

10 jours de RESET estival

Votre programme RESET de repas vegans pour passer un été sain, délicieux tout en étant en forme !

par Caroline Deisler


@Carolinedeisler

CLAUSE DE NON-RESPONSABILITÉ

COPYRIGHT © 2024 CAROLINE DEISLER

Toutes les informations fournies dans ce plan de repas vegan RESET réalisé par Caroline Deisler sont uniquement fournies à titre indicatif, explicatif et inspirant. N'hésitez pas à consulter un professionnel de santé si vous rencontrez de quelconques préoccupations, si vous avez la moindre question ou si vous rencontrez d'éventuelles difficultés personnelles à surmonter.


@Carolinedeisler

LISTING DES RECETTES

Jour 1

Smoothie spécial ventre plat
Fruit bowl : fruit du dragon (pitaya)
Sushi healthy et vegan sans cuisson
Bruschetta version healthy : en salade
Bol de pommes de terre

Jour 2

Smoothie au concombre
Porridge spécial équilibre hormonal
Fudge squares à la pistache
Salade estivale
Le pain sans gluten de Caro
Le houmous de Caro

Jour 3

Shot maison au citron jaune
Nice cream à la mangue
Chips de banane plantain
Salade de pommes de terre de Caro
Bol de pommes de terre

Jour 4

Shot maison au pamplemousse
Porridge au chocolat
Cucumber boats
Bol protéiné à la banane plantain

Jour 5

Green smoothie
Porridge facon Bounty healthy
Gaspacho vert
Salade de chou à la thaïlandaise
Bol de pommes de terre

Jour 6

Smoothie anti-ballonnements
Houmous aux herbes
Salade arc-en-ciel
Sushis healthy et vegan à l'avocat

Jour 7

Shot maison au citron jaune
Pudding de chia classique
Energy balls façon carrot cake
Pâtes avec sauce à l'avocat
Frites maison et saines

Jour 8

Milkshake à la fraise
Nice cream au chocolat
Energy balls à la framboise
Salade de brocoli
Curry crémeux de bananes plantain et pommes de terre

Jour 9

Smoothie anti-ballonements
Banane split healthy
Energy balls à la mangue
Salade à la grecque
Bol de pommes de terre

Jour 10

Milkshake au beurre de cacahuètes
Pad thaï sans cuisson
Bâtonnets de glace au caramel de dattes
Burrito healthy à la patate douce
Frites maison et saines à la sauce BBQ


@Carolinedeisler

10 JOURS DE RESET ESTIVAL

Nouveau départ !



@Carolinedeisler

L'été est là ! C'est aussi l'occasion parfaite pour se sentir mieux, se sentir bien ! La nature nous offre une variété unique de fruits et de légumes frais, le tout avec une dose de soleil pour notre bien-être. Avec ce cocktail idéal, tout semble plus détendu et serein, vous ne trouvez pas ?

Ce programme RESET constitué de repas vegan sur 10 jours a pour objectif de vous aider à tirer le meilleur parti de cette saison en vous guidant pour nourrir votre corps avec les meilleurs aliments possibles tout en profitant pleinement et consciemment de chaque délicieux repas. Le tout pour vous mettre en forme et allier santé physique et mentale !

À votre disposition, le meilleur des combos : les smoothies sains les plus savoureux qui soient, des assiettes composées complètes et équilibrées pour le déjeuner, des glaces vegan et des salades remplies de fraîcheur et de saveurs. Pour vous sentir au top de votre forme ! Eh oui, bonjour la digestion facile et au revoir les fringales !

Préparez-vous à vous sentir détendu, positif, reposé, apaisé, au plus proche de vous-même et à vivre l'été de vos rêves ! Promis, c'est une expérience qui change complètement la donne et je suis tellement heureuse que vous m'ayez choisie pour vous accompagner !


@Carolinedeisler

Checklist quotidienne

Cochez une fois chaque jour terminé 🙂
Motivation, détermination, discipline, succès !

@Caroline.deisler

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

Top 5 de mes conseils pour se sentir bien durant l'été

ET TIRER PARTIE DE CETTE SAISON DU MIEUX POSSIBLE

@Carolinedeisler



BUVEZ BEAUCOUP D'EAU

Bien s'hydrater est une chose facile qu'on a tendance à facilement oublier mais qui pourtant est si indispensable à une bonne digestion et à votre bien-être. Si vous avez mal à la tête ou si vous êtes constipé, vous n'avez probablement pas bu assez d'eau.



PROFITEZ DU SOLEIL

Que c'est agréable ces matins paisibles et lumineux, n'est-ce pas ! Il fait beau et ensoleillé dehors, j'adore. Ce doux parfum d'été flotte dans l'air et vous vous sentirez comme une nouvelle personne en profitant des rayons de lumière naturelle et de la vitamine D qu'apporte le soleil dès le matin !



HABITUEZ-VOUS À DÎNER TÔT

Votre digestion est optimale lorsque le soleil est à son zénith, vers midi. Vous le saviez ? Une fois le soleil couché, il est préférable de ne plus manger. Même s'il se couche tard en été, dîner tôt pour laisser à votre corps quelques heures pour digérer avant d'aller dormir est un atout bien-être et santé non négligeable.



ÉVITEZ DE MANGER DES FRUITS CRUS APRÈS LES ALIMENTS CUITS

L'été offre la plus riche variété de fruits et j'en suis tout à fait ravie, étant une grande adepte de ces merveilles de la nature ! Mais essayez de suivre la routine de ce plan de repas et ne mangez pas de fruits après les aliments cuits qui composent votre plat car ils vous resteront sur l'estomac et s'entasseront dedans sur tout ce que vous avez mangé avant. Ainsi, ils ne pourront pas passer, fermenteront et produiront des gaz.



PROFITEZ DE VIVRE DES "SLOW MORNINGS"

Dans un monde où tout est rapide, j'apprécie plus que jamais les matins calmes, paisibles, tranquilles. Sachez que notre taux de cortisol est à son maximum le matin. De ce fait, se réveiller en douceur sans se précipiter pour faire des tâches (même vos activités les plus saines) est tellement apaisant pour notre système nerveux.



PRENEZ 3 PROFONDES RESPIRATIONS AVANT CHAQUE REPAS

Écoutez le chant des oiseaux et les bruits de la nature dès que possible, apaisez votre esprit et concentrez-vous sur votre respiration. Le moyen le plus simple de pratiquer une respiration plus profonde est la suivante : prenez trois profondes respirations avant chaque repas. Vous pouvez aussi le faire chaque fois que vous vous sentez stressé(e), agité(e) ou impatient(e).



PENSEZ AUX DOUCHES FROIDES

Plus il fait frais, mieux c'est ! Douches froides, bains d'eau froide, cryothérapie... Tout ce qui est FROID est le meilleur allié de votre santé. L'exposition au froid raffermit votre peau, stimule votre métabolisme et procure une poussée d'endorphines qui vous fera le plus grand bien mentalement comme physiquement !



TENDEZ VOS JAMBES CONTRE LE MUR

Maintenant que les températures estivales sont là, nos jambes gonflent plus facilement et surtout si vous avez passé une longue journée à marcher. Pensez à tendre vos jambes contre le mur pendant 10 à 30 minutes avant d'aller dormir. Cela va grandement contribuer à drainer l'excès de lymphe et ainsi, à prévenir la rétention d'eau.



PASSEZ DU TEMPS DANS LA NATURE

Promenez-vous tôt le matin, pique-niquez en plein air, faites une balade à vélo et nagez dès que vous en avez l'opportunité ! Passer du temps dans la nature est le moyen le plus rapide et efficace pour se sentir plus ancré(e) et plus connecté(e) à son moi supérieur. Même un petit coin de nature en pleine ville suffit.



NE STRESSEZ PAS... À PROPOS DE QUOI QUE CE SOIT

Faites de votre été l'occasion de passer une période sans stress ! Vous êtes-vous déjà demandé(e) pourquoi vous vous sentez toujours aussi bien en vacances ? Parce que vous être détendu(e). Que vous ayez raté une séance d'entraînement, sauté un repas prévu au programme ou que vous soyez allé(e) au restaurant, ne vous inquiétez pas. La peur et le stress sont pires que tout. Alors, RELAX et faites confiance au processus.

@Carolinedeisler



Conseils quotidiens recommandés

pour votre RESET estival



@Carolinedeisler

LE PETIT-DÉJEUNER

CONSEIL : SMOOTHIE MAISON OU DES FRUITS EN PREMIER

La valeur ajoutée associée au suivi de ce meal plan de RESET estival est que vous trouverez VOTRE façon de faire les choses et c'est là tout mon objectif à travers ce e-book.
Je suis là pour vous guider et vous montrer le chemin mais VOUS savez mieux que quiconque ce qui fonctionne le mieux POUR vous et plus vous suivez mon meal plan (celui-ci parmi tant d'autres que j'ai réalisés), mes recettes et mes entraînements, mieux vous comprendrez votre corps et apprendrez à écouter votre intuition.
Personnellement, j'aime bien commencer ma journée avec mon eau anti-ballonnements qui est d'ailleurs très efficace, un bon jus de céleri frais et un délicieux green smoothie ou l'un de mes shots parfaits pour une santé intestinale optimale.

Le tout, suivi de fruits frais ou bien de l'une de mes délicieuses recettes pour le petit-déjeuner ou le déjeuner. Pour être honnête, certains jours, j'apprécie simplement un repas fruité pour le déjeuner, comme de la pastèque, du melon jaune, des oranges, des mangues, de l'ananas, des dattes... Selon ce que j'ai chez moi et surtout les fruits mûrs de saison.
J'aime faire le point chaque jour (généralement durant ma séance de sport) et me demander ce dont j'ai BESOIN aujourd'hui. Certains jours, mon corps réclame un petit-déjeuner plus tôt, comme un porridge nourrissant ou un pudding de chia. D'autres jours, je prends un smoothie et mes fruits en premier. La clé : S'ÉCOUTER !

À chaque fois que vous en avez envie, profitez d'un délicieux déjeuner rempli de fruits !



@Carolinedeisler

Cet été EST...

VOTRE été !

@Carolinedeisler



Si vous ne mangez pas quand vous avez faim...

Vous ne vous arrêterez pas lorsque vous serez rassasié(e) !



LE DÉJEUNER

À NOTER : CELA PEUT ÊTRE UN REPAS COMPOSÉ DE FRUITS UNIQUEMENT AU LIEU DE L'UNE DES RECETTES QUE JE VOUS PROPOSE DANS CE MEAL PLAN.

Le même principe s'applique à votre déjeuner : la bonne façon de faire les choses, c'est celle que vous aimez vraiment, au plus profond de vous-même. Qu'il s'agisse d'un délicieux repas de fruits frais et de saison ou de l'une de mes recettes saines pour le déjeuner, il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon de faire : l'important est de savoir ce qui vous rassasie le plus et vous fait le plus plaisir.

Vous pouvez toujours remplacer n'importe quel déjeuner sucré par l'une de mes recettes de dîner salé, mais vous penserez à moi lorsque vous aurez envie de sucré le soir et que vous voulez une collation sucrée haha 🙂

Nous avons tous besoin de gourmandises saines et prendre un petit-déjeuner et un déjeuner sucrés est la meilleure façon de satisfaire votre envie de sucré avec tous les bienfaits sains que la nature a à nous offrir.

C'est pendant la journée que l'on a le plus besoin d'énergie et que la digestion est la plus efficace. C'est pourquoi j'aime manger des fruits, des assiettes sucrées, des dattes et des douceurs saines pendant la journée. Pour le soir, je me prépare un repas salé pour revigorer mon corps et booster mon apport en minéraux avant d'aller me coucher. Les bénéfices sont multiples : par exemple, mon corps peut se concentrer sur son repos et sa réparation, sans être perturbé par une consommation excessive de sucre.

Écoute ton corps, il te remerciera !



L'ENCAS

À NOTER : VOUS POUVEZ TOUJOURS UTILISER DES DATTES MEDJOOL AU LIEU DE N'IMPORTE QUELLE RECETTE QUE JE VOUS PROPOSE,VOUS ÊTES TOTALEMENT LIBRE !

Maintenant, vous me connaissez, haha ! Je mange des dattes tous les jours ! En général, une quinzaine, telles quelles naturellement sucrées ou préparées dans mes diverses recettes sucrées.

Les dattes ont été une véritable révolution pour moi lorsque j'ai découvert le mode de vie healthy vegan, sans sucre raffinés ajoutés... Elles représentent à mon sens l'aliment idéal pour ôter nos envies de sucré. Certes, elles sont riches en sucre, mais aussi en fibres et en minéraux. Les dattes sont tellement nutritives et procurent un bien fou à notre corps. N'hésitez pas à remplacer toutes les recettes de snacks par des dattes Medjool !

Si vous n'avez pas envie de prendre de goûter, ne vous sentez pas obligé de le faire simplement parce que c'est mentionné dans mon programme. N'oubliez pas que vous faites ce que vous voulez et que certaines personnes n'aiment pas grignoter (ce qui est excellent car cela permet à notre système digestif de faire une pause plus longue en attendant le repas du soir). Mais si vous avez envie de trop manger le soir ou de sucreries après le dîner, c'est que vous n'avez pas pris vos dattes ou que vous n'avez pas mangé votre encas. Ainsi, mon plan grand conseil est de vous écouter. L'ESSENTIEL est de donner à votre corps ce dont il a besoin, QUAND vous en avez besoin, lorsque votre digestion est au maximum et non des heures plus tard, lorsque vous en avez ENVIE.

Tu mérites de te bien te nourrir pour être en bonne santé et te sentir au top de ta forme chaque jour !



@Carolinedeisler

LE DÎNER

VOUS POUVEZ CHOISIR VOTRE RECETTE PRÉFÉRÉE De CE PROGRAMME QUI EST FINALEMENT LE VÔTRE !

J'oeuvre au quotidien pour créer une alimentation saine, facile, rapide et délicieuse. Ceci signifie également trouver MES plats préférés et régulièrement les préparer pour les inclure dans ma routine de tous les jours. Il en est de même pour vous 🙂

Personne ne fait des recettes différentes tous les jours, et vous n'êtes pas obligé de le faire ! Ce « RESET » comprend quelques-unes de mes recettes préférées qui me font me sentir bien et j'espère que vous trouverez la vôtre aussi ! Trouver vous aussi votre équilibre alimentaire pour vous sentir mieux mentalement et physiquement un peu plus chaque jour.

Si un jour, vous souhaitez remplacer le dîner par un autre du programme OU par l'une des recettes de mes autres plans RESET, n'hésitez pas à le faire.

Pour moi, l'été est synonyme de fraîcheur : smoothie bowls, glaces, salades... Mais certains jours, j'ai envie d'un dîner réconfortant comme le délicieux curry de bananes plantain que vous retrouverez dans ce e-book..

Une chose que j'ai retenue au fil des années, est qu'il n'y a pas UNE SEULE ET UNIQUE FAÇON DE FAIRE chaque jour surtout pour nous, les femmes, qui traversons différentes phases menstruelles. Ainsi, il est important de ne pas avoir l'impression de devoir suivre un plan strict et de plutôt laisser une certaine place à la flexibilité.

Soyez vous même, soyez flexibles, lâchez prise et fichez-vous la paix !

Les bonnes graisses

@Carolinedeisler

Surtout pour nous, les femmes, les graisses saines jouent un rôle important dans notre santé hormonale et nous en avons besoin d'une bonne variété ! L'avocat est l'un de mes aliments préférés mais les graines de chia, de lin, de sésame, de chanvre et ou encore de courge sont tout aussi efficaces pour un apport non négligeable en oméga-3 !

Certaines des recettes de ce RESET plan contiennent plus de matières grasses que d'autres et sur la période de ces 10 jours, vous obtiendrez le parfait ratio de toutes celles dont vous avez besoin. En revanche, ne les évitez pas à tout prix car vous finirez alors par avoir envie d'aliments gras malsains. En effet, c'est humain et naturel, votre corps aura besoin de GRAISSE provenant de QUELQUE PART (en l'occurence, d'un quelconque aliment).

Une chose que j'ai remarquée pendant que je digère, est qu'il est préférable de conserver les noix et les graines en quantité réduite lorsque l'on consomme des féculents cuits (tels que des pommes de terre, des patates douces...) en même temps et de plutôt les inclure dans des salades crues ou des assiettes composées pour le déjeuner.



@Carolinedeisler

LE JEÛNE INTERMITTENT

C'EST UNE OPTION MAIS NI POUR TOUT LE MONDE NI POUR TOUS LES JOURS

Tous mes RESET plans vous donnent la possibilité de pratiquer le jeûne intermittent. Avant de l'entamer si vous le souhaitez, sachez que cette méthode du jeune intermittent n'est pas faite pour toutes et tous. Elle ne vous donnera pas non plus de meilleurs résultats.

En bref, le jeûne intermittent signifie que vous réduisez votre fenêtre de repas à 8 heures dans la journée et que, le reste du temps, vous jeûnez pendant donc 16 heures.

En suivant ce plan de repas RESET, vous pouvez boire mon eau détox et mon jus de céleri frais le matin tout en faisant le jeûne intermittent (cela ne le rompra pas). Ensuite, vous pourrez boire votre smoothie fruité ou vous pourrez manger une recette dédiée que je vous propose pour le déjeuner. à la recette pour le déjeuner.

Personnellement, j'adore dîner à 18 heures et j'ai généralement faim vers 8 heures ou 9 heures le lendemain matin. Je suis généralement debout depuis 4 heures du matin. Cependant, si vous dînez plus tard ou que vous n'avez tout simplement pas faim le matin, c'est le moment idéal pour accorder une pause supplémentaire à votre système digestif.

Surtout pour nous, les femmes, le jeûne intermittent peut être bénéfique ou contre-intuitif selon notre cycle. Écoutez vous et ne vous laissez pas influencer par les tendances, chaque corps est différent et réagit à sa façon . :-)



@Carolinedeisler

Le programme d'entraînement

10 JOURS DE RESET ESTIVAL - ENTRAÎNEMENTS

SI BIEN ! J'ai créé un programme d'entraînement pour votre RESET estival de 10 jours afin d'obtenir les meilleurs résultats possibles ! Combiner les repas que je vous propose avec mes entraînements est LA recette du succès.

Nourrir votre corps avec les bons aliments, les aliments adaptés, vous donnera l'énergie supplémentaire dont vous avez besoin pour bouger votre corps et vivre, tout simplement ! La clé pour obtenir des résultats est de RÉELLEMENT VOULOIR faire ce que vous faites. TOUT EST DANS L'INTENTION QUE NOUS POSONS DANS NOS ACTES.

Mes séances d'entraînement vous apprendront à écouter votre corps, à maintenir votre cortisol à un bas niveau afin que votre corps puisse se concentrer sur la combustion des graisses et à éviter de trop manger... parce que oui, vous serez tellement en phase avec vous-même que tout s'alignera et se régulera naturellement !

L'été est vraiment la saison idéale pour se (re)mettre en forme ! Il fait chaud et le soleil est parmi nous, les premières lueurs du jour se font sentir relativement tôt et nous sommes tous remplis de bonnes ondes !

Alimentation et forme physique vont de pair alors vous retrouverez tout ce qui vous permettra de vous sentir mieux, de vous sentir bien via ce e-book et mes exercices en ligne sur ma plateforme RESET où tous vos entraînement vous y attendent (challenges hebdomadaires, encore plus de recettes, de meal plans, de séances de sport à faire à la maison, des méditations et conseils bien-être, etc.) !

Il me tarde vraiment de vous voir réussir ce programme de repas sains et vegan RESET ainsi que ce plan d'entraînements ! Rejoignez-moi sur RESET dès maintenant et rejoignez notre formidable communauté bien-être si bienveillante !

10 jours de RESET estival



@Carolinedeisler

www.shop-reset.com

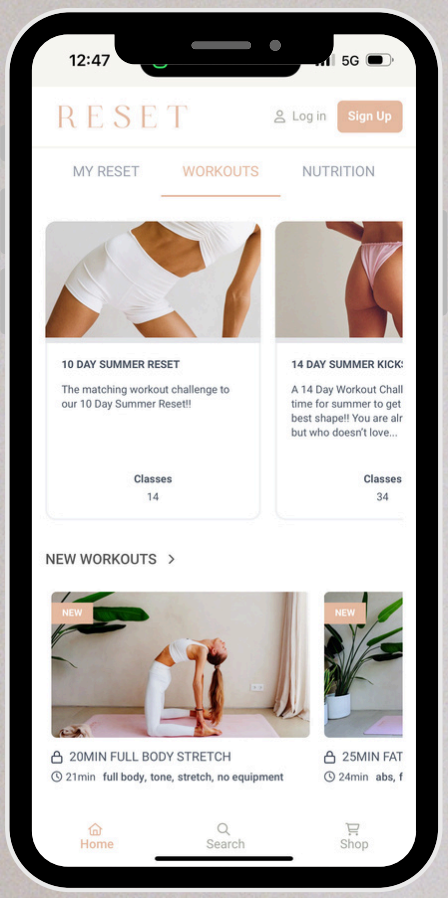


Jour 1 : 40 min d'entraînement complet du corps
Jour 2 : 30 min spécial focus cellulite et fessiers
+ 10 min de focus bras
Jour 3 : 30 min de morning flow
Jour 4 : 25 min de combustion des graisses
et focus abdominaux + 20 min d'étirements
Jour 5 : 40 min focus fessiers et abdos
our 6 : 40 min de Pilates + 15 min de séance corps entier
Jour 7 : 45 min spécial brûleur de graisses et focus
haut du corps
Jour 8 : 30 min de jambes fines et abdos
+ 20 minutes de burn-out spécial fessiers
Jour 9 : 30 minutes spécial cardio brûleur de calories
+ 15min focus fessiers et bras
Jour 10 : 45 min pour entièrement sculpter votre corps

@Carolinedeisler

www.shop-reset.com

10 JOURS DE RESET ESTIVAL



@Carolinedeisler

www.shop-reset.com


C’est parti,
c’est VOTRE
moment !
@Carolinedeisler

Liste de courses

@Carolinedeisler

LÉGUMES VERTS ET HERBES FRAÎCHES

5 bouquets de basilic frais
2 bouquets de persil frais
4 bouquets de ciboulette fraîche
2 bouquets d'aneth frais
1 poignée de menthe fraîche
1 bouquet de coriandre fraîche
1 poignée de coriandre fraiche
5 grosses tomates mûres
10 tomates de taille moyenne
7 tasses de tomates cerises
2 tasses de tomates colorées
1 poignée de roquette
1 tête de salade romaine
2 poignées d'épinards frais
1 poignée de jeunes pousses d'épinards frais
3 poignées de chou frisé frais
2 poignées de salade verte
1 tête de laitue iceberg
2 têtes de laitue
1 poignée de fleurettes de brocoli frais
1 grosse tête de brocoli frais

AUTRES LÉGUMES

4 branches de céleri fraîches
1 patate douce violette
7 patates douces
8 carottes
29 pommes de terre de taille moyenne
1 tête de chou rouge
1 betterave crue
5 courgettes fraîches
13 avocats mûrs
13 concombres

2 poivrons rouges frais
1 épi de maïs
3 oignons nouveaux
2 oignons rouges
½ tasse d'oignons rouges marinés
5 tomates séchées (avec ou sans huile)
½ tasse d'olives noires

FRUITS / FRUITS SECS / GRAINES / AUTRES ET AUTRES FRUITS

52 dattes Medjool
19 bananes congelées (surgelées par vos soins minimum 24 h à l'avance dans votre congélateur)
12 bananes mûres
4 bananes plantain
22 citrons jaunes
2 citrons verts
1,5 tasse de raisin blanc
3 tasses de fraises
1 poignée de fraises surgelées
2 tasses de fruits rouges
2 tasses de framboises fraîches
3 pamplemousses
3 tasses de papaye fraiche et mûre
3 tasses de mangue congelée
½ tasse de mangue fraîche et mûre
3 tasses d'ananas surgelés
2 sachets de pitaya (fruit du dragon) surgelé

1 cuillère à soupe de beurre de cacahuètes
3 cuillères à soupe de purée (beurre) d'amandes
1 cuillère à soupe de purée (beurre) de noix de cajou
5 cuillères à soupe de purée (beurre) de noisettes
7 cuillères à soupe de tahini (purée/pâte de sésame)
2 cuillères à soupe de noisettes grillées
½ tasse de noix
2 tasses de noix de cajou
¼ tasse d'amandes
1 tasse de pistaches
1/3 tasse de noix de pécan grillées
½ tasse de graines de courge
3/4 tasse de graines de chia
½ tasse de graines de tournesol
1 tasse de graines de lin
1 cuillère à soupe de graines de chanvre
4 cuillères à soupe de graines de sésame

½ tasse de framboises lyophilisées
3 cuillères à café de sucre de coco
1 ¼ tasse de noix de coco râpée
1 tasse de raisins secs

AUTRES CONDIMENTS / ÉPICES / HUILES / FÉCULENTS / DIVERS

6 feuilles d'algues nori
3 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 cuillère à soupe d'huile de sésame
2 cuillères à soupe de concentré de tomates
1 cuillère à café de spiruline en poudre
3 cuillères à soupe de téguments de psyllium (en poudre), de poudre d'oignon, de poudre d'ail et de sel rose de l'Himalaya
1 cuillère à soupe de sirop d'érable
5 cuillères à soupe de vinaigre de cidre de pomme
3 tasses de bouillon de légumes
1 cuillère à soupe de moutarde de Dijon
4 cuillères à café d'extrait de vanille liquide
15 cuillères à soupe de caroube en poudre ou de cacao sans sucre ajouté en poudre
1 cuillère à café de cannelle moulue

2 ½ tasses de riz blanc ou brun cuit
1 tasse de grains de sarrasin sec
5 tasses de flocons d'avoine

1 ½ tasse de yaourt végétal à la noix de coco
1 barre de chocolat cru vegan
1 1/3 tasse de spaghettis de farro ou de sarrasin
½ tasse de jus d'aloe vera pur

2 ½ tasses de haricots noirs cuits
1 ½ tasse de haricots rouges cuits
1 tasse de haricots blancs cuits
3 tasses de pois chiches cuits

Jour 1-10

Eau anti-ballonnements

@Carolinedeisler



Ingrédients

¼ tasse de jus d'aloe vera pur
le jus d'un citron jaune
le jus d'un citron vert
1,5 litre d'eau
optionnel : un peu de jus de gingembre frais

Étapes

Ajoutez votre jus d'aloe vera pur ainsi que le jus de citron jaune et de citron vert à votre eau et savourez !

N'hésitez pas à aussi ajouter du gingembre fraîchement pressé OU à ne consommer QUE du gingembre certains jours.

Cette eau est un allié naturel pour votre digestion ! J'adore donner à mon eau un petit goût et à mon corps un petit boost pour favoriser l'élimination des toxines. C'est un moyen très simple et efficace d'évacuer les déchets présents dans notre côlon et de faciliter leur élimination (contribue naturellement à réduire la constipation).

SE BOIT TOUT AU LONG DE LA JOURNÉE !

Jour 1-10

JUS DE CÉLERI FRAIS

@Carolinedeisler



Ingrédients

1 à 2 branches de céleri fraîches

Étape

Pressez le céleri dans votre centrifugeuse ou dans votre extracteur de jus et voilà, votre délicieux jus de céleri frais est prêt !

Jour 1

UN APERÇU DE TOUS LES DÉLICIEUX
REPAS QUI VOUS ATTENDENT...



Petit-déjeuner



Petit-déjeuner



Déjeuner



Encas



Dîner - option 1



Dîner - option 2

Jour 1

GREEN SMOOTHIE SPÉCIAL VENTRE PLAT

@Carolinedeisler



Ingrédients

2 citrons jaunes pelés
2 tasses de morceaux d'ananas surgelés
1 poignée d'épinards frais
1 poignée de chou frisé frais
1 poignée de céleri
2 à 3 tasses d'eau (ou un peu de jus de gingembre frais)
1 cuillère à soupe de graines de lin

Étapes

Ajoutez tous les ingrédients dans votre mixeur à forte puissance et remuez jusqu'à obtention d'une consistance lisse, onctueuse et homogène.

Le green smoothie frais et savoureux vraiment idéal pour nettoyer vos intestins ! Faites par la même occasion le plein de bienfaits et de fibres grâce aux graines de lin pour un fonctionnement de celui-ci ! C'est génial !
Et d'ailleurs, pensez à tout boire !

Jour 1 - Petit-déjeuner



@Carolinedeisler

Ingrédients

BEAUUUCOUP DE FRUITS FRAIS ! Un repas mono-fruits (“mono meal”) serait l’idéal ! Selon ce que vous avez en saison en ce moment, vous pouvez manger, soit : du melon, des figues fraîchess, de la papaye, des mangues, des oranges, des pêches, des dattes...

Remarques

Le repas le PLUS FACILE à digérer ! Les fruits frais (à condition qu'ils soient mûrs, c'est très important : plus sucrés, plus juteux, plus digestes) sont les meilleurs amis de vos intestins, votre deuxième cerveau ! Notamment hydratants et riches en fibres, ils stimulent votre organisme et vous donnent de l'énergie. Ils sont si faciles à manger partout et addictifs !

Idéalement, optez pour un repas mono-fruits : ceci signifie manger un seul fruit jusqu'à ce que vous soyez rassasié. Si vous mélangez des fruits, les bananes et les mangues se marient bien, tout comme les oranges et les ananas. Les pêches et les nectarines vont aussi très bien ensemble. À savoir que le melon doit toujours être consommé seul. Mon conseil : évitez de mélanger des fruits trop aqueux (comme des oranges ou du pamplemousse par exemple) avec des bananes dans l’idée. J'aime bien commencer par des fruits aqueux puis un peu plus tard, j’adore manger des dattes Medjool pour me sentir pleinement satisfaite et ainsi, assouvir mes éventuelles envies de sucre et ainsi, assouvir mes éventuelles envies de sucre

Jour 1 – Déjeuner

@Carolinedeisler



FRUIT BOWL : FRUIT DU DRAGON (PITAYA)

Ingrédients

2 sachets de morceaux de fruit du dragon (pitaya) surgelés
4 bananes congelées (que vous avez préalablement surgelées : 24 heures à l'avance au minimum dans votre congélateur)
en option : 1 cuillère à café d'extrait de vanille en poudre
½ tasse d'eau
en option : pour le topping, ajoutez votre ou vos fruits frais préférés. Ici, j'ai choisi la papaye que j'adore !

Étapes

1 Déposez tous vos ingrédients dans votre blender à forte puissance et remuez jusqu'à obtention d'une texture crémeuse et onctueuse telle une véritable crème glacée. Démarrez le mixage à faible puissance pour faciliter le mélange car nous utilisons peu d'eau pour avoir cette texture ultra crémeuse. Vous pouvez également ne pas ajouter d'eau pour obtenir une texture qui le soit encore plus.

En topping, ajoutez vos fruits frais préférés ! De mon côté, j'adore ajouter de la papaye dans cette recette ! BONNE DÉGUSTATION !

Jour 1 – Encas



@Carolinedeisler

SUSHI HEALTHY ET VEGAN SANS CUISSON

Ingrédients

½ tasse de noix
3 carottes hachées

3 feuilles d'algues nori
1 petit concombre, pelé
1 avocat mûr
1 poignée de roquette
½ poivron rouge frais

Étapes

1. Ajoutez les carottes et les noix à l'int de votre mixeur et blendez jusqu'à que vous obteniez une pâte crémeuse et légèrement dense.

2. Tartinez votre délicieuse pâte sur vos feuilles d'algues nori et ajoutez le reste de vos ingrédients tels que de la julienne de concombre pelé, des tranches d'avocat, de la roquette et du poivron rouge frais. Roulez le tout et dégustez ! Un vrai délice !

Jour 1 – Dîner – option 1



@Carolinedeisler

BRUSCHETTA VERSION HEALTHY : EN SALADE

Ingrédients

5 grosses tomates mûres
2 tasses de tomates cerises
½ oignon rouge
1 bouquet de basilic frais
1 tête de salade romaine, hachée
1 avocat mûr

le jus d'un citron jaune
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
1 pincée de sel rose de l'Himalaya

Étapes

1. Coupez les tomates, l'oignon, votre basilic frais, la salade verte et l'avocat en dés et mélangez bien. Ajoutez le jus de votre citron jaune, l'huile d'olive et une pincée de sel rose de l'Himalaya. Idéalement, laissez reposer une heure au réfrigérateur pour que les saveurs s'imprègnent correctement !

2. Cette salade est une vraie merveille ! Légère, rafraîchissante, délicieuse et saine. Pour moi, c'est LA salade d'été à absolument se préparer ! J'adore la déguster en premier et me sentir rassasiée. Je poursuis ensuite mon repas avec des pommes de terre un peu plus tard.

Jour 1 – Dîner – option 2



@Carolinedeisler

BOL DE POMMES DE TERRE

Ingrédients

5 pommes de terre de taille moyenne

Étapes

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, je les laisse complètement refroidir. Les pommes de terre froides sont une astuce minceur, eh oui !!! Une fois refroidies, l'amidon se transforme en amidon résistant et n'est pas digéré par notre organisme, ce qui est ainsi excellent pour notre santé intestinale et notre ligne !

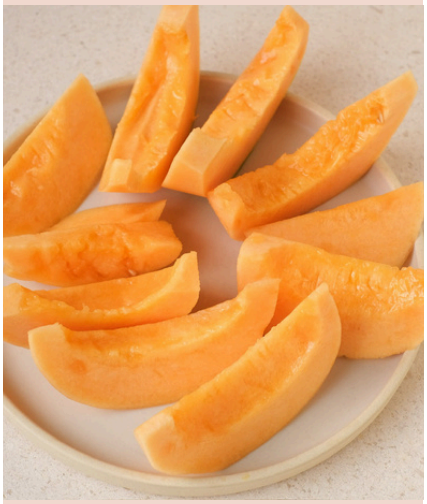
2. Une autre option serait de cuire vos pommes de terre à la vapeur pendant 15 à 20 minutes puis de les griller au airfryer pendant 15 minutes jusqu'à obtenir des pommes de terre dorées, croustillantes à l'extérieur et tendres à l'intérieur ! Ces deux modes de cuisson sont super ! Mais sachez que les pommes de terre cuites à la vapeur puis refroidies sont tout particulièrement rassasiantes, ce qui est un vrai atout.

Jour 2

UN APERÇU DE TOUS LES DÉLICIEUX
REPAS QUI VOUS ATTENDENT...



Petit-déjeuner



Petit-déjeuner



Déjeuner



Encas



Dîner - option 1



Dîner - option 2

Jour 2

SMOOTHIE AU CONCOMBRE

@Carolinedeisler



Ingrédients

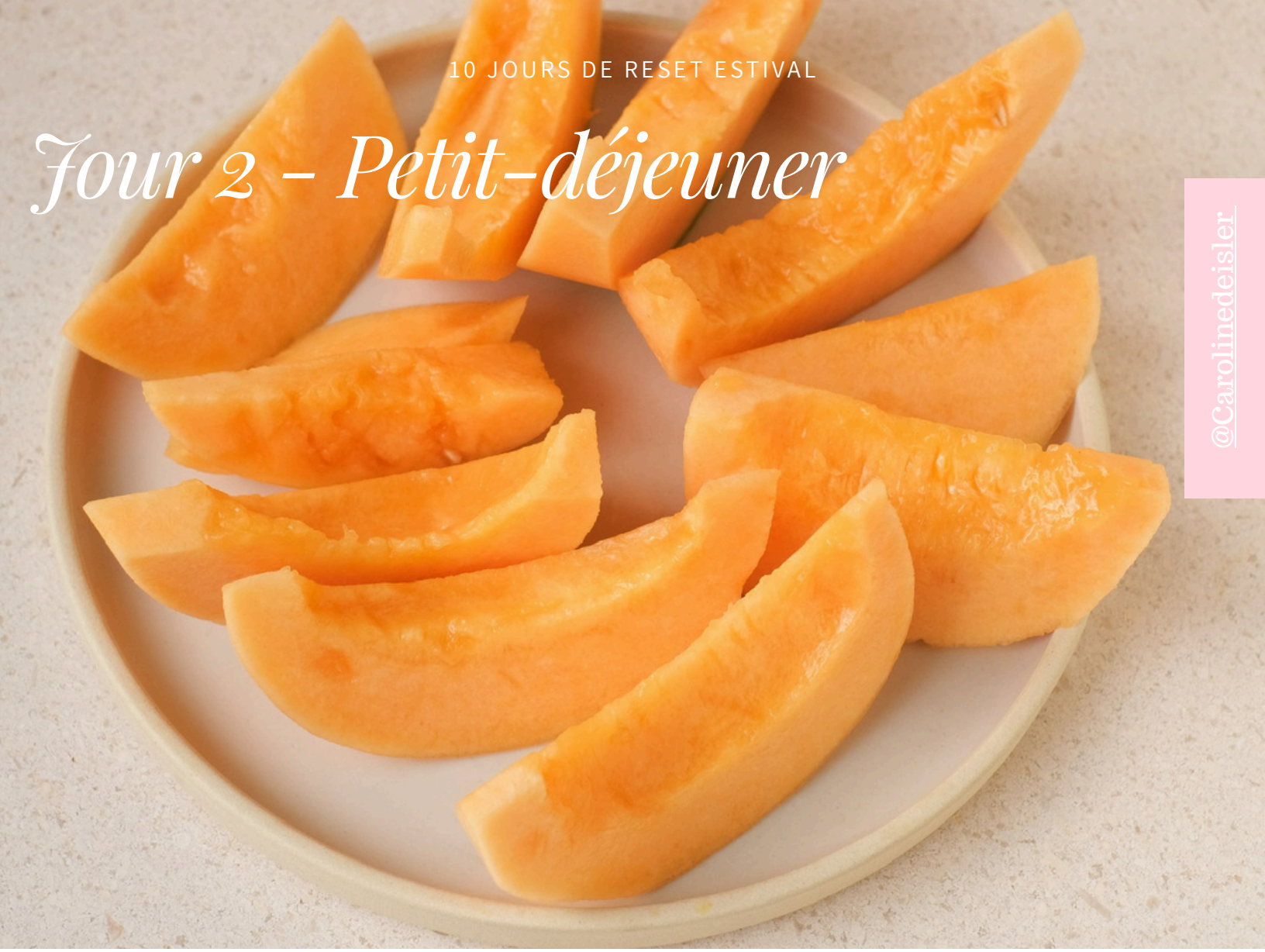
1 tasse d'ananas congelé
2 concombres
1 poignée de menthe fraîche
en option : 1 cuillère à café de spiruline en poudre
2 tasses d'eau

Étapes

Disposez tous les ingrédients dans votre mixeur à forte puissance et remuez jusqu'à obtention d'une consistance lisse, crémeuse et onctueuse.

J'adore ce smoothie ! Il est tellement hydratant, rafraîchissant et délicieux ! Le concombre est excellent pour notre peau, sa peau étant riche en silice. Par ailleurs, la spiruline est une excellente source de protéines et l'ananas est riche en enzymes digestives !

Jour 2 - Petit-déjeuner



@Carolinedeisler

Ingrédients

BEAUUUCOUP DE FRUITS FRAIS ! Un repas mono-fruits (“mono meal”) serait l’idéal ! Selon ce que vous avez en saison en ce moment, vous pouvez manger, soit : du melon, des figues fraîches, de la papaye, des mangues, des oranges, des pêches, des dattes...

À noter

Le repas le PLUS FACILE à digérer ! Les fruits frais (à condition qu'ils soient mûrs, c'est très important : plus sucrés, plus juteux, plus digestes) sont les meilleurs amis de vos intestins, votre deuxième cerveau ! Notamment hydratants et riches en fibres, ils stimulent votre organisme et vous donnent de l'énergie. Ils sont si faciles à manger partout et addictifs !

Idéalement, optez pour un repas mono-fruits : ceci signifie manger un seul fruit jusqu'à ce que vous soyez rassasié. Si vous mélangez des fruits, les bananes et les mangues se marient bien, tout comme les oranges et les ananas. Les pêches et les nectarines vont aussi très bien ensemble. À savoir que le melon doit toujours être consommé seul. Mon conseil : évitez de mélanger des fruits trop aqueux (comme des oranges ou du pamplemousse par exemple) avec des bananes dans l’idée. J'aime bien commencer par des fruits aqueux puis un peu plus tard, j’adore manger des dattes Medjool pour me sentir pleinement satisfaite et ainsi, assouvir mes éventuelles envies de sucre.

Jour 2 - Déjeuner



@Carolinedeisler

Porridge spécial équilibre hormonal

Ingrédients

½ tasse de flocons d'avoine
2 cuillères à soupe de graines de chia
1 cuillère à café d'extrait de vanille liquide
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, en morceaux
2 cuillères à soupe de yaourt végétal à la noix de coco
2 cuillères à soupe de pistaches, en morceaux
1 poignée de fraises fraîches

Étapes

1. Ajoutez vos flocons d'avoine, les graines de chia, l'extrait de vanille liquide, les raisins secs, les graines de chanvre, les graines de lin et de l'eau dans un bol. Laissez tremper toute la nuit pour que cela gonfle bien.

2. Ajoutez vos dattes coupées en morceaux, du yaourt végétal à la noix de coco, vos fraises fraîches, des morceaux de pistaches et ENJOYYYY !

Ce porridge pensé pour équilibrer vos hormones est incroyable, léger et pourtant si rassasiant et nutritif ! Les graines de chia, de lin et de chanvre représentent une excellente source d'oméga-3 et sont notamment essentielles pour le bon fonctionnement de l'ocytocine, l'hormone du bonheur ! J'ADORE J'ADORE J'ADORE !

Jour 2 – Encas



@Carolinedeisler

FUDGE SQUARES À LA PISTACHE

Ingrédients

9 grosses dattes Medjool
½ tasse de pistaches

1 barre de chocolat cru vegan

Étapes

1. Déposez vos dattes Medjool dénoyautées et les pistaches dans votre blendez et activez-le jusqu'à obtention d'une pâte collante et plutôt dense. Ensuite, vous pouvez former des carrés avec vos mains légèrement humidifiées au préalable. À présent, placez vos carrés gourmands sur des bâtonnets en bois comme pour en faire des sucettes.

2. Faites fondre le chocolat. Trempez chacun de vos carrés dedans, parsemez de pistaches concacées et placez le tout au congélateur pendant au moins 30 minutes. MERVEILLEUX !

Jour 2 – Dîner – option 1

@Carolinedeisler



SALADE ESTIVALE

Ingrédients

2 grosses poignées de salade verte
2 tasses de tomates, hachées
1 avocat mûr
1 tasse de haricots blancs
1 courgette, pelée en julienne
½ tasse d'oignons rouges marinés

+ 2 tranches de mon pain sans gluten (le pain sans gluten de Caro ; cf. page suivante), grillées et coupées en carrés

2 cuillères à soupe de mon houmous (le houmous de Caro ; cf. page 43)

Étapes

1 Lavez la salade verte, rincez les haricots blancs, coupez vos tomates, l'avocat et coupez les courgettes en rondelles avec un économe (un économe qui coupe en julienne c'est si pratique et sympa !).

2 Mettez tous les ingrédients dans un saladier, ajoutez des oignons marinés, du houmous et mon pain grillé sans gluten (page suivante). Puis, régalez-vous ! N'est-ce pas une vraie merveille ? Je pourrais manger cette salade absolument TOUS les jours ! Elle est tellement rassasiante, fraîche et saine pour une chaude soirée estivale. Vraiment idéale !

LE PAIN SANS GLUTEN DE *Caro*

@Carolinedeisler



Ingrédients

2,5 tasses de flocons d'avoine
½ tasse de graines de tournesol
½ tasse de graines de courge
½ tasse de graines de lin
5 cuillères à soupe de graines de chia
3 cuillères à soupe de psyllium (tégumens de psyllium sous forme de poudre)
1 cuillère à café de sel
en option : 1 cuillère à soupe de sirop d'érable
2 tasses d'eau

Étapes

1. Préchauffez votre four à 175 degrés.
2. Mélangez tous les ingrédients secs ensemble puis remuez bien.
3. Ajoutez l'eau et le sirop d'érable. Ensuite, laissez tremper pendant 10 à 20 minutes.
4. Versez votre préparation dans un moule à cake recouvert de papier sulfurisé et enfournez durant 30 minutes. Retournez délicatement le pain sur votre plaque de cuisson (et donc, retirez le moule). Prolongez-en la cuisson pour 30 minutes de plus. Une fois cuit, laissez-le refroidir et conservez-le quelques jours à température ambiante recouvert.





@Carolinedeisler

LE HOUMOUS DE CARO

Ingrédients

2 tasses de pois chiches cuits
½ tasse d'eau Jus d'un citron
1 pincée de sel rose de l'Himalaya
2 cuillères à soupe de tahini (purée/pâte de sésame)

Étapes

1. Ajoutez tous les ingrédients nécessaires dans votre mixeur à forte puissance et mixez jusqu'à obtention d'une consistance lisse, onctueuse et crémeuse.
2. Versez votre incroyable houmous dans un joli contenant et savourez ! J'adore tremper des crudités dedans ou des pommes de terre. Ou choisissez tout autre aliment que vous aimez !

Jour 3

UN APERÇU DE TOUS LES DÉLICIEUX
REPAS QUI VOUS ATTENDENT...



Petit-déjeuner



Petit-déjeuner



Déjeuner



Encas



Dîner - option 1



Dîner - option 2

Jour 3 – Shot maison au citron jaune



@Caroline.deisler

Ingrédients

1 citron entier (de préférence, issu de l'agriculture biologique)
1 datte Medjool
1 tasse d'eau

Remarques

1 Ajoutez le tout dans votre blender et mélangez jusqu'à obtention d'une consistance lisse.

Ici, nous utilisons le citron jaune entier (y compris la peau qui est très amère mais excellent pour notre digestion et nos intestins !) Pensez à consommer un citron jaune biologique non traité et à bien le rincer. :) Je vous préviens, ce shot est assez fort et peut être un peu dur à boire mais est si bon pour notre santé !

Jour 3 - Petit-déjeuner



@Carolinedeisler

Ingrédients

BEAUUUCOUP DE FRUITS FRAIS ! Un repas mono-fruits (“mono meal”) serait l’idéal ! Selon ce que vous avez en saison en ce moment, vous pouvez manger, soit : du melon, des figues fraîches, de la papaye, des mangues, des oranges, des pêches, des dattes...

À noter

Le repas le PLUS FACILE à digérer ! Les fruits frais (à condition qu'ils soient mûrs, c'est très important : plus sucrés, plus juteux, plus digestes) sont les meilleurs amis de vos intestins, votre deuxième cerveau ! Notamment hydratants et riches en fibres, ils stimulent votre organisme et vous donnent de l'énergie. Ils sont si faciles à manger partout et addictifs !

Idéalement, optez pour un repas mono-fruits : ceci signifie manger un seul fruit jusqu'à ce que vous soyez rassasié. Si vous mélangez des fruits, les bananes et les mangues se marient bien, tout comme les oranges et les ananas. Les pêches et les nectarines vont aussi très bien ensemble. À savoir que le melon doit toujours être consommé seul. Mon conseil : évitez de mélanger des fruits trop aqueux (comme des oranges ou du pamplemousse par exemple) avec des bananes dans l’idée. J'aime bien commencer par des fruits aqueux puis un peu plus tard, j’adore manger des dattes Medjool pour me sentir pleinement satisfaite et ainsi, assouvir mes éventuelles envies de sucre.

Jour 3 - Déjeuner



@Carolinedeisler

NICE CREAM À LA MANGUE

Ingrédients

3 tasses de mangue congelée, en morceaux
½ tasse d'eau

Étapes

1 Mettez votre mangue surgelée et de l'eau dans votre mixeur à forte puissance et pulsez pour créer une texture à la fois lisse, crémeuse, onctueuse et homogène. Personnellement, j'aime acheter beaucoup de mangues, les laisser mûrir, les couper puis les congeler moi-même. En effet, je trouve que les mangues surgelées du commerce ne sont généralement pas très mûres et peu qualitatives donc pas forcément très bonnes...

Jour 3 – Encas



@Carolinedeisler

CHIPS DE BANANE PLANTAIN

Ingrédients

1 banane plantain, coupée en fines rondelles
1 cuillère à café de sucre de coco

Étapes

1. Retirez la peau et découpez votre banane plantain en rondelles d'environ deux centimètres d'épaisseur.

2. Ajoutez ces rondelles dans votre airfryer avec une cuillère à café de sucre de coco. Faites-la cuire pendant 15 minutes à 190 degrés.

3. À mi-cuisson, remuez vos chips et si vous le souhaitez, ajoutez à nouveau un peu de sucre de coco. Je suis faaaaaan ces petites chips absolument parfaites ! Elles sont si faciles et rapides à préparer, c'est un encas au top, vraiment satisfaisant et très sain !

Jour 3 - Dîner - option 1

@Carolinedeisler



SALADE DE POMMES DE TERRE DE CARO

Ingrédients

5 pommes de terre de taille moyenne, cuites à la vapeur
2 concombres, finement coupés en rondelles

2 cuillères à soupe de yaourt végétal à la noix de coco
1 bouquet de ciboulette fraîche
1 bouquet de basilic frais
½ oignon rouge
le jus d'un citron jaune

Étapes

1. Commencez par épluchez vos pommes de terre, faites-les cuire à la vapeur et laissez-les refroidir. Idéalement, faites-le la veille et conservez-les dans votre réfrigérateur.

2. Coupez les pommes de terre, les concombres, votre oignon rouge en fines rondelles puis hachez vos herbes fraîches. J'aime utiliser une mandoline pour les concombres afin d'obtenir de très fines rondelles, je trouve cela meilleur en bouche !

3. Ajoutez ensuite tous vos ingrédients dans un saladier et mélangez bien. Une salade de pommes de terre délicieuse et facile à digérer, bien plus saine que les versions que nous pouvons retrouver dans les commerces. Si à la fin de votre repas, vous ne vous sentez pas totalement rassasié(e), n'hésitez pas à vous resservir quelques pommes de terre vapeur.

Jour 3 - Dîner - option 2

@Carolinedeisler



BOL DE POMMES DE TERRE

Ingrédients

5 pommes de terre de taille moyenne

Étapes

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, je les laisse complètement refroidir. Les pommes de terre froides sont une astuce minceur, eh oui !!! Une fois refroidies, l'amidon se transforme en amidon résistant et n'est pas digéré par notre organisme, ce qui est ainsi excellent pour notre santé intestinale et notre ligne !

2. Une autre option serait de cuire vos pommes de terre à la vapeur pendant 15 à 20 minutes puis de les griller au airfryer pendant 15 minutes jusqu'à obtenir des pommes de terre dorées, croustillantes à l'extérieur et tendres à l'intérieur ! Ces deux modes de cuisson sont super ! Mais sachez que les pommes de terre cuites à la vapeur puis refroidies sont tout particulièrement rassasiantes, ce qui est un vrai atout.

Jour 4

UN APERÇU DE TOUS LES DÉLICIEUX
REPAS QUI VOUS ATTENDENT...



Petit-déjeuner



Petit-déjeuner



Déjeuner



Encas



Dîner - option 1



Dîner - option 2

Jour 4 – Shot maison au pamplemousse



@Carolinedeisler

Ingrédients

1 pamplemousse entier, pelé (de préférence, issu de l'agriculture biologique)
1 datte Medjool
½ tasse d'eau
le jus d'un citron jaune

Étape

Ajoutez le tout dans votre blender et mixez jusqu'à que vous obteniez une texture agréable et facile à boire !

J'aime beaucoup le pamplemousse. En revanche, je trouve parfois cela dur à manger et on peut facilement se tacher à cause de sa pulpe. Mais je me dis que je devrais en manger plus souvent !
Ce shot est vraiment délicieux, je vous le garanti ! Il détient de nombreux et puissants antioxydants ainsi qu'un certain nombre de bienfaits pour une digestion optimale et sans encombres !

Jour 4 - Petit-déjeuner



@Carolinedeisler

Ingrédients

BEAUUUCOUP DE FRUITS FRAIS ! Un repas mono-fruits (“mono meal”) serait l’idéal ! Selon ce que vous avez en saison en ce moment, vous pouvez manger, soit : du melon, des figues fraîches, de la papaye, des mangues, des oranges, des pêches, des dattes...

Étapes

Le repas le PLUS FACILE à digérer ! Les fruits frais (à condition qu'ils soient mûrs, c'est très important : plus sucrés, plus juteux, plus digestes) sont les meilleurs amis de vos intestins, votre deuxième cerveau ! Notamment hydratants et riches en fibres, ils stimulent votre organisme et vous donnent de l'énergie. Ils sont si faciles à manger partout et addictifs !

Idéalement, optez pour un repas mono-fruits : ceci signifie manger un seul fruit jusqu'à ce que vous soyez rassasié. Si vous mélangez des fruits, les bananes et les mangues se marient bien, tout comme les oranges et les ananas. Les pêches et les nectarines vont aussi très bien ensemble. À savoir que le melon doit toujours être consommé seul. Mon conseil : évitez de mélanger des fruits trop aqueux (comme des oranges ou du pamplemousse par exemple) avec des bananes dans l’idée. J'aime bien commencer par des fruits aqueux puis un peu plus tard, j’adore manger des dattes Medjool pour me sentir pleinement satisfaite et ainsi, assouvir mes éventuelles envies de sucre.

10 JOURS DE RESET ESTIVAL

Jour 4 – Déjeuner



@Carolinedeisler

PORRIDGE AU CHOCOLAT

Ingrédients

½ tasse de flocons d'avoine
2 cuillères à soupe de graines de chia
2 cuillères à soupe de graines de lin moulues
1,5 tasse d'eau

CRÈME
2 bananes mûres
3 dattes Medjool
2 cuillères à soupe de caroube en poudre (ou de cacao en poudre non sucré)
1 cuillère à soupe de purée (beurre) d'amandes
1/3 tasse d'eau

TOPPINGS
1 banane mûre, découpée en fines rondelles
en option : 2 cuillères à soupe d'éclats de fèves de cacao

Étapes

1 Ajoutez vos flocons d'avoine, vos graines de chia et de lin fraîchement moulues ainsi que de l'eau dans un bol. Puis, laissez tremper toute la nuit. C'est un mélange fabuleux pour vos intestins !

2 Mettez tous les ingrédients de votre crème dans un blender et remuez jusqu'à obtention d'une consistance lisse (tellement satisfaisant !) . Incorporez votre délicieuse crème à votre porridge. Ensuite, déposez vos fines rondelles de banane et quelques éclats de fèves de cacao. Libre à vous bien sûr de choisir un ou plusieurs autres toppings ! INCROYABLEMENT BON ! J'apprécie vraiment le déguster tout juste sorti de mon réfrigérateur ! MIAMMM !

Jour 4 – Encas

@Carolinedeisler



CUCUMBER BOATS

Ingrédients

4 mini concombres

1 avocat mûr
le jus d'un citron jaune
1 poignée de tomates cerises
herbes fraîches : coriandre, aneth, ciboulette et/ou persil haché(e)

en option : tomates cerises

Étapes

1. Coupez vos mini concombres en deux. Puis, retirez-en la chair, écrasez votre avocat et mélangez-le avec le jus de votre citron jaune frais, la pulpe de vos mini concombres, les herbes fraîches que vous aurez choisies et éventuellement, quelques tomates cerises.

2. Remplissez vos "bateaux" de concombres avec votre délicieux mélange d'avocat et appréciez l'instant ! Un goûter salé très sympa, rafraîchissant et sain !



10 JOURS DE RESET ESTIVAL

Jour 4 - Dîner - option 1

@Carolinedeisler

BOL PROTÉINÉ À LA BANANE PLANTAIN

Ingrédients

1 tasse de riz blanc cuit (ou de riz brun cuit)
1 tasse de haricots rouges, cuits (en conserve, sinon les faire cuire selon, les instructions du paquet)
1 avocat
le jus d'un citron jaune
1 grosse banane plantain bien mûre
1 cuillère à café de sucre de coco
1 patate douce violette

Étapes

1. Faites cuire votre patate douce entière (avec la peau) pendant 60 minutes à 200 °C. Laissez-la refroidir. Puis, retirez-en la peau et coupez-la en morceaux. Je rôtis toujours 4 à 5 patates douces à la fois et je les garde au réfrigérateur, prêtes à être utilisées quand j'en ai envie !

2. Retirez désormais la peau de votre banane plantain. Plus elle est mûre, mieux c'est (idéalement, elle doit presque être noire) ! Coupez-la en rondelles de 2 centimètres environ et déposez-la dans votre aifryer avec une cuillère à café de sucre de coco. Faites-la cuire durant 10 minutes de chaque côté.

3. En attendant, vous pouvez écraser votre avocat à l'aide d'une fourchette. Pressez le jus de votre citron jaune et ajoutez-le à votre écrasé d'avocat. À présent, rincez vos haricots rouges à l'eau jusqu'à ce que l'eau de votre conserve ait complètement disparu (passez cette étape si vous les avez faits tremper puis cuire vous-même). Plus qu'à assemblervotre délicieux bol ! Ohlala !!

Jour 5

UN APERÇU DE TOUS LES DÉLICIEUX
REPAS QUI VOUS ATTENDENT...



Petit-déjeuner



Petit-déjeuner



Déjeuner



Encas



Dîner - option 1



Dîner - option 2

Jour 5
GREEN SMOOTHIE

@Carolinedeisler



Ingrédients

1 branche de céleri frais
2-3 feuilles de chou frisé frais, triée
3 bananes congelées (vous pouvez les placer fraîches dans votre congélateur durant minimum 24 heures)
le jus d'un citron jaune
2 tasses d'eau

Étape

Ajoutez tous vos ingrédients dans votre mixeur à forte puissance et mélangez jusqu'à obtention d'une consistance lisse et onctueuse.

Promis, vous ressentiez instantanément de la clarté mentale qui s'installe peu à peu en buvant votre délicieux green smoothie !

Jour 5 - Petit-déjeuner



@Carolinedeisler

Ingrédients

BEAUUUCOUP DE FRUITS FRAIS ! Un repas mono-fruits (“mono meal”) serait l’idéal ! Selon ce que vous avez en saison en ce moment, vous pouvez manger, soit : du melon, des figues fraîches, de la papaye, des mangues, des oranges, des pêches, des dattes...

À noter

Le repas le PLUS FACILE à digérer ! Les fruits frais (à condition qu'ils soient mûrs, c'est très important : plus sucrés, plus juteux, plus digestes) sont les meilleurs amis de vos intestins, votre deuxième cerveau ! Notamment hydratants et riches en fibres, ils stimulent votre organisme et vous donnent de l'énergie. Ils sont si faciles à manger partout et addictifs !

Idéalement, optez pour un repas mono-fruits : ceci signifie manger un seul fruit jusqu'à ce que vous soyez rassasié. Si vous mélangez des fruits, les bananes et les mangues se marient bien, tout comme les oranges et les ananas. Les pêches et les nectarines vont aussi très bien ensemble. À savoir que le melon doit toujours être consommé seul. Mon conseil : évitez de mélanger des fruits trop aqueux (comme des oranges ou du pamplemousse par exemple) avec des bananes dans l’idée. J'aime bien commencer par des fruits aqueux puis un peu plus tard, j’adore manger des dattes Medjool pour me sentir pleinement satisfaite et ainsi, assouvir mes éventuelles envies de sucre.

Jour 5 – Déjeuner

@Carolinedeisler



PORRIDGE FAÇON BOUNTY HEALTHY

Ingrédients

¼ tasse de grains de sarrasin sec
½ tasse d'eau
1 tasse de yaourt végétal à la noix de coco

CRÈME AU CHOCOLAT
7 dattes Medjool
1 petite banane
1 cuillère à soupe bombée de purée d'amandes
2 cuillères à soupe de poudre de caroube (ou de poudre de cacao sans sucre ajouté)
1½ tasse d'eau

Étapes

1. Faites cuire vos grains de sarrasin dans de l'eau pendant 15 à 20 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendre. C'est vraiment l'idéal de le préparer la veille, voire une fois par semaine ! Conservez-le bien une fois cuit dans un récipient hermétique au réfrigérateur.

2. Ajoutez tous les ingrédients de votre incroyable crème au chocolat dans votre blendez et pulsez jusqu'à obtention d'une consistance crémeuse, onctueuse et lisse. UN VRAI BONHEUR !!

3. Ensuite, mélangez votre sarrasin cuit bien refroidi avec votre yaourt végétal à la noix de coco et versez votre première couche de porridge façon Bounty dans une verrine. Ajoutez ensuite votre crème au chocolat. Répétez cette opération jusqu'à épuisement de votre crème chocolatée !

Jour 5 – Encas

@Carolinedeisler



GASPACHO VERT

Ingrédients

2 petits concombres
1 bouquet d'aneth fraîche
1 bouquet de ciboulette fraîche
1 bouquet de basilic frais
1 avocat mûr
1 citron jaune pressé
1 pincée de sel
½ tasse d'eau
2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Note

1. Ajoutez tous vos ingrédients sauf l'huile d'olive dans votre mixeur à forte puissance et remuez jusqu'à obtention d'une consistance crémeuse, lisse et homogène (ni trop liquide ni trop épaisse).

2. Ajoutez désormais l'huile d'olive de façon progressive, tout en mélangeant. Servez cela avec plus d'avocat en morceaux et vos graines torréfiées préférées. Cela serait également tellement incroyable !



10 JOURS DE RESET ESTIVAL

Jour 5 – Dîner – option 1

@Carolinedeisler

SALADE DE CHOU À LA THAÏLANDAISE

Ingrédients

½ tête de chou rouge, finement hachée
4 branches de céleri, hachées
½ tasse de raisins secs, trempés
½ tasse de noix de cajou, crues ou torréfiées à sec
2 oignons verts, hachés
1 bouquet de coriandre fraîche hachée

SAUCE
2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre de pomme
1 cuillère à soupe bombée de purée (beurre) de noix de cajou
1 cuillère à soupe d'huile de sésame
1 pincée de sel
le jus d'un citron jaune
1 courgette crue, pelée
un peu d'eau pour faciliter le mixage si nécessaire

Étapes

1. Coupez l'ensemble de vos légumes et mettez-les dans votre saladier.

2. Ajoutez tous les ingrédients de votre vinaigrette dans votre mixeur à forte puissance et pulsez jusqu'à obtention d'une consistance crémeuse, lisse et onctueuse. L'ajout de courgettes est excellent pour créer plus de volume tout en restant plus léger que l'ajout de purée d'oléagineux par exemple.

Cette salade est tellement incroyable ! Une superbe façon de manger plus de chou rouge, si nutritif et parfait pour une soirée estivale durant laquelle nous avons envie de fraîcheur et de saveurs. JE SUIS FAN ! Comme moi, vous vous sentirez probablement rassasié(e) rien qu'en mangeant cette salade mais si vous avez envie d'autre chose en plus, je vous conseille de manger des pommes de terre vapeur une heure plus tard afin que votre corps ait le temps de digérer.

Jour 5 - Dîner - option 2



@Carolinedeisler

BOL DE POMMES DE TERRE

Ingrédients

5 pommes de terre
de taille moyenne

Étapes

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, je les laisse complètement refroidir. Les pommes de terre froides sont une astuce minceur, eh oui !!! Une fois refroidies, l'amidon se transforme en amidon résistant et n'est pas digéré par notre organisme, ce qui est ainsi excellent pour notre santé intestinale et notre ligne !

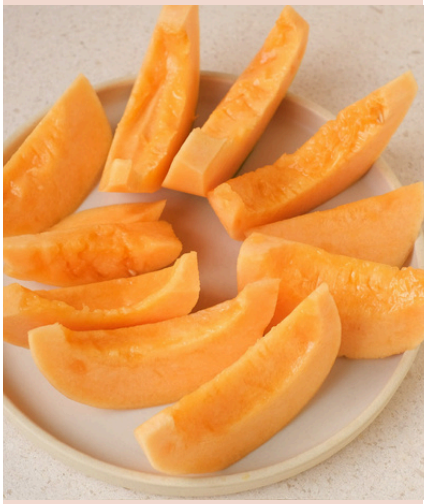
2. Une autre option serait de cuire vos pommes de terre à la vapeur pendant 15 à 20 minutes puis de les griller au airfryer pendant 15 minutes jusqu'à obtenir des pommes de terre dorées, croustillantes à l'extérieur et tendres à l'intérieur ! Ces deux modes de cuisson sont super ! Mais sachez que les pommes de terre cuites à la vapeur puis refroidies sont tout particulièrement rassasiantes, ce qui est un vrai atout.

Jour 6

UN APERÇU DE TOUS LES DÉLICIEUX
REPAS QUI VOUS ATTENDENT...



Petit-déjeuner



Petit-déjeuner



Déjeuner



Encas



Dîner - option 1



Dîner - option 2

Jour 6
SMOOTHIE ANTI-BALLONNEMENTS

@Carolinedeisler



Ingrédients

2 tasses de papaye en morceaux, mûre et congelée
2 à 3 tasses d'eau
¼ tasse de jus de citron jaune ou de citron vert

2 tasses de glaçons si vous utilisez de la papaye fraîche non congelée.

Étapes

Mixez tous vos ingrédients pour avoir le résultat d'une texture lisse et onctueuse (plutôt liquide).

La papaye est la meilleure alliée de votre digestion, croyez-moi ! Si vous vivez dans un climat où vous n'avez pas accès à des papayes mûres (comme à Londres ou d'autres villes d'Europe), le mieux est d'en acheter chez un primeur (en acheter plusieurs qui sont vertes et de les laisser mûrir à la maison !). J'ai toujours 4 à 6 environ papayes à la maison et je les laisse mûrir jusqu'à une semaine. J'adore ce smoothie bien frais et il fait des merveilles pour ma digestion ! Croyez-moi, cela en sera de même pour vous !

Jour 6 - Petit-déjeuner



@Carolinedeisler

Ingrédients

BEAUUUCOUP DE FRUITS FRAIS ! Un repas mono-fruits (“mono meal”) serait l’idéal ! Selon ce que vous avez en saison en ce moment, vous pouvez manger, soit : du melon, des figues fraîches, de la papaye, des mangues, des oranges, des pêches, des dattes...

Étapes

Le repas le PLUS FACILE à digérer ! Les fruits frais (à condition qu'ils soient mûrs, c'est très important : plus sucrés, plus juteux, plus digestes) sont les meilleurs amis de vos intestins, votre deuxième cerveau ! Notamment hydratants et riches en fibres, ils stimulent votre organisme et vous donnent de l'énergie. Ils sont si faciles à manger partout et addictifs !

Idéalement, optez pour un repas mono-fruits : ceci signifie manger un seul fruit jusqu'à ce que vous soyez rassasié. Si vous mélangez des fruits, les bananes et les mangues se marient bien, tout comme les oranges et les ananas. Les pêches et les nectarines vont aussi très bien ensemble. À savoir que le melon doit toujours être consommé seul. Mon conseil : évitez de mélanger des fruits trop aqueux (comme des oranges ou du pamplemousse par exemple) avec des bananes dans l’idée. J'aime bien commencer par des fruits aqueux puis un peu plus tard, j’adore manger des dattes Medjool pour me sentir pleinement satisfaite et ainsi, assouvir mes éventuelles envies de sucre.

Jour 6 – Déjeuner



@Carolinedeisler

FRAISES PROTÉINÉES

Ingrédients

2/3 tasse de grains de sarrasin, trempés
1 tasse d'eau
1 grosse banane mûre
2 cuillères à soupe de caroube en poudre ou de cacao non sucré en poudre
1 cuillère à soupe de purée (beurre) de noisettes

1 ¼ tasse de fraises fraîches (ou toute autre baie que vous aimez !)

Étapes

1. Faites tremper vos grains de sarrasin dans l'eau toute la nuit ou, si vous utilisez du sarrasin germé, 30 minutes suffisent. C'est une excellente source de protéines complètes et faible en matières grasses, pensez-y !

2. Rincez ensuite votre sarrasin et ajoutez-le dans votre blender avec tous les autres ingrédients.

Pour finir, versez-votre sauce sur vos fraises fraîches et APPRÉCIEZ !

Jour 6 – Encas



HOUMOUS AUX HERBES

Ingrédients

1 petite courgette crue
1 bouquet de ciboulette fraîche
1 bouquet de basilic frais ou d'aneth fraîche
le jus d'un citron jaune
une pincée de sel
1 tasse de pois chiches cuits
2 cuillères à soupe de tahini (purée/pâte de sésame)
¼ tasse d'eau

Étapes

Ajoutez tous les ingrédients dans votre mixeur et pulsez jusqu'à obtention d'une consistance lisse, onctueuse et crémeuse.

J'adore cette recette car elle est beaucoup plus légère et moins calorique que le houmous ordinaire. D'autant plus que vous obtiendrez beaucoup de nutriments supplémentaires grâce aux herbes !! UN COMBO GAGNANT GAGNANT ET ENCORE GAGNANT !
J'adore manger des mini concombres croquants avec pour accompagner cet encas !



10 JOURS DE RESET ESTIVAL

Jour 6 – Dîner – option 1

@Carolinedeisler

SALADE ARC-EN-CIEL

Ingrédients

1 courgette fraîche
2 carottes
½ gros concombre
1 betterave crue
½ petit chou rouge, râpé
2 têtes de laitue gemme
en option : 1 poignée de persil frais

SAUCE
restes de tiges de courgettes
restes de tiges de carottes
1 cuillère à soupe de moutarde de Dijon
1 cuillère à soupe de tahini (purée/pâte de sésame)
1 datte Medjool
1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre de pomme
le jus d'un citron jaune
½ tasse d'eau

Étapes

1. Épluchez les courgettes, les carottes et le concombre avec un économe. Réservez les tiges de courgettes et de carottes pour la vinaigrette. Pas de gaspillage alimentaire, youpi !

2. Râpez votre betterave et votre chou rouge. Hachez la laitue et le persil frais puis ajoutez-les dans un bol avec tous les autres ingrédients.

3. Préparez la vinaigrette en mettant tous les ingrédients dans votre mixeur et remuez jusqu'à obtention d'une consistance lisse et onctueuse. C'est un véritable régal ! J'adore cette vinaigrette et sa note un peu piquante de moutarde ! Versez la vinaigrette dans votre salade, remuez bien et dégustez ! Un délice rafraîchissant pour un déjeuner, un pique-nique ou un dîner, accompagné de pommes de terre rôties ! LE RÊVE !

Jour 6 - Dîner - option 2



@Carolinedeisler

SUSHI HEALTHY ET VEGAN À L'AVOCAT

Ingrédients

1,5 tasse de riz blanc ou brun cuit
2 avocats mûrs
3 cuillères à soupe de graines de sésame
3 feuilles d'algues nori

Étapes

1. Commencez par faire cuire votre riz selon les instructions du paquet (si vous n'en n'avez pas d'avance au réfrigérateur ; ce que je vous recommande vivement, c'est super pratique et une charge mentale en moins ! D'autant plus que, selon moi, c'est bien meilleur avec du riz refroidi, directement sorti du réfrigérateur :)).

2. Ensuite, découpez vos avocats en fines lamelles. Prenez vos feuilles d'algues nori et étalez-les sur une plaque ou dans une assiette par exemple. Déposez votre riz, un peu d'avocat et quelques graines de sésame. Roulez le tout en tenant bien fermemant votre préparation. Vous n'avez plus qu'à réitérer l'opération plusieurs fois jusqu'à réaliser tous vos sushi et SAVOUREZ !

Jour 7

UN APERÇU DE TOUS LES DÉLICIEUX
REPAS QUI VOUS ATTENDENT...



Petit-déjeuner



Petit-déjeuner



Déjeuner



Collation



Dîner - option 1



Dîner - option 2

Jour 7 - Shot maison au citron jaune



@Carolinedeisler

Ingrédients

2 cuillères à soupe de jus d'aloe vera pur
1 citron entier (de préférence, issu de l'agriculture biologique)
⅓ tasse d'ananas frais

Étapes

Ajoutez tous les ingrédients dans votre blender à forte puissance et mélangez jusqu'à obtention d'une consistance lisse et onctueuse. Pour vos shots, je peux vous recommander d'utilisez un petit blender comme un Nutribullet !

Miammm ! J'adore ça ! C'est un vrai boot naturel pour préserver et prendre soin de notre santé intestinale. L'ananas est naturellement riche en enzymes digestives et le citron comme l'aloe vera apportent un vrai coup de boost, de vitamines et de minéraux naturels. Ce shot est d'autant plus efficace si vous le buvez à jeun !

Jour 7 - Petit-déjeuner



@Carolinedeisler

Ingrédients

BEAUUUCOUP DE FRUITS FRAIS ! Un repas mono-fruits (“mono meal”) serait l’idéal ! Selon ce que vous avez en saison en ce moment, vous pouvez manger, soit : du melon, des figues fraîches, de la papaye, des mangues, des oranges, des pêches, des dattes...

À noter

Le repas le PLUS FACILE à digérer ! Les fruits frais (à condition qu'ils soient mûrs, c'est très important : plus sucrés, plus juteux, plus digestes) sont les meilleurs amis de vos intestins, votre deuxième cerveau ! Notamment hydratants et riches en fibres, ils stimulent votre organisme et vous donnent de l'énergie. Ils sont si faciles à manger partout et addictifs !

Idéalement, optez pour un repas mono-fruits : ceci signifie manger un seul fruit jusqu'à ce que vous soyez rassasié. Si vous mélangez des fruits, les bananes et les mangues se marient bien, tout comme les oranges et les ananas. Les pêches et les nectarines vont aussi très bien ensemble. À savoir que le melon doit toujours être consommé seul. Mon conseil : évitez de mélanger des fruits trop aqueux (comme des oranges ou du pamplemousse par exemple) avec des bananes dans l’idée. J'aime bien commencer par des fruits aqueux puis un peu plus tard, j’adore manger des dattes Medjool pour me sentir pleinement satisfaite et ainsi, assouvir mes éventuelles envies de sucre.

Jour 7 – Déjeuner



@Carolinedeisler

PUDDING DE CHIA CLASSIQUE

Ingrédients

¼ tasse de graines de chia
1 tasse d'eau

CRÈME HEALTHY
3 dattes Medjool
2 bananes bien mûres
¼ tasse de noix de cajou
1 cuillère à café de cannelle en poudre
½ cuillère à café d'extrait de vanille en poudre
½ tasse d'eau

TOPPINGS
1 à 2 tasses de fruits rouges (ici, j'ai choisi des framboises fraîches)
1 tasse de morceaux de papaye fraîche

Étapes

1. Commencez par faire tremper vos graines de chia dans de l'eau durant toute une nuit au réfrigérateur.

2. Ajoutez vos dattes, vos bananes bien mûres, vos noix de cajou, la cannelle en poudre, la vanille en poudre et l'eau dans votre blender. Mixez jusqu'à obtenir une consistance de crème lisse et onctueuse.

3. Ajoutez votre préparation au pudding de chia. Mélangez-la bien et transvasez-la dans une verrine. Vous pouvez à présent ajouter vos fruits frais sur le dessus et BON APPÉTIT ! Mon avis : j'aime aussi superposer les couches : d'abord une couche de pudding de chia (avec la crème healthy) puis une couche de framboises et de papaye et enfin une autre couche pudding de chia (toujours avec notre crème). Et comme ici avec à nouveau des framboises et de la papaye pour le topping. Ainsi, vous aurez plus de fruits rouges et de papaye à chaque bouchée, MIAM ! Un déjeuner rapide, facile et délicieux, parfait à emporter pour le travail par exemple !

Jour 7 – Encas

@Carolinedeisler



ENERGY BALLS FAÇON CARROT CAKE

Ingrédients

6 dattes Medjool
2 carottes, râpées
½ tasse de noix de coco râpée

Étapes

1. Ajoutez vos dattes dans votre blender et mixez jusqu'à obtention d'une texture bien pâteuse et collante.
2. Vous pouvez à présent ajouter vos carottes râpées et votre noix de coco râpée. Mixez à nouveau pour que votre mélange ait un aspect bien homogène.
3. Formez de petites boules avec vos mains préalablement humidifiées (un peu). Et voilà, vos délicieuses energy balls aux saveurs du carrot cake sont prêtes ! Il s'agit de notre encas healthy préféré à la maison !



10 JOURS DE RESET ESTIVAL

Jour 7 – Dîner – option 1

@Carolinedeisler

PÂTES HEALTHY AVEC SAUCE À L'AVOCAT

Ingrédients

130 g de spaghettis de farro (ou de sarrasin)

1 tasse de tomates cerises
1 à 2 cuillères à soupe d'herbes italiennes

SAUCE
1 bouquet de basilic frais
1 avocat
½ tasse de noix de cajou, trempées
Une poignée de jeunes pousses d'épinards fraîches
le jus d'un citron jaune
½ tasse d'eau (pour pâtes)
en option : 1 gousse d'ail
Sel et poivre

Étapes

1. Faites cuire les pâtes selon les instructions du paquet.
2. Pendant la cuisson, faites revenir 1 tasse de tomates cerises pendant 10 minutes (ou : faites-les cuire au four ou mangez-les simplement crues).
3. Mélangez tous les ingrédients de la sauce dans un mixeur à forte puissance jusqu'à que vous obteniez une consistance crémeuse. Ensuite, ajoutez vos spaghettis dedans.
4. Ajoutez vos tomates cerises rôties et du basilic frais. Maintenant, SAVOUREZ !! :-) De loin l'un de mes préférés !

Jour 7 - Dîner - option 2

@Carolinedeisler



FRITES MAISON ET SAINES

Ingrédients

3 grosses patates douces
en option : 1 cuillère à café de cannelle en poudre

SAUCE HEALTHY AU YAOURT
½ gros concombre, finement haché
1 bouquet de ciboulette
1 bouquet d'aneth
le jus d'un citron jaune
2-3 cuillères à soupe de yaourt végétal à la noix de coco
facultatif : ½ oignon rouge, haché

Étapes

1. Préchauffez votre four à 180 °C et coupez les patates douces en quartiers. Disposez-les sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et enfournez durant 50 minutes. Vous pouvez également ajouter une pincée de cannelle en poudre pour une touche sucrée, saine et délicieuse !

2. Mélangez tous les ingrédients de la sauce healthy au yaourt végétal dans un bol et mettez-la au réfrigérateur jusqu'à ce que vos patates douces soient prêtes. Petite astuce : j'aime aussi mettre mes frites de patates douces au congélateur 10 minutes après la cuisson pour qu'elles refroidissent.

Jour 8

UN APERÇU DE TOUS LES DÉLICIEUX
REPAS QUI VOUS ATTENDENT...



Petit-déjeuner



Petit-déjeuner



Déjeuner



Encas



Dîner - option 1



Dîner - option 2

Jour 8

MILKSHAKE À LA FRAISE

@Carolinedeisler



Ingrédients

2 bananes bien mûres, congelées (préalablement surgelées par vos soins 24 heures au minimum dans votre congélateur)
une poignée de fraises, congelées
2 dattes Medjool
1 cuillère à café d'extrait de vanille liquide
2 tasses d'eau

Étapes

Ajoutez tous les ingrédients dans votre mixeur à forte puissance et mélangez jusqu'à obtention d'une consistance lisse.

Le milkshake à la fraise le plus délicieux et le plus rafraîchissant que vous n'ayez jamais goûté ! À la maison, nous adorons tous le savourer de bon matin. Un délice pour toute la famille ! Vous allez vous régaler !

Jour 8 - Petit-déjeuner



@Carolinedeisler

Ingrédients

BEAUUUCOUP DE FRUITS FRAIS ! Un repas mono-fruits (“mono meal”) serait l’idéal ! Selon ce que vous avez en saison en ce moment, vous pouvez manger, soit : du melon, des figues fraîches, de la papaye, des mangues, des oranges, des pêches, des dattes...

À noter

Le repas le PLUS FACILE à digérer ! Les fruits frais (à condition qu'ils soient mûrs, c'est très important : plus sucrés, plus juteux, plus digestes) sont les meilleurs amis de vos intestins, votre deuxième cerveau ! Notamment hydratants et riches en fibres, ils stimulent votre organisme et vous donnent de l'énergie. Ils sont si faciles à manger partout et addictifs !

Idéalement, optez pour un repas mono-fruits : ceci signifie manger un seul fruit jusqu'à ce que vous soyez rassasié. Si vous mélangez des fruits, les bananes et les mangues se marient bien, tout comme les oranges et les ananas. Les pêches et les nectarines vont aussi très bien ensemble. À savoir que le melon doit toujours être consommé seul. Mon conseil : évitez de mélanger des fruits trop aqueux (comme des oranges ou du pamplemousse par exemple) avec des bananes dans l’idée. J'aime bien commencer par des fruits aqueux puis un peu plus tard, j’adore manger des dattes Medjool pour me sentir pleinement satisfaite et ainsi, assouvir mes éventuelles envies de sucre.

Jour 8 - Déjeuner



@Caroline.deisler

NICE CREAM AU CHOCOLAT

Ingrédients

4 bananes congelées (préalablement surgelées par vos soins 24 heures au minimum dans votre congélateur)
facultatif : 1 cuillère à soupe de purée (beurre) de noisettes
2 cuillères à soupe de caroube en poudre (ou de cacao en poudre (à noter : le caroube ne contient caféine contrairement au cacao ce qui évite la perturbation de vos hormones))
½ tasse d'eau

TOPPINGS (tous ces ingrédients sont en option)
2 cuillères à soupe de noisettes grillées, hachées
2 cuillères à soupe d'éclats de fèves de cacao
votre fruit préféré

Étapes

1. Ajoutez tous les ingrédients dans votre mixeur à forte puissance et mixez jusqu'à obtention d'une texture crémeuse. Moins vous utilisez d'eau, plus vous aurez l'impression d'avoir une véritable glace.

2. Savourez votre nice cream nature ou ajoutez vos toppings préférés comme des noisettes grillées, des éclats de fèves de cacao ou le fruit de votre choix.

Jour 8 – Encas



@Carolinedeisler

ENERGY BALLS À LA FRAMBOISE

Ingrédients

5 dattes Medjool, dénoyautées

1 ¼ tasse de framboises fraîches
½ tasse de noix de coco râpée
½ tasse de flocons d'avoine
½ tasse de framboises lyophilisées
1 cuillère à café d'extrait de vanille liquide

Étapes

1. Ajoutez vos dattes Medjool dans votre blender et mixez jusqu'à obtenir une pâte de dattes.
2. Ajoutez les framboises fraîche, la noix de coco râpée, les flocons d'avoine, les framboises lyophilisées et l'extrait de vanille liquide puis mixez à nouveau jusqu'à ce que le tout vous donne une pâte homogène et bien malléable.
3. Formez des boules avec vos mains, roulez-les dans de la noix de coco et dégustez !!! CES ENERGY BALLS SONT ABSOLUMENT INCROYABLES !

Jour 8 - Dîner - option 1

@Carolinedeisler



SALADE DE BROCOLI

Ingrédients

1 grosse tête de brocoli (fleurettes uniquement), finement hachée
1,5 tasse de grains de raisin blanc, coupés en deux
¼ tasse d'amandes non salées (optionnel : grillées à sec)
¼ tasse de cranberries séchées ou de raisins secs
Jus d'½ citron

SAUCE
½ tasse de noix de cajou non grillées et non salées, trempées
¼ tasse d'eau
1 datte Medjool
1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre de pomme
½ cuillère à café de sel

Étapes

1. Vous pouvez commencer par faire tremper vos noix de cajou pendant 10 minutes. Cela les rendra plus faciles à mixer. Ajoutez tous les ingrédients de votre sauce dans votre robot. Puis, mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse.

2. Hachez très finement vos têtes de brocoli (vous pouvez également utiliser un robot de cuisine pour cette étape) et coupez vos grains de raisin blanc en deux.

3. Ajoutez tous les ingrédients dans un saladier, versez la vinaigrette et mélangez bien. Savourez votre salade à la fois fraîche et saine ! Le brocoli cru n'est pas facile à digérer. Comme nous ne le mélangeons pas à des aliments cuits et que nous le hachons très finement, votre digestion sera optimale. Si vous avez envie d'un plat cuisiné, une autre option est disponible à la page suivante.

Jour 8 – Dîner – option 2



@Carolinedeisler

CURRY CRÉMEUX DE BANANES PLANTAIN ET POMMES DE TERRE

Ingrédients

6 tomates de taille moyenne, hachées
1 poignée de tomates cerises
4 pommes de terre de taille moyenne, pelées et hachées
optionnel : ¼ cuillère à café de poudre d'oignon
optionnel : ¼ cuillère à café de poudre d'ail
½ cuillère à soupe de poudre de curry
1 petit morceau de gingembre râpé
3 tasses de bouillon de légumes ou d'eau
2 bananes plantains bien mûrs
1 tasse de haricots rouges ou de pois chiches
1 poignée de pousses d'épinards fraîches

Étapes

1. Ajoutez tout d'abord vos tomates, vos pommes de terre, les épices et le bouillon de légumes dans une casserole. Puis, laissez mijoter à feu moyen pendant 20 minutes.

2. Épluchez et coupez vos bananes plantain bien mûres, en rondelles. Elles peuvent être presque noires à l'extérieur, ne soyez pas surpris(e), c'est normal ! Ajoutez-les dans votre casserole avec les haricots rouges ou les pois chiches et laissez cuire encore 10 minutes.

3. Ajoutez 1/3 du mélange dans un mixeur et blendez jusqu'à obtenir une consistance lisse. Cela rendra ainsi votre délicieux curry ultra-crémeux tout en le gardant son côté léger et digeste !

4. Ajoutez vos pousses d'épinards fraîches et remuez bien. Dégustez nature ou avec du riz blanc pour une sensation de confort ultime !

Jour 9

UN APERÇU DE TOUS LES DÉLICIEUX
REPAS QUI VOUS ATTENDENT...



Petit-déjeuner



Petit-déjeuner



Déjeuner



Encas



Dîner - option 1



Dîner - option 2

Jour 9
SMOOTHIE ANTI-BALLONNEMENTS

@Carolinedeisler



Ingrédients

2 bananes mûres, congelées (surgelées par vos soins minimum 24 heures à l'avance dans votre congélateur)
2-3 cm de gingembre
1 citron entier, sans la peau (de préférence, issu de l'agriculture biologique)
2 pamplemousses roses entiers, sans la peau (de préférence, également issus de l'agriculture biologique)
1 tasse d'eau

Étapes

Ajoutez tous les ingrédients dans un mixeur et mélangez jusqu'à obtention d'une consistance lisse !

Utiliser le citron et le pamplemousse entiers et pelés est une excellente aide naturelle à la digestion, plutôt que le jus seul. En effet, vous profiterez ainsi de toutes les fibres et de l'amertume de ces agrumes, un atout majeur pour votre santé intestinale !

Jour 9 - Petit-déjeuner



@Carolinedeisler

Ingrédients

BEAUUUCOUP DE FRUITS FRAIS ! Un repas mono-fruits (“mono meal”) serait l’idéal ! Selon ce que vous avez en saison en ce moment, vous pouvez manger, soit : du melon, des figues fraîches, de la papaye, des mangues, des oranges, des pêches, des dattes...

À noter

Le repas le PLUS FACILE à digérer ! Les fruits frais (à condition qu'ils soient mûrs, c'est très important : plus sucrés, plus juteux, plus digestes) sont les meilleurs amis de vos intestins, votre deuxième cerveau ! Notamment hydratants et riches en fibres, ils stimulent votre organisme et vous donnent de l'énergie. Ils sont si faciles à manger partout et addictifs !

Idéalement, optez pour un repas mono-fruits : ceci signifie manger un seul fruit jusqu'à ce que vous soyez rassasié. Si vous mélangez des fruits, les bananes et les mangues se marient bien, tout comme les oranges et les ananas. Les pêches et les nectarines vont aussi très bien ensemble. À savoir que le melon doit toujours être consommé seul. Mon conseil : évitez de mélanger des fruits trop aqueux (comme des oranges ou du pamplemousse par exemple) avec des bananes dans l’idée. J'aime bien commencer par des fruits aqueux puis un peu plus tard, j’adore manger des dattes Medjool pour me sentir pleinement satisfaite et ainsi, assouvir mes éventuelles envies de sucre.

Jour 9 – Déjeuner



@Carolinedeisler

BANANA SPLIT HEALTHY

Ingrédients

3 grosses bananes bien mûres
1 cuillère à café de sucre de coco

CARAMEL DE DATTES
3 grosses dattes Medjool
¼ tasse d'eau
1 cuillère à café d'extrait de vanille liquide

GLACE
2 grosses bananes bien mûres, préalablement surgelées (au moins 24 heures à l'avance dans votre congélateur)
¼ tasse d'eau

TOPPING
2 cuillères à soupe de noix de pécan grillées, hachées

Étapes

1. Commencez par retirer la peau de vos trois bananes bien mûres. Ensuite, découpez-les en deux et faites-les cuire dans une poêle anti-adhésive. Saupoudrez de sucre de coco et faites rôtir vos bananes encore quelques minutes de chaque côté.

2. Préparez votre caramel de dattes healthy en mixant tous les ingrédients dans votre blender.

3. Ensuite, préparez la glace à la vanille en mixant les bananes congelées avec un peu d'eau jusqu'à obtention d'une consistance lisse. Je te recommande d'utiliser un mixeur bien résistant pour cela.

4. Ajoutez vos bananes rôties à la poêle dans une belle et grande assiette, déposez votre glace à la vanille, du caramel de dattes, quelques morceaux de noix de pécan grillées pour un croquant supplémentaire qui fait toute la différence. ÇA Y'EST, VOUS VOILÀ AU PARADIS !

Jour 9 – Encas



@Carolinedeisler

ENERGY BALLS À LA MANGUE

Ingrédients

½ tasse de mangue fraîche bien mûre
½ tasse de flocons d'avoine
¼ tasse de noix de coco râpée
1 grosse datte Medjool
jus d'½ citron jaune

TOPPING
noix de coco râpée

Étapes

1. Mixez votre mangue fraîche et bien mûre , vos flocons d'avoine, la datte Medjool, la noix de coco et le jus de votre citron dans votre blender jusqu'à que le tout soit bien homogène.

2. Formez des boules avec vos mains, roulez-les dans de la noix de coco râpée. Ça y'est ! Vos délicieuses et savoureuses energy balls à la mangue sont prêtes ! Quelles saveurs tropicales incroyables !

Jour 9 – Dîner – option 1



@Carolinedeisler

SALADE À LA GRECQUE

Ingrédients

1 tête de laitue iceberg, hachée
½ tasse d'olives noires, coupées en deux
1 à 2 tasses de tomates, hachées
½ gros concombre, coupé finement en cubes
½ oignon rouge, haché
1 bouquet de persil finement haché
optionnel : 1 avocat haché

SAUCE
½ gros concombre
1 avocat bien mûr (ou ¼ tasse de graines de courge)
1 cuillère à café de sel rose de l'Himalaya
le jus d'un citron jaune

Étapes

1. Hachez tous vos délicieux et rafraîchissants ingrédients de cette salade healthy.
2. Pour la vinaigrette, mixez le concombre, l'avocat, le jus d'un citron et une pincée de sel.
3. Mélangez le tout et versez dans un saladier. Cette vinaigrette, à la fois onctueuse, légère et rafraîchissante, m'a complètement rendue accro à cette salade !

Jour 9 - Dîner - option 2

@Carolinedeisler



BOL DE POMMES DE TERRE

Ingrédients

5 pommes de terre de taille moyenne

Étapes

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, je les laisse complètement refroidir. Les pommes de terre froides sont une astuce minceur, eh oui !!! Une fois refroidies, l'amidon se transforme en amidon résistant et n'est pas digéré par notre organisme, ce qui est ainsi excellent pour notre santé intestinale et notre ligne !

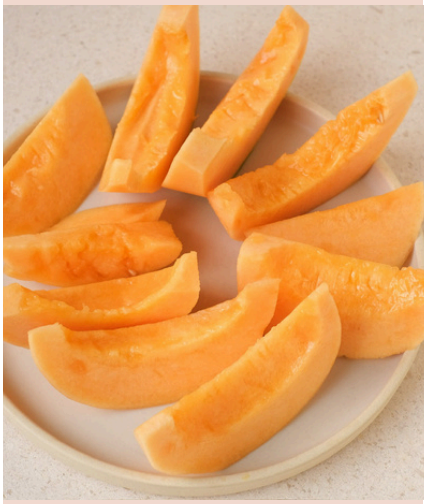
2. Une autre option serait de cuire vos pommes de terre à la vapeur pendant 15 à 20 minutes puis de les griller au airfryer pendant 15 minutes jusqu'à obtenir des pommes de terre dorées, croustillantes à l'extérieur et tendres à l'intérieur ! Ces deux modes de cuisson sont super ! Mais sachez que les pommes de terre cuites à la vapeur puis refroidies sont tout particulièrement rassasiantes, ce qui est un vrai atout.

Jour 10

UN APERÇU DE TOUS LES DÉLICIEUX
REPAS QUI VOUS ATTENDENT...



Petit-déjeuner



Petit-déjeuner



Déjeuner



Encas



Dîner - option 1



Dîner - option 2

Jour 10

MILKSHAKE AU PEANUT BUTTER

@Carolinedeisler



Ingrédients

2 bananes préalablement surgelées (que vous avez déposé dans votre congélateur minimum 24 heures à l'avance)
1 cuillère à soupe de beurre de cacahuètes onctueux
1 tasse d'eau
une poignée de glaçons
facultatif : 2 dattes Medjool pour sucrer davantage

Étape

Déposez tous vos ingrédients dans votre blender. Puis, mixez votre préparation dans votre blender à forte puissance jusqu'à obtenir une consistance si crémeuse ! Miammmm !

Jour 10 - Petit-déjeuner



@Carolinedeisler

Ingrédients

BEAUUUCOUP DE FRUITS FRAIS ! Un repas mono-fruits (“mono meal”) serait l’idéal ! Selon ce que vous avez en saison en ce moment, vous pouvez manger, soit : du melon, des figues fraîches, de la papaye, des mangues, des oranges, des pêches, des dattes...

À noter

Le repas le PLUS FACILE à digérer ! Les fruits frais (à condition qu'ils soient mûrs, c'est très important : plus sucrés, plus juteux, plus digestes) sont les meilleurs amis de vos intestins, votre deuxième cerveau ! Notamment hydratants et riches en fibres, ils stimulent votre organisme et vous donnent de l'énergie. Ils sont si faciles à manger partout et addictifs !
Idéalement, optez pour un repas mono-fruits : ceci signifie manger un seul fruit jusqu'à ce que vous soyez rassasié. Si vous mélangez des fruits, les bananes et les mangues se marient bien, tout comme les oranges et les ananas. Les pêches et les nectarines vont aussi très bien ensemble. À savoir que le melon doit toujours être consommé seul. Mon conseil : évitez de mélanger des fruits trop aqueux (comme des oranges ou du pamplemousse par exemple) avec des bananes dans l’idée. J'aime bien commencer par des fruits aqueux puis un peu plus tard, j’adore manger des dattes Medjool pour me sentir pleinement satisfaite et ainsi, assouvir mes éventuelles envies de sucre.



10 JOURS DE RESET ESTIVAL

Jour 10 – Déjeuner

@Carolinedeisler

PAD THAÏ SANS CUISSON

Ingrédients (crus)

3 carottes
2 courgettes
1 poivron rouge
1 oignon vert
1 poignée de noix de cajou grillées
Optionnel : nouilles d'algues (pauvres en calories et riches en nutriments au même titre que les nouilles de konjac par exemple)

SAUCE À LA CACAHUÈTE
1 cuillère à soupe de tahini (purée/pâte de sésame)
1 cuillère à soupe de peanut butter
Jus d'½ citron
1 datte Medjool
1 petite courgette
½ tasse d'eau

Étapes

1. Pour commencer, coupez tous vos légumes. J'adore utiliser un épluche-légumes à julienne pour faire comme des spaghettis. Ça vaut vraiment le coup d'en avoir un dans sa cuisine, je vous le garantis !

2. Faites griller vos noix de cajou à sec pendant quelques minutes dans une poêle anti-adhésive et mettez de côté.

3. Ensuite, ajoutez tous les ingrédients de la vinaigrette dans un blender et mixez jusqu'à obtention d'une consistance lisse.

4. Dans un grand saladier, mélangez bien vos légumes, votre vinaigrette et vos noix de cajou torréfiées. Et maintenant, place à la dégustation !

Jour 10 – Encas

@Carolinedeisler



BÂTONNETS DE GLACE AU CARAMEL DE DATTES

Ingrédients

GLACE AU CARAMEL
2 bananes mûres
3 dattes Medjool
1 cuillère à soupe bombée de purée (beurre) de noisettes
¼ tasse d'eau

CRÈME AU CHOCOLAT
2 cuillères à soupe de purée de noisettes
1 cuillère à soupe de caroube en poudre ou de cacao en poudre sans sucre ajouté (à noter : le caroube ne contient caféine contrairement au cacao ce qui évite la perturbation de vos hormones)

Étapes

1. Ajoutez tous les ingrédients dans votre blender et mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse.

2. Transférez votre mélange dans vos moules à glace en silicone. Congelez ensuite pendant toute la nuit ou pendant au moins 3 heures.

3. Dégustez-les comme ça ou trempez-les dans votre délicieuse crème au chocolat en mélangeant de la purée de noisettes et le caroube en poudre (ou le cacao en poudre non sucré). Miam, miam, miam ! J'en donne tout le temps à Hailey maintenant et elle les adore ! Moi aussi, je les adore ! Elles sont tellement tellement tellement addictives !

Four 10 – Dîner – option 1



@Carolinedeisler

BURRITO HEALTHY À LA PATATE DOUCE

Ingrédients

3 grosses patates douces
1 poivron rouge
4 tomates mûres
1 tasse de haricots rouges, cuits
2 avocats mûrs
1 citron vert, pressé
1 poignée de coriandre fraîche
1 épi de maïs cuit
optionnel : 1 piment jalapeño ou plusieurs ou des flocons de piment

Étapes

1. Si vous n'avez de patates douces déjà cuites sous la main, préchauffez votre four à 90 °C et enfournez-les 50 minutes. Une fois prêtes, laissez-les refroidir. Pour ceux qui avaient préalablement des patates douces déjà cuites, j'aime les manger froides, sans les réchauffer. C'est également excellent pour perdre du poids, car l'amidon des pommes de terre et des patates douces se transforme en amidon résistant une fois refroidi. Une astuce à retenir !

2. Coupez tous vos légumes en dés. Si vous aimez les saveurs piquantes, n'hésitez pas à ajouter un ou plusieurs jalapeños ou bien des flocons de piment. Ajoutez ensuite le mélange à vos patates douces et dégustez ! C'est un vrai régal healthy, c'est promis !



10 JOURS DE RESET ESTIVAL

Jour 10 – Dîner – option 2

@Carolinedeisler

Frites maison et saines à la sauce BBQ

Ingrédients

5 grosses pommes de terre cuites à la vapeur

KETCHUP POUR LA SAUCE BARBECUE :
1 grosse patate douce, cuite au four et pelée
1 datte Medjool
1 cuillère à soupe de tahini (purée/pâte de sésame)
5 tomates séchées, trempées
2 ¼ cuillères à soupe de concentré de tomates
1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre de pomme
¼ tasse d'eau

Étapes

1. Commencez par faire cuire vos pommes de terre : coupez-les en quartiers et faites-les cuire au airfryer pendant 15 minutes ou dans votre four à 200 degrés pendant 20 à 30 minutes. Ensuite, llaissez-les refroidir et faites tremper vos tomates séchées dans de l'eau tiède.

2. Continuez en mettant l'ensemble des ingrédients de votre ketchup dans un mixeur et pulsez jusqu'à que vous obteniez une consistance crémeuse, lisse et homogène.
D'ailleurs, vous pouvez remarquer qu'il est plus rapide de cuire des pommes de terre à l'avance et à la vapeur pour préparer ces plats en 10 à 15 minutes maximum 🙂 Si bon !


Yeahhh ! BRAVO,
vous l'avez fait !
Comment vous
sentez-vous?
@Carolinedeisler



Merci

DE FAIRE PARTIE DE MA COMMUNAUTÉ

Vous pouvez être fier/fière de vous : vous avez nourri votre corps et votre esprit de cette façon ! J'espère que cela vous a vraiment fait du bien et que vous êtes motivé(e) à continuer à manger et à bouger comme ça ! Vous êtes une véritable source d'inspiration pour tous ceux qui vous entourent et pour moi ! J'ai hâte de prendre connaissance de votre retour ! Je vous envoie plein d'amour et d'ondes positives !

xx Caroline

MES AUTRES E-BOOKS RESET

Achetez mon livre de cuisine !

Cliquez sur le lien ci-dessous pour obtenir mon LIVRE DE CUISINE PAPIER “VEGAN RESET” avec plus de 100 RECETTES VEGAN



EXPÉDITION DANS LE MONDE ENTIER !

@Carolinedeisler



Achetez dès à présent mes autres e-books !

Cliquez sur le lien ci-dessous pour découvrir mes autres programmes de RESET vegan et mes livres de recettes saines ! De quoi vous permettre de rester au top de votre forme et même de vous sentir encore mieux au quotidien !

SHOP-RESET.COM