du poids hehe ! Une fois qu'elles ont refroidi, l'amidon se transforme en amidon résistant et n'est pas digéré. C'est super pour la santé de votre intestin et pour votre silhouette !

2. Une autre option serait de cuire d'abord vos pommes de terre à la vapeur pendant environ 15-20 minutes, puis de les passer au airfryer durant 15 minutes supplémentaires jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes ! Les deux options sont délicieuses, mais les pommes de terre cuites à la vapeur et refroidies sont particulièrement rassasiantes.

Jour 4 – Le dîner

@Carolinedeisler



SOUPE DE CAROTTES & GINGEMBRE

Ingrédients

5 carottes de taille moyenne
1/2 courge de kabocha
1 petit morceau de gingembre, râpé
3 cups de bouillon de légumes
1/2 c. à café de poudre de curcuma
1/2 c. à café de graines de cumin

Persil frais

À CÔTÉ
5 pommes de terre de taille moyenne

Préparation

1. Éplucher et couper les carottes et les pommes de terre.
2. Ajouter les graines de cumin dans une casserole et les griller quelques minutes à feu moyen. Ajouter le bouillon de légumes, le curcuma en poudre, le gingembre râpé, les carottes et les pommes de terre et laisser mijoter à feu moyen pendant 20 minutes. Pendant ce temps, faire cuire vos pommes de terre à la vapeur.
3. Retirer une cup de l'eau de cuisson et mixer le reste jusqu'à ce que ça soit liiiiisse. Garnir de persil frais ou de ciboulette et BON APPÉTIT!!! J'adore commencer par la soupe, puis manger les pommes de terre vapeur refroidies ensuite.

Jour 4 – Post dîner



@Caroline.deisler

TISANE CUMIN

Ingrédients

1 c. à soupe de graines de cumin
1 litre d'eau chaude

Préparation

1. Ajouter les graines de cumin dans une casserole antiadhésive et les faire griller quelques minutes à feu moyen.

2. Verser l'eau, porter à ébullition, puis baisser le feu et laisser mijoter pendant 5 à 10 minutes.
Le thé au cumin est une aide digestive puissante et apaisante — un vrai favori chez nous !!!

Jour 5

APERÇU DE TOUS LES REPAS



Pré-petit déjeuner



Petit déjeuner



Déjeuner opt 1



Déjeuner opt 2



En-cas



Dîner

Jour 5 – Shot anti-ballonements



@Caroline.deisler

Ingrédients

2 c. à soupe de jus d'aloe vera
1 citron entier, pelé
⅓ cup d'ananas

Préparation

Mettre tous les ingrédients dans un mixeur et mixer jusqu'à consistance lisse. Utiliser un petit mixeur type Nutribullet fonctionne très bien pour réaliser ces shots!

Miam, j'adore celui-ci — une vraie bombe pour la santé intestinale. L'ananas est naturellement super riche en enzymes digestives, et le citron + l'aloe vera apportent un booooost supplémentaire. C'est encore plus efficace si tu le prends avant ton repas !

Jour 5

Smoothie ventre plat



Ingrédients

À BOIRE EN ENTIER
2 citrons pelés
2 cups d'ananas congelé
1 poignée d'épinards frais
1 poignée de chou frisé (kale) frais
1 poignée de céleri branche
2-3 cups d'eau (ou eau de gingembre)
1 c. à soupe de graines de lin

Préparation

Ajouter tous les ingrédients dans un mixeur et mixer jusqu'à consistance lisse.

Le smoothie vert qui est bon pour nettoyer et libérer votre côlon ! Plein de bonnes choses et de fibres via les graines de lin pour bien évacuer. YAY!

@Carolinedeisler

Jour 5 - Déjeuner Option 1



@Carolinedeisler

Ingrédients

Beaucoup de fruits frais, un repas mono avec un seul type de fruit serait idéal ! Selon ce que vous avez en saison en ce moment :

IDÉES :
Melons
Figues fraîches
Papayes
Mangues
Oranges
Pêches
Dattes

Préparation

Le déjeuner le plus facile à digérer ! Les fruits frais (à condition qu'ils soient mûrs - c'est très important) sont les meilleurs amis de votre intestin. Ils sont hydratants, riches en fibres, facilitent l'élimination, maintiennent votre énergie et sont si simples à manger partout !

Idéalement, optez pour un repas mono. Cela signifie que vous mangez un seul type de fruit jusqu'à ce que vous soyez pleinement satisfaite. Si vous mélangez des fruits, les bananes et les mangues se marient bien, tout comme les oranges et les ananas. Les melons doivent toujours être consommés seuls, et les pêches et nectarines se combinent bien aussi ! Essayez d'éviter de mélanger des fruits aqueux, comme les oranges, avec des bananes, par exemple.

10 JOURS DE-BLOAT RESET

Jour 5 - Déjeuner Option 2

@Carolinedeisler



OVERNIGHT OATS À LA CANNELLE

Ingrédients

BASE
1/2 cup d'avoine
2 c. à soupe de graines de chia
1.5 cup d'eau

CRÈME
2 bananes mûres
2 dattes Medjool
1/2 cup de noix de cajou
1 c. à thé poudre d'extrait de vanille
1/2 cup d'eau

TOPPINGS
2 bananes, tranchées
La cannelle

Préparation

1. Faire tremper les flocons d'avoine et les graines de chia dans 1,5 cup d'eau toute la nuit ou pendant au moins 30 minutes.

2. Placer les bananes, les dattes, les noix de cajou, la vanille et l'eau dans un mixeur puissant et mixer jusqu'à obtenir une texture bien crémeuse. Ajouter cette crème à votre mélange avoine & chia et bien mélanger.

3. Garnir de rondelles de banane et d'une pincée de cannelle (des fruits rouges iraient aussi super bien !) ENJOYYY !!
J'adore la texture rassasiante et c'est trooop bon directement sorti du frigo. Parfait à préparer la veille au soir ou le matin, à emporter ensuite au travail.

10 JOURS DE-BLOAT RESET

Jour 5 – Déjeuner Option 3



@Carolinedeisler

OVERNIGHT OATS AU CHOCOLAT

Ingrédients

BASE
½ cup d'avoine
2 c. à soupe de graines de chia
2 c. à soupe de graines de lin moulues
1.5 cups d'eau

CRÈME
2 bananes mûres
3 dattes Medjool
2 c. à soupe de poudre de caroube
1 c. à soupe de beurre d'amandes
1/3 cup d'eau

TOPPINGS
1 banane
2 c. à soupe de cacao (facultatif)

Préparation

1. Ajouter les flocons d'avoine, les graines de chia, les graines de lin fraîchement moulues et l'eau dans un bol et laisser tremper toute la nuit. C'est incroyable pour votre intestin, une combinaison ultra-puissante !

2. Ajouter tous les ingrédients de la crème dans un mixeur et mixer jusqu'à consistance lisse. Mélanger la crème à votre mélange d'avoine, puis ajouter des rondelles de banane et, si tu veux, quelques éclats de fèves de cacao ou tes toppings préférés. Délicieux ! J'adore le manger bien frais tout droit sorti du frigo ! MIIAM !

Jour 5 – En-cas



@Carolinedeisler

Fait une double portion pour le lendemain !

HOUMOUS VERT

Ingrédients

1 petite courgette crue
1 bouquet de ciboulette
1 bouquet de basilic ou d'aneth
Le jus d'1 citron
1 pincée de sel
1 cup de pois chiches cuits
2 c. à soupe de tahini
1/4 cup d'eau

Préparation

Ajouter tous les ingrédients dans un robot culinaire et mixez jusqu'à obtenir une texture bien crémeuse.

J'ADORE cette recette parce qu'elle est beaucoup plus légère et moins calorique que le houmous classique — et vous bénéficiez de plein de nutriments supplémentaires grâce aux herbes fraîches !!! Combo gagnant-gagnant ! J'aime le déguster avec des miniconcombres croquants quand je le prépare pour une collation. Et si c'est pour un dîner, alors je le mange avec des quartiers de pommes de terre croustillantes, c'est tout simplement incroyable !

Jour 5 – Le dîner

@Carolinedeisler



RISOTTO À LA COURGE

Ingrédients

½ cup de sarrasin grillé (kasha)
1 cup d'eau
1 c. à café de poudre de curcuma

CRÈME DE COURGE
1 cup de courge kabocha rôtie
¼ cup d'eau

TOPPINGS
Courge kabocha rôtie
Herbes fraîches

Préparation

Préchauffer le four à 190°C.

Trancher la courge kabocha en morceaux (laisser la peau pour plus de goût) et les déposer sur une plaque recouverte de papier cuisson. Cuire au four pendant environ 50 minutes, jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée et fondante. En général, je prépare cette étape à l'avance pour avoir de la courge rôtie déjà prête au réfrigérateur.

Rincer le sarrasin, puis le faire cuire à feu moyen pendant 15 à 20 minutes. Ajouter un peu de curcuma pendant la cuisson pour ses propriétés anti-inflammatoires et sa jolie couleur dorée.

Une fois le sarrasin cuit, mixer la courge rôtie avec un peu d'eau dans un petit mixeur pour obtenir une crème onctueuse. Incorporer cette crème dans le sarrasin, garnir avec quelques morceaux de courge rôtie, des herbes fraîches, un filet de jus de citron et du poivre noir, puis déguster.
J'aime beaucoup la texture crémeuse de ce risotto.

Jour 5 – Post dîner



@Caroline de Eisler

TISANE DIGESTION

Ingrédients

1 c. à soupe de graines de fenouil
1 c. à café de poudre de racine de réglisse
1 litre d'eau chaude

Préparation

1. Placer les graines de fenouil et la poudre de racine de réglisse dans une théière, ajouter l'eau chaude et laisser infuser et reposer pendant 10 minutes.

2. Je bois ce thé depuis presque 7 ans maintenant et je l'adore ! Il est tellement apaisant pour le ventre, avec une petite touche douce et légère parfaite. C'est mon incontournable après le dîner, juste avant d'aller me coucher.

Jour 6

APERÇU DE TOUS LES REPAS



Pré-petit déjeuner



Petit déjeuner



Déjeuner opt 1



Déjeuner opt 2



En-cas



Dîner

Jour 6 - Shot Immunité



@Carolinedeisler

Ingrédients

1 orange entière, pelée
½ cuillère à café de poudre de curcuma
1 morceau de gingembre pelé
½ c. à café de piment de cayenne (ou flocons de Chili)

Préparation

Mettre tous les ingrédients dans un mixeur et mixer jusqu'à consistance lisse. Utiliser un petit mixeur type Nutribullet fonctionne très bien pour réaliser ces shots!

Le curcuma est l'un des meilleurs remèdes anti-inflammatoires naturels. Il aide à apaiser toute forme d'inflammation dans le corps, qu'il s'agisse d'un déséquilibre de la flore intestinale, de fatigue surrénale, de douleurs ou de tout autre déséquilibre que vous traversez. C'est aussi un puissant stimulant du système immunitaire.

Jour 6

Smoothie DE-BLOAT

@Carolinedeisle



Ingrédients

2 cups de papaye mûre, coupée & congelée
2-3 cups d'eau
¼ cup de jus de citron ou de citron vert
2 cups de glaçons si vous utilisez de la papaye fraîche qui n'est pas congelée.

Préparation

Mixer le tout jusqu'à ce que ça soit LISSE!

La papaye est vraiment la meilleure alliée de votre digestion, croyez-moi ! Si vous vivez dans un climat où il est difficile de trouver des papayes bien mûres (comme ici à Londres), le mieux est de passer par les petits magasins de fruits, d'en acheter plusieurs non mûres et de les laisser mûrir tranquillement à la maison. J'en ai toujours 4 à 6 à disposition, et je les laisse mûrir jusqu'à une semaine. Ce smoothie est frais, doux et fait des merveilles pour la digestion !

Jour 6 – Déjeuner option 1



@Carolinedeisler

Ingrédients

Beaucoup de fruits frais, un repas mono avec un seul type de fruit serait idéal ! Selon ce que vous avez en saison en ce moment :

IDÉES :
Melons
Figues fraîches
Papayes
Mangues
Oranges
Pêches
Dattes

Préparation

Le déjeuner le plus facile à digérer ! Les fruits frais (à condition qu'ils soient mûrs – c'est très important) sont les meilleurs amis de votre intestin. Ils sont hydratants, riches en fibres, facilitent l'élimination, maintiennent votre énergie et sont si simples à manger partout !

Idéalement, optez pour un repas mono. Cela signifie que vous mangez un seul type de fruit jusqu'à ce que vous soyez pleinement satisfaite. Si vous mélangez des fruits, les bananes et les mangues se marient bien, tout comme les oranges et les ananas. Les melons doivent toujours être consommés seuls, et les pêches et nectarines se combinent bien aussi ! Essayez d'éviter de mélanger des fruits aqueux, comme les oranges, avec des bananes, par exemple.

Jour 6 – Déjeuner option 2

@Carolinedeisler



PUDDING DE CHIA À LA PAPAYE

Ingrédients

¼ tasse de graines de chia
1 tasse d'eau

CRÈME BANANE
1 banane mûre
2 c. à soupe de yaourt végétal au lait de coco
1 c. à café d'extrait de vanille

CRÈME PAPAYE
1 cup de papaye mûre
1 pamplemousse, pelé

TOPPING
1 cup de papaye coupée

Préparation

1. Faire tremper les graines de chia dans l'eau pendant la nuit (ou pendant au moins 30 minutes en utilisant seulement ¾ cup d'eau)
2. Ajouter la banane mûre, le yaourt de coco et la vanille dans un mixeur et mixer jusqu'à consistance lisse. Vous pouvez également utiliser 2 dattes à la place du yaourt de coco si vous n'en n'avez pas sous la main ! Les deux options sont délicieuses et tout aussi bonnes ! Incorporer cette crème au mélange de chia et verser le tout dans un pot.
3. Mixer 1 cup de papaye bien mûre avec 1 pamplemousse, puis ajouter cette crème de papaye par-dessus le mélange de chia. Garnisser avec plein de morceaux de papaye bien mûre et, si vous le souhaitez, saupoudrer un peu de graines de lin moulues pour un boost d'oméga-3, de fer et de fibres.

Jour 6 – En-cas



@Caroline.de.eisler

HOUMOUS VERT

Ingrédients

1 petite courgette crue
1 bouquet de ciboulette
1 bouquet de basilic ou d'aneth
Le jus d'1 citron
1 pincée de sel
1 cup de pois chiches cuits
2 c. à soupe de tahini
1/4 cup d'eau

Préparation

Ajouter tous les ingrédients dans un robot culinaire et mixez jusqu'à obtenir une texture bien crémeuse.

J'ADORE cette recette parce qu'elle est beaucoup plus légère et moins calorique que le houmous classique — et vous bénéficiez de plein de nutriments supplémentaires grâce aux herbes fraîches !!! Combo gagnant-gagnant ! J'aime le déguster avec des miniconcombres croquants quand je le prépare pour une collation. Et si c'est pour un dîner, alors je le mange avec des quartiers de pommes de terre croustillantes, c'est tout simplement incroyable !

Jour 6 – Dîner

@Carolinedeisler



SUSHIS ÉPINARDS

Ingrédients

2 cups de riz blanc cuit
3 cups d'épinards cuits à la vapeur

CREME DE SESAME
1 c. à soupe de tahini
1/4 cup de noix de cajou
1/4 cup d'eau
le jus d'1 citron
1/2 c. à café de sel
1 c. à soupe de vinaigre de cidre de pomme

3 feuilles d'algue de nori
2-3 c. à soupe de graines de sésame grillées

Préparation

Faire cuire le riz et cuire les épinards à la vapeur. Laisser les deux refroidir. Parfait pour du batchcooking !!!

Pendant ce temps, faire tremper les noix de cajou dans de l'eau et bien rincer. Ajouter ensuite tous les ingrédients de la crème dans un mixeur et mixer jusqu'à consistance lisse. Mélanger la crème dans vos épinards et bien mélanger.

Couper chaque feuille de nori en 4 carrés pour obtenir environ 12 minicarrés, ajouter du riz et les épinards au sésame, saupoudrer de graines de sésame et DÉGUSTER !

Jour 6 – Post dîner

@Carolinedeisler



TISANE DE GINGEMBRE

Ingrédients

2-3 cm de gingembre frais
500ml d'eau chaude

Préparation

1. Râper le gingembre et l'ajouter dans une théière. Verser de l'eau chaude par-dessus, puis filtrer à l'aide d'un tamis pour retirer les petits morceaux de gingembre. Votre thé est prêt !

2. Autre option que j'adore : mixer du gingembre frais avec un peu de citron et un fond d'eau, jusqu'à obtenir une texture bien lisse. Puis, ajouter un peu d'eau chaude. Les deux façons sont top !

3. Et si vous avez déjà un shot de gingembre préparé, vous pouvez tout simplement en ajouter un peu à votre eau chaude… et savourer !

Jour 7

APERÇU DE TOUS LES REPAS



Pré-petit déjeuner



Petit déjeuner



Déjeuner opt 1



Déjeuner opt 2



En-cas



Dîner

Jour 7 – Shot anti-ballonements



@Carolinedeisler

Ingrédients

2 c. à soupe de jus d'aloe vera
1 citron entier, pelé
⅓ cup d'ananas

Préparation

Mettre tous les ingrédients dans un mixeur et mixer jusqu'à consistance lisse. Utiliser un petit mixeur type Nutribullet fonctionne très bien pour réaliser ces shots!

Miam, j'adore celui-ci — une vraie bombe pour la santé intestinale. L'ananas est naturellement super riche en enzymes digestives, et le citron + l'aloe vera apportent un boooost supplémentaire. C'est encore plus efficace si tu le prends avant ton repas !

Jour 7

Smoothie ventre plat

@Carolinedeisler



Ingrédients

À BOIRE EN ENTIER
2 citrons pelés
2 cups d'ananas congelé
1 poignée d'épinards frais
1 poignée de chou frisé (kale) frais
1 poignée de céleri branche
2-3 cups d'eau (ou eau de gingembre)
1 c. à soupe de graines de lin

Préparation

Ajouter tous les ingrédients dans un mixeur et mixer jusqu'à consistance lisse.

Le smoothie vert qui est bon pour nettoyer et libérer votre côlon ! Plein de bonnes choses et de fibres via les graines de lin pour bien évacuer. YAY!

Jour 7 - Déjeuner option 1



@Carolinedeisler

Ingrédients

Beaucoup de fruits frais, un repas mono avec un seul type de fruit serait idéal ! Selon ce que vous avez en saison en ce moment :

IDÉES :
Melons
Figues fraîches
Papayes
Mangues
Oranges
Pêches
Dattes

Préparation

Le déjeuner le plus facile à digérer ! Les fruits frais (à condition qu'ils soient mûrs - c'est très important) sont les meilleurs amis de votre intestin. Ils sont hydratants, riches en fibres, facilitent l'élimination, maintiennent votre énergie et sont si simples à manger partout !

Idéalement, optez pour un repas mono. Cela signifie que vous mangez un seul type de fruit jusqu'à ce que vous soyez pleinement satisfaite. Si vous mélangez des fruits, les bananes et les mangues se marient bien, tout comme les oranges et les ananas. Les melons doivent toujours être consommés seuls, et les pêches et nectarines se combinent bien aussi ! Essayez d'éviter de mélanger des fruits aqueux, comme les oranges, avec des bananes, par exemple.

Jour 7 - Déjeuner option 2

@Carolinedeisler



POMMES CANNELLE

Ingrédients

4 pommes, épluchées et coupées
1 c. à soupe de cannelle
1 c. à café d'extrait de vanille
¼ cup de raisins secs (facultatif)

CRÈME GLACÉE
2 grosses bananes mûres, congelées
¼ cup d'eau

Préparation

1. Éplucher et couper les pommes, les mettre dans une casserole avec de la cannelle et un peu d'eau pour éviter que ça colle.
2. Les laisser mijoter à feu moyen pendant 10-12 minutes jusqu'à ce qu'elles soient fondantes.
3. Ensuite, faire la crème glacée à la vanille en mixant les bananes congelées avec un peu d'eau jusqu'à ce que la texture soit bien lisse. Un robot culinaire fonctionnera mieux qu'un mixeur et vous aurez besoin de moins d'eau.
4. Mettre la crème glacée dans un bol, garnir avec vos pommes chaudes à la cannelle, et éventuellement, quelques noix de pécan rôties et coupées pour du croquant supplémentaire. MAGIQUEE!



10 JOURS DE-BLOAT RESET

Jour 7 - Déjeuner option 3

@Carolinedeisler

PUDDING DE CHIA CLASSIQUE

Ingrédients

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

CRÈME
3 dattes Medjool
2 bananes mûres
1/4 cup de noix de cajou
1 c. à café de cannelle
1/2 c. à café d'extrait de poudre de vanille
1/2 cup d'eau

TOPPINGS
1-2 cups de baies/fruits rouges
1 cup de papaye, coupée

Préparation

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

2. Ajouter les dattes, les bananes, les noix de cajou, la cannelle, la vanille et l'eau dans un mixeur et mixer jusqu'à consistance lisse.

3. Incorporer cette crème au mélange de chia, bien mélanger, transférer dans un pot, ajouter des baies et de la papaye, et ENJOYYY ! J'aime aussi superposer les couches : d'abord une couche de crème de chia, puis une couche de baies, et finir avec une autre couche de crème de chia, de baies et de papaye. Comme ça, il y a des baies et de la papaye à chaque bouchée. Un déjeuner rapide, facile et délicieux, parfait à emporter au travail !

Jour 7 – En-cas

@Carolinedeisler



HOUMOUS DE CITROUILLE

Ingrédients

1 cup de pois chiches cuits
1/2 cup de courge kabocha rôtie (environ 1/4 de courge kabocha)
1 c. à café de tahini
Le jus d'1/2 citron
1/2 c. à café de poudre de curcuma
1/4 cup d'eau

TOPPINGS
Graines de citrouille grillées (facultatif)
Jus de citron
Coriandre ou persil frais
Flocons de Chili

Préparation

Préchauffer le four à 200 degrés. Laver la courge kabocha, couper en quartiers et disposer sur une plaque recouverte de papier cuisson. Cuire pendant 45 minutes.

Égoutter et rincer les pois chiches – j'aime acheter ceux vendus dans un bocal en verre et je les rince bien jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de mousse, cela aide vraiment à éviter les ballonnements. Ajouter les pois chiches, la courge cuite, le jus de citron, le tahini et le curcuma dans un robot culinaire et mixer jusqu'à consistance lisse.

Ajouter vos toppings préférés et déguster ce houmous avec des concombres, des carottes ou des radis pour un petit boost digestif en plus !

Jour 7 - Dîner

@Carolinedeisler



BOWL FITNESS

Ingrédients

1 cup de quinoa cuit
1 grosse patate douce violette, cuite au four
2-3 petits concombres
1 avocat

SAUCE AU TAHINI
2 c. à soupe de tahini
¼ cup d'eau
Le jus d'1 citron
1 datte Medjool
1 petite courgette, pelée

Préparation

1. Si vous n'avez pas encore préparé votre quinoa et votre patate douce, cuire le quinoa pendant 15 minutes à feu moyen et cuire vos patates douces pendant 60 minutes à 200 degrés Celsius. J'aimer toujours manger mes pommes de terre / patates douces froides et j'aime les avoir dèjà prêtes à l'emploi dans le réfrigérateur.
2. Disposer tous les ingrédients dans un bol.
3. Préparer la sauce au tahini en ajoutant tous les ingrédients dans un petit mixeur et mixer jusqu'à consistance lisse. Mélanger le tout et déguster !

Jour 7 – Post dîner

@Carolinedeisler



TISANE DE GINGEMBRE

Ingrédients

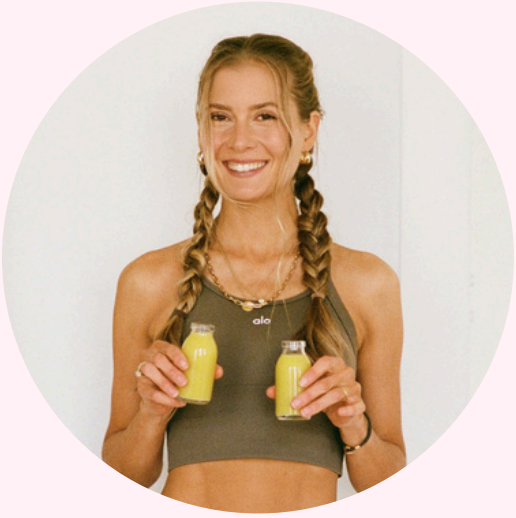
2-3 cm de gingembre frais
500ml d'eau chaude

Préparation

1. Râper le gingembre et l'ajouter dans une théière. Verser de l'eau chaude par-dessus, puis filtrer à l'aide d'un tamis pour retirer les petits morceaux de gingembre. Votre thé est prêt !
2. Autre option que j'adore : mixer du gingembre frais avec un peu de citron et un fond d'eau, jusqu'à obtenir une texture bien lisse. Puis, ajouter un peu d'eau chaude. Les deux façons sont top !
3. Et si vous avez déjà un shot de gingembre préparé, vous pouvez tout simplement en ajouter un peu à votre eau chaude… et savourer !


Vous l’avez fait!
Bravo !
Comment vous
sentez-vous?
@Carolinedeisler


@Carolinedeisler



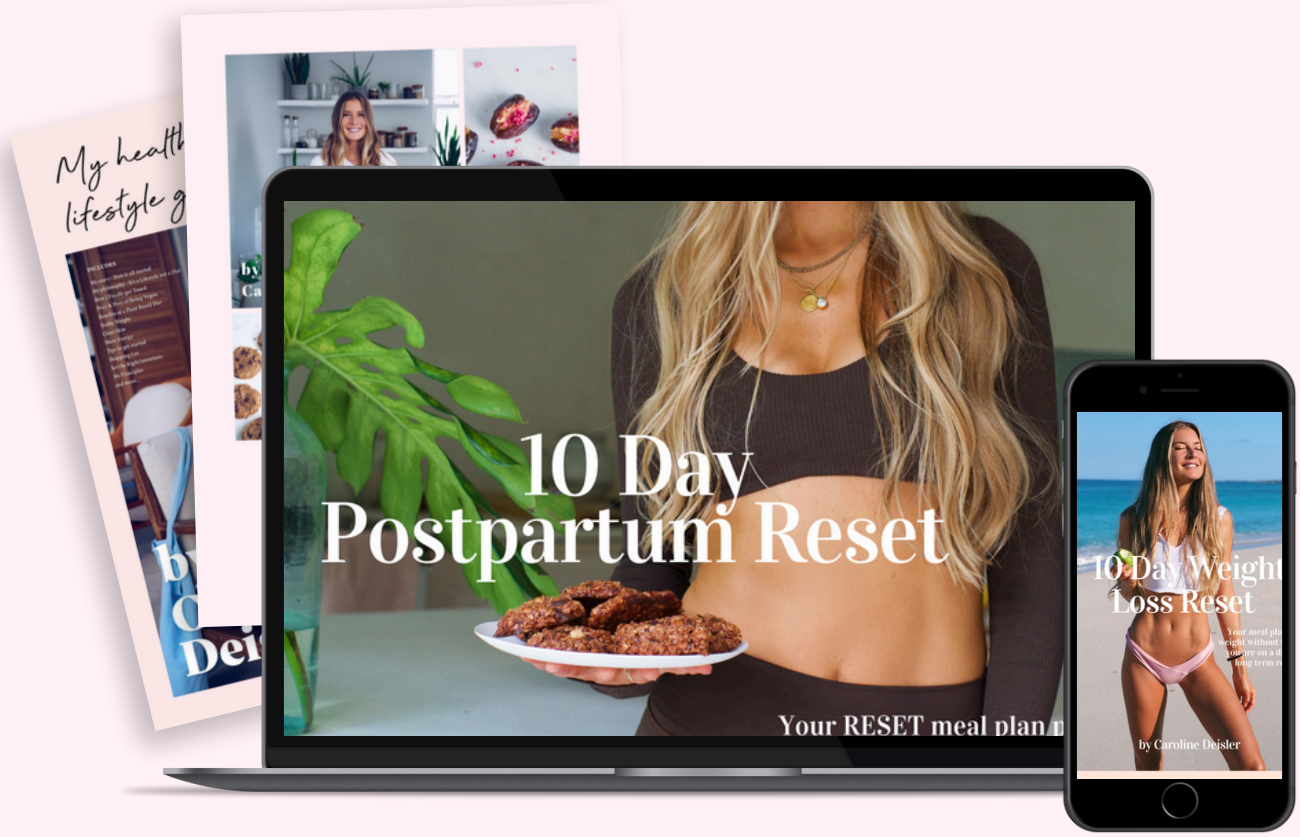
Merci beaucoup

DE FAIRE PARTIE DE NOTRE COMMUNAUTÉ

Vous pouvez être tellement fière de vous pour avoir pris soin de votre intestin, nourri votre corps et choisi de vous sentir bien dans votre peau. Voir vos stories, vos posts et lire tous vos retours me touche vraiment !
Je vous envoie plein d'amour !"

xx Caroline

MES AUTRES RESET



Obtenir mes autres E-books

Cliquez sur le lien ci-dessous pour obtenir mes autres plans de RESET vegan & livres de recettes saines ! La méthode parfaite pour continuer et maintenir votre santé et votre bien-être !

SHOP-RESET.COM