

10 Jours Body Reset

Un detox encore plus avancée que mon programme “21 jours reset”. Reprenez le contrôle, tonifiez votre corps et commencez à vous sentir au mieux de votre forme !

by Caroline Deisler

Je suis si heureuse que vous soyez ici !

@Carolinedeisler



Je m'appelle Caroline, je suis nutritionniste holistique certifiée et je suis passionnée par le mode de vie vegan depuis plus de 7 ans. Il n'existe pas de solution miracle, mais ce programme de 10 jours reset vous aidera à reprendre le contrôle et à vous préparer au succès.
Manger sainement et rester actif sont des approches de vie à long terme, mais nous pouvons tous bénéficier parfois d'un petit reset pour re-nourrir notre corps et nous rappeler à quel point nous pouvons nous sentir bien.
La plupart d'entre nous veulent manger sain et faire du sport pour se sentir bien dans son corps et dans sa peau, et il n'y a rien de mal à cela.
Cependant, l'aspect mental est tout aussi important. Dès que vous commencez à donner à votre corps le bon carburant, vous vous sentez automatiquement plus énergique, plus clair(e) d'esprit, vous prenez de meilleures décisions pour votre mode de vie et vous vous sentez plus épanoui(e) et aligné(e), ce qui améliore votre sommeil et augmente votre résistance au stress.
Tout commence par l'alimentation, mais les bénéfices que nous en retirons vont bien au-delà de l'apparence physique.
Gardez cela en tête si jamais vous manquez de motivation.

Caroline Deisler

NUTRITIONNISTE | COACH FITNESS


@Carolinedeisler
il est grand temps de
se sentir mieux

Note importante

Toutes les informations fournies dans ce programme sont à titre éducatif et inspirant uniquement. Veuillez consulter un professionnel si vous avez des préoccupations ou des difficultés personnelles nécessitant une prise en charge.

Nouveau départ !

C’est le moment idéal pour commencer ! Imaginez le bien-être que vous ressentirez dans une semaine. Chaque fois que je croque dans une pastèque fraîche et juteuse, je me sens tellement heureuse et en harmonie avec moi-même et avec la nature.
Pas besoin de se compliquer la vie : si, un jour, vous préférez prendre un déjeuner copieux uniquement composé de fruits frais plutôt que de suivre une des recettes, faites-le ! Veillez simplement à en manger suffisamment, car les fruits sont riches en eau et naturellement moins caloriques que la plupart des autres aliments.
Mes fruits d’été préférés sont : melon, mangue, ananas, pêche, fraise, dattes Medjool et figues. En hiver, je privilégie surtout les dattes Medjool, les kakis, les bananes et les oranges. Tous ces fruits sont délicieux et un simple repas de fruits nourrissant est extrêmement pratique quand on est en déplacement.



Le rituel du matin



@Carolinedeisler



Quelques routines de base...

1

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

2

Ensuite, prenez environ 500 ml de jus de céleri frais. Je le bois personnellement entre 10h et 13h, mais il n'y a pas d'horaire précis à respecter : adaptez-le simplement à votre emploi du temps.
Veillez toutefois à prendre le jus de céleri avant tout autre aliment ou boisson. C'est ainsi que votre corps en absorbera le mieux les bienfaits et que vous en ressentirez tous les effets positifs.

3

C'est le moment de bouger un peu ! Ce n'est pas obligatoire, mais faire un peu d'exercice, même seulement 20 minutes, vous apportera des résultats bien supérieurs, à la fois sur le plan mental et physique.

4

Après l'entraînement, c'est l'heure du smoothie vert et du déjeuner. Prenez d'abord le smoothie vert, puis préparez votre déjeuner : ainsi, votre corps aura le temps de digérer rapidement le smoothie avant votre premier repas solide.

Une journée dans l'assiette

HEALTHY VEGAN

@Carolinedeisler





Ce programme "10 Day Body Reset" propose 3 recettes par jour, soit **30 recettes véganes et saines** au total. Toutes suivent mes principes de vie personnels : végan, sans sucre raffiné, sans huiles industrielles et sans gluten.

Vous avez la possibilité de pratiquer le **jeûne intermittent**, comme je le fais personnellement : ne prendre que le jus de céleri le matin, puis plus tard associer le smoothie vert au déjeuner, ou bien prendre le smoothie vert au petit-déjeuner et déjeuner dès que vous avez de nouveau faim.
Personnellement, je jeûne généralement de 20h à midi le lendemain.
Techniquement, le jus de céleri interrompt le jeûne, mais c'est ma façon préférée de le pratiquer et ça fonctionne parfaitement !

Liste de courses ! J'ai créé une grande liste de courses pour les 10 jours afin de vous faciliter la vie au maximum. Les seuls aliments que je recommande de prendre frais tous les quelques jours sont les légumes à feuilles vertes, car elles ne se conservent pas très longtemps.

Toutes mes recettes sont rapides et simples à préparer, avec des ingrédients complets et faciles à trouver. Pour moi, un mode de vie doit être simple et amusant pour être durable.

Chaque recette est prévue pour une portion, basée sur la quantité que je consomme personnellement. Si vous avez besoin de manger davantage, n'hésitez pas à ajuster selon vos besoins. Ce mode de vie repose sur le principe de manger en abondance et de ne jamais se restreindre.

Les dîners sont plutôt salés et riches en légumes, tandis que le déjeuner est plus sucré, axé sur des recettes crues véganes et beaucoup de fruits frais.
Manger léger le matin et plus consistant le soir favorise une digestion optimale, et satisfaire votre envie de sucre pendant la journée vous aide à éviter les fringales de desserts le soir.

Si une ou deux recettes deviennent vos préférées, n'hésitez pas à les refaire. Certains jours, je mange exactement les mêmes plats que la veille, ce qui est parfaitement normal et fonctionne très bien pour moi !
L'essentiel est de rendre le programme FACILE et agréable pour VOUS.

Essayez de laisser 2 heures entre la fin du dîner et le coucher pour profiter d'un meilleur sommeil. Cela permet à votre corps d'avoir le temps de digérer correctement avant de vous mettre au lit.

Bilan nutritionnel

GLUTEN FREE
SUGAR FREE
OIL FREE

@Carolinedeisler

HEALTHY

1

GLUCIDES

Ce reset se concentre sur des recettes vegan, naturellement moins caloriques que des repas transformés. Les fruits, les dattes, les féculents, les pommes de terre et le riz sont d'excellentes sources de glucides, riches en fibres pour vous satisfaire et vous rassasier.

2

PROTÉINES

Vous obtiendrez beaucoup de protéines grâce aux smoothies verts, aux salades, aux vinaigrettes, aux noix et aux graines. Même certains aliments comme le nori, le riz, l'avocat ou les champignons sont d'excellentes sources de protéines.

3

GRAS

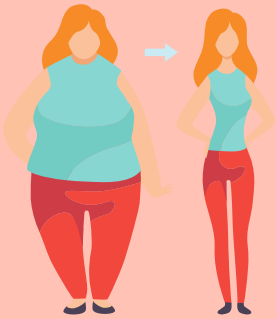
Pour mes graisses saines, je privilégie les aliments complets plutôt que les huiles, car ainsi vous bénéficiez des fibres et vous évitez beaucoup de calories supplémentaires. Mes sources de graisses préférées sont : avocats, olives, noix et graines.







CONSEILS POUR PERDRE DU POIDS



Si vous faites ce reset dans l'objectif de perdre du poids, voici quelques ajustements que je vous conseillerais afin d'obtenir les meilleurs résultats.

1

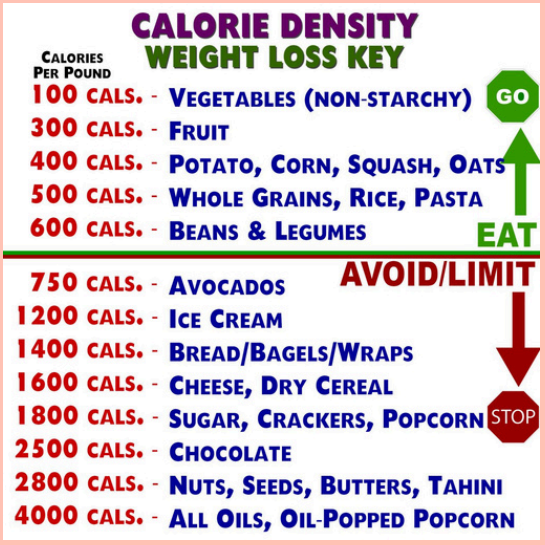
Limitez la quantité de dattes que vous consommez. Vous le savez, j'adore les dattes Medjool et je les considère comme la meilleure collation qui soit. Je vous les recommande toujours pour satisfaire votre envie de sucré, mais comme elles sont assez riches en calories, je vous suggère de vous limiter à 3 à 5 dattes par jour.
Beaucoup des recettes du déjeuner OPTION 2 contiennent déjà des dattes, ce qui sera probablement suffisant pour vous sentir satisfait(e). Si vous ressentez malgré tout le besoin de prendre une collation, privilégiez plutôt des aliments moins caloriques comme des pommes, poires, oranges, pêches, ou encore des légumes crus comme les carottes et le céleri.





2

Je vous recommanderais de privilégier le DÉJEUNER OPTION 1 si votre objectif est la perte de poids. Cependant (et c'est important), si vous faites partie de ces personnes qui n'arrivent tout simplement pas à se sentir rassasiées avec un grand repas « mono fruit » de melons, alors choisissez plutôt le DÉJEUNER OPTION 2 si cela vous apporte plus de satiété.
Il n'existe pas une seule méthode valable pour tout le monde, mais de manière générale, l'idée est de se sentir aussi rassasié(e) que possible en mangeant un grand volume d'aliments sans pour autant consommer trop de calories.
Vous trouverez ci-dessous un tableau récapitulant les meilleurs aliments pour favoriser la perte de poids. La plupart des recettes proposées sont sans fruits à coque pour rester plus légères. Seules les sauces pour salades contiennent quelques graines, excellentes pour les bonnes graisses, et en petite quantité comparé à la saveur qu'elles apportent à une salade.
Vous pourriez aussi réduire un peu la quantité d'avocat, mais gardez en tête que nous, les femmes en particulier, avons besoin de bonnes graisses pour maintenir un bon équilibre hormonal. Je ne vous conseillerais donc de ne pas les supprimer.
L'essentiel est de trouver une approche qui vous convienne sur le long terme, qui soit durable et agréable. 🙂

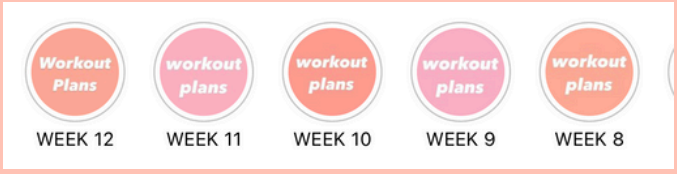


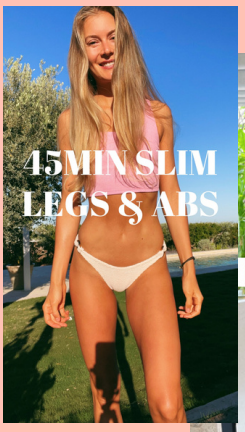
@Carolinedeisler

Les programmes fitness



Pour celles et ceux qui ne le savent pas encore, je crée chaque semaine des programmes d'entraînement (30 min, 45 min, 60 min, Débutants & Personnes très busy) que je publie sur Instagram chaque dimanche pour la semaine suivante. Vous pouvez les retrouver dans mes stories à la une, et chaque entraînement est également publié dans mon fil d'actualité.
Je vous conseille d'accéder à Instagram depuis votre ordinateur afin de profiter du plein écran.
L'activité physique et une alimentation équilibrée vont de pair, et suivre mes programmes d'entraînement est le complément idéal à ce reset de 10 jours.









Notre communauté sportive

@Carolinedeisler

BEST FEEDBACK

Thank you for sharing your amazing workouts!!Now I am addicted (in a good way ahahah)❤️

Hey caro ! Just wanted to say a big thank you for all that you do ❤️Been doing your 20 min workouts one a day for just 3 weeks and already noticed an amazing difference! Thank you ☺️

OMG. Love from Montreal, Canada. I have been doing your workouts daily. You have changed my life. For 25 years I have been doing heavy weights, CrossFit etc. I have never felt so strong.
THANK YOU. I am passing you along to all my friends

DON'T MISS OUT

sunnyside_of_thestreet Thank you for always uploading new great workouts🥰!!! I always fell so good after one of them😊!!! feeling happy all day 💃☀️🌈!!! totally getting your positive vibe ✨💖✨

Always thought your workouts look easy 😁 Well, I did the first one yesterday and I'm soo sore... 😅😍🔥

I just want to say that your workouts have helped me achieve what I always dreamed to have looked like on my wedding day. I'm getting married July 9th and I'm so grateful your workouts and healthy recipes have helped me reach my goals🎉💝thank you!

sasha_willow_vyle Thank you ☺️ so much for all the hard work and time you put into the workouts and plans❤️ you motivate me so much and I'm seeing major results. Your smile and encouragement gets me through especially wh I'm not motivated. So much love and appreciation ❤️🥰😘

Let's do it!!!!Day1 done!I feel so stronger than 2 months ago....and so in love with my body like never in my life!Thank you 🤗😚☺️💪beautifull woman !

CARO SAID
YOU CAN DO IT

Les résultats sont là...!

10 jours peuvent sembler courts, mais c'est largement suffisant pour obtenir des résultats et, qui sait, peut-être que vous vous sentirez tellement bien à la fin que vous aurez envie de continuer à manger de cette façon… et de recommencer !
Pour rester motivé(e), prenez une photo de vous le jour 1 et notez par écrit comment vous vous sentez. Voyons ensemble comment cela évolue d'ici le jour 10 ! Soyez aussi précis(e) que possible : notez par exemple votre sommeil, votre digestion, votre humeur, votre niveau de stress, de bonheur, d'énergie, de forme physique, etc.
J'ai hâte de découvrir vos retours ! N'oubliez pas de me taguer @carolinedeisler dans votre post de transformation !

@Carolinedeisler

Avant	Après

Chek-list Quotidienne

BE CONSISTENT

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

@Carolinedeisler


@Carolinedeisler

CONSEILS

Comment créer le smoothie bowl parfait ?

@Carolinedeisler



1 FRUIT

Choisissez vos fruits frais ou surgelés préférés comme base pour vos smoothies bowls et cream bowls, mes préférés sont :
Bananes congelées

- mangue congelée
- Fruits rouges ongelés
- Dattes Medjool

2 LIQUIDE

Ensuite, vous allez vouloir ajouter un peu de liquide pour que le mélange se fasse facilement. Pour les bols de nice cream, vous n'avez vraiment pas besoin d'en mettre beaucoup, car la texture doit rester bien épaisse et crémeuse.

Eau

- Eau de coco
- Laits végétaux

3 TOPPINGS

Il est maintenant temps de faire preuve de créativité et de rendre votre bol beau !
Mes garnitures préférées sont :

Baies, bananes, dattes

- Mûres séchées et congelées
- Noix de coco
- Ma crème au caramel
- éclats de cacao







CONSEILS

Comment créer la salade parfaite ?

@Carolinedeisler

1 LÉGUMES VERTS

Essayez d'avoir autant de variété que possible, plus il y en a, mieux c'est :

- Roquette / Roquette
- Scarole
- Chicorée
- Batavia
- Frisée
- Romaine
- Jeunes épinards, chou frisé, ...



2 LÉGUMES

Ajoutez vos légumes et fruits non sucrés préférés, les miens sont :

Concombre
- Tomates
- Céleri
- Poivron rouge
- carottes pelées en julienne
- Betterave crue râpée
- Radis finement tranché



3 MATIÈRES GRASSES / PROTÉINES

Les bonnes graisses se marient parfaitement avec les légumes verts. J'adore :

- Avocat
- Olives
- graines de courge
- graines de tournesol
- noix du Brésil
- Noix
- Amandes



4 FÉCULENTS

Un bol de pommes de terre au four, après ou avec votre salade, la rend plus nourrissante et beaucoup plus satisfaisante :

Pommes de terre cuites à la vapeur, au four ou au airfryer
- Patates douces cuites au four
- Carottes cuites au four
- Citrouille cuite au four



CONSEILS

Comment créer la vinaigrette parfaite ?

@Carolinedeisler

1 BASE

Ces légumes sont parfaits pour donner de la consistance à votre vinaigrette sans ajouter trop de calories. Mes préférés sont :

- Céleri
- Courgettes
- Fenouil



2 INCONTOURNABLES

Les ingrédients à ajouter pour sublimer n'importe quelle sauce sont :

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



3 PROTÉINES

L'ajout d'une source de protéines et de graisses saines rend la sauce super CRÉMEUSE !

graines de courge

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



CONSEILS

La façon préférée de Caroline de manger des pommes de terre

@Carolinedeisler







POMMES DE TERRE ORDINAIRES

1. Cuire à la vapeur ou bouillir pendant 20 minutes, laisser refroidir, puis cuire au airfryer pendant 20 minutes à 200 degrés. Laisser refroidir complètement.
2. Cuire à la vapeur ou bouillir pendant 20 minutes, couper en quartiers, ajouter des herbes italiennes mélangées et cuire sur du papier sulfurisé pendant 30 minutes à 200 degrés.
3. Faites-les cuire à la vapeur ou à l'eau bouillante pendant 25 minutes, laissez-les refroidir, épluchez-les et dégustez-les avec une pincée de sel rose de l'Himalaya ou d'herbes séchées.

PATATES DOUCES

1. Faites-les cuire à la vapeur ou à l'eau bouillante pendant 20 minutes, laissez-les refroidir, retirez la peau, coupez-les en morceaux de 2 cm d'épaisseur et faites-les cuire dans un airfryer pendant 20 minutes à 200 °C. Laissez-les refroidir complètement.
2. Épluchez les patates douces, coupez-les en morceaux, placez-les sur une plaque avec du papier sulfurisé et faites-les cuire au four pendant 40 minutes à 200 degrés, laissez-les refroidir complètement.

Gagnez du temps ! Conseils pour la préparation des repas

Vous avez beaucoup plus de chances de manger sainement lorsque vous planifiez à l'avance et que vous pouvez préparer vos repas rapidement. L'idée est d'éviter de rentrer chez vous affamé(e), de saisir quelque chose de peu sain parce que cela semble plus simple, au lieu de cuisiner un dîner équilibré à base d'aliments complets. Mais rassurez-vous, avec quelques astuces faciles, vous serez parfaitement prêt(e) !



★★★★★

Pommes de terre, patates douces

Vous pouvez acheter toutes les pommes de terre et patates douces dont vous avez besoin pour les 10 jours en une seule fois et les conserver dans un endroit frais et sec. Mon meilleur conseil est de les cuire à la vapeur, de les laisser refroidir et de les conserver au réfrigérateur pendant 4 à 5 jours. Ainsi, vous pourrez les passer rapidement au airfryer ou au four pendant que vous préparez votre salade. Gagner ces 30 minutes chaque jour fait toute la différence.



★★★★★

Salade et smoothie verts

Laver les légumes verts est la seule étape du dîner que je n'apprécie pas vraiment, haha ! (Et ça salit toujours la cuisine.)
J'ADORE en revanche laver tous les légumes que j'ai achetés pour la semaine d'un seul coup, puis les conserver dans des contenants hermétiques. Comme ça, ils sont prêts à l'emploi à tout moment ! Grâce à cette astuce, préparer mon smoothie vert, ma salade ou ma vinaigrette prend littéralement 5 minutes.



★★★★★

Vinaigrette

Comme mentionné dans l'astuce précédente, laver ses légumes est la première étape pour gagner du temps. J'aime aussi préparer une double portion de vinaigrette. Je la conserve dans un bocal en verre au réfrigérateur et je la garde prête pour le lendemain. Je ne le fais pas pour 3 à 4 jours, mais sur 2 jours, ça fonctionne parfaitement. Il y aura une toute petite perte de nutriments à cause de l'oxydation, mais cela simplifie tellement la vie. 🙂

CONSEILS

Conseils quand on mange au resto

@Carolinedeisler

Avez-vous déjà été un peu stressé(e) à l'idée de manger au restaurant ? Je vous comprends tout à fait et j'ai pensé partager quelques astuces simples pour rester en bonne santé tout en mangeant dehors ! C'est vraiment facile, et vous n'avez pas besoin de sacrifier votre vie sociale pour suivre une alimentation saine et végane.



Restaurants italiens

Mon mari, Peer adore la cuisine italienne et nous mangeons BEAUCOUP dans des restaurants italiens.
Quelques aliments sains que vous pouvez trouver la plupart du temps :
- Salade verte + avocat à côté à mélanger à la salade en guise de vinaigrette
- Salade de tomates (vous pouvez demander sans huile, ça reste délicieux!)
- Haricots verts vapeur, épinards vapeur, pommes de terre vapeur
- Pâtes simples à la sauce tomate sans fromage



Restaurants japonais

Peer et moi adorons aller dans les restaurants japonais lors de nos soirées en amoureux car nous avons tous les deux d'excellentes options pour manger. Ma commande préférée est :
- Salade d'algues (en précisant sauce vegan)
- Salade verte, edamame
- 3x sushi rolls à l'avocat à l'intérieur et à l'extérieur, je demande de l'avocat à l'intérieur et sur le dessus + un bol de graines de sésame pour tremper les sushis. Je ne mange pas de sauce soja car je la trouve trop salée et mon visage a tendance à gonfler le lendemain.



Restaurants asiatiques

Les restaurants asiatiques sont parfaits pour une soirée resto saine.
Mes plats préférés à commander sont :
- Curry de légumes (vous pouvez demander d'utiliser moins d'huile et de sel)
- Salade de papaye verte
- Pad thaï (nouilles de riz) aux légumes et noix de cajou



Steak Houses (resto de viandes)

On ne penserait pas forcément que les steakhouses peuvent être sains, n'est-ce pas, haha ?Oui, je vous comprends totalement ! En réalité, j'ai découvert qu'ils sont parfaits pour sortir manger avec des amis non-végans, car ils proposent toujours de délicieuses pommes de terre au four ! Personnellement, je commande généralement 2 salades vertes, de l'avocat à part pour l'ajouter dans la salade comme une vinaigrette, une assiette de tomates tranchées, et 2 portions de pommes de terre au four. Les pommes de terre sont souvent servies sans sel ni huile, mais si ce n'est pas le cas, vous pouvez toujours demander qu'on les prépare ainsi.


SO GOOD
@Carolinedeisler
LET'S GO!!

Liste de courses





@Carolinedeisler

15 céleris branches
1 boîte de 5 kg de dattes Medjool (ça permet d'économiser de l'argent, et il vous en restera pour plus tard)
5 poignées d'épinards
12 feuilles de bette (blette) suisse
5 feuilles de bette arc-en-ciel
10 feuilles de chou kale (frisé
Une poignée de gingembre
7 x grand bol de salade (environ 14 têtes de salade comme la romaine, la laitue, la scarole, la frisée, la chicorée, la roquette...)
7 x avocats
1 paquet de jeunes pousses de brocoli
Poignée d'algues séchées (facultatif)
14 carottes
1 cuillère à soupe de graines de sésame noir
1 cup de graines de sésame blanc
4 grosses tomates mûres
2 kg de tomates cerises
13 cuillères à soupe de graines de courge
7 cuillères à soupe de graines de tournesol
18 feuilles de nori pour faire des wraps de salade
500 g de champignons de Paris
2 cuillères à soupe d'herbes italiennes séchées mélangées (ou de Provence)
6 courgettes
2 fenouils
3 bouquets de basilic frais
3 bouquets de persil
4 bouquets de ciboulette fraîche
2 bouquets d'aneth frais
25 citrons
2 citrons verts
1 bouteille de vinaigre de cidre de pomme biologique
1 cuillère à soupe d'amandes
1 cuillère à soupe de coco aminos (facultatif)
1 cup de pois chiches cuits
1 cup de riz blanc ou brun
2 cuillères à soupe de vinaigre de riz (facultatif)
1/2 botte d'asperges
1/2 poireau



2 cups de petits pois surgelés
1 tête de brocoli
1 cup d'olives
1/4 cup de radis
1/2 cup de cœurs d'artichauts
1 aubergine
3 gros concombres
1 betterave
8 demi-cerneaux de noix
3 cuillères à soupe de raisins secs
2 cups de mangue fraîche ou congelée
2 cups d'ananas frais ou congelé
2 cups de fraises surgelées
6 bananes
1 orange
1 poire mûre
1 grosse pomme

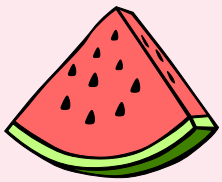


30 pommes de terre biologiques de taille moyenne
5 grosses patates douces blanches, oranges ou violettes

Option déjeuner 1



2 grosses pastèques de 12 à 15 kg
2 gros melons miel bien mûrs
5 bananes mûres
1 kg de fraises
1 papaye mûre
1 ananas mûr
2-3 mangues
6 melons honeydew bien mûrs
1 grosse papaye





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.

Liste de courses







@Carolinedeisler

15 céleris branches
1 boîte de 5 kg de dattes Medjool (ça permet d'économiser de l'argent, et il vous en restera pour plus tard)
5 poignées d'épinards
12 feuilles de bette (blette) suisse
5 feuilles de bette arc-en-ciel
10 feuilles de chou frisé (kale)
Une poignée de gingembre
7 x grand bol de salade (environ 14 têtes de salade comme la romaine, la laitue, la scarole, la frisée, la chicorée, la roquette...)
7 x avocats
1 paquet de jeunes pousses de brocoli
Poignée d'algues séchées (facultatif)
14 carottes
1 cuillère à soupe de graines de sésame noir
1 cup de graines de sésame blanc
4 grosses tomates mûres
2 kg de tomates cerises
13 cuillères à soupe de graines de courge
7 cuillères à soupe de graines de tournesol
18 feuilles de nori pour faire des wraps de salade
500 g de champignons de Paris
2 cuillères à soupe d'herbes italiennes séchées mélangées (ou de Provence)
6 courgettes
2 fenouils
3 bouquets de basilic frais
3 bouquets de persil
4 bouquets de ciboulette fraîche
2 bouquets d'aneth
25 citrons
2 citrons verts
1 bouteille de vinaigre de cidre de pomme biologique
1 cuillère à soupe d'amandes
1 cuillère à soupe de coco aminos (facultatif)
1 cup de pois chiches cuits
1 cup de riz blanc ou brun sec
2 cuillères à soupe de vinaigre de riz (facultatif)
1/2 botte d'asperges
1/2 poireau
2 tasses petits pois, surgelés
1 tête de brocoli



1 cup d'olives
1/4 cup de radis
1/2 cup de cœurs d'artichauts
1 aubergine
3 gros concombres
1 betterave
8 demi-cerneaux de noix
3 cuillères à soupe de raisins secs
2 cups de mangue fraîche ou congelée
2 cups d'ananas frais ou congelé
2 cups de fraises surgelées
6 bananes
1 orange
1 poire mûre
1 grosse pomme
30 pommes de terre biologiques de taille moyenne
5 grosses patates douces blanches, oranges ou violettes

Option déjeuner 2

4 cuillères à soupe de cacao en poudre
2 cuillères à soupe de noisettes grillées
2 cuillères à soupe de graines de chia
11 cuillères à soupe de fèves de cacao
1/2 cup d'avoine
5 cuillères à café d'extrait de vanille en poudre
2 cuillères à soupe de sarrasin soufflé
2 cuillères à soupe de quinoa soufflé
6 cuillères à soupe de noix de coco râpée
8 cuillères à soupe de mûres séchées
2 cuillères à soupe de graines de chanvre (facultatif)
1 cuillère à soupe de beurre de cacahuète
2 cuillères à soupe de cacahuètes grillées
2 morceaux de chocolat noir
2 cuillères à café de cannelle
1 cuillère à soupe de raisins secs
6 demi-cerneaux de noix

3 cups de mangue congelée (500 g)
Petit morceau de gel d'aloe vera (facultatif)
2 pêches
5 mangues (à remplacer par des bananes sinon)
3 pommes
1 citron
2 cups de fraises surgelées
1 cup de fraises fraîches
22 bananes congelées
5 bananes mûres
4 cups de myrtilles surgelées (1 kg)
2 cups de myrtilles fraiches







Jour 1 à 10 Hydratation matinale



Eau détox

CONSEIL : Préparez votre eau infusée au citron la veille. Ainsi, vous l'aurez prête le lendemain matin et pourrez la boire sans même y penser ; le citron aura le temps de se dissoudre dans l'eau. Autres ingrédients pour booster votre eau du matin :

- Concombre tranché
- Jus d'Aloe Vera 100% pur
- Jus de gingembre fraîchement pressé (juste du gingembre)
- Citron vert
- Menthe



Jus de céleri

Ingrédients

1 céleri branche

Préparation

Extracteur de jus : Extrayez le jus du céleri branche.
Blender : hachez le céleri, ajoutez-le dans le blender avec 1 tasse d'eau et mixez jusqu'à obtenir une texture crémeuse.
Utilisez un sac à lait végétal et versez le céleri mixé dedans. Pressez avec vos mains pour filtrer.
Et voilà, votre jus de céleri est prêt ! :)

@Carolinedeisler

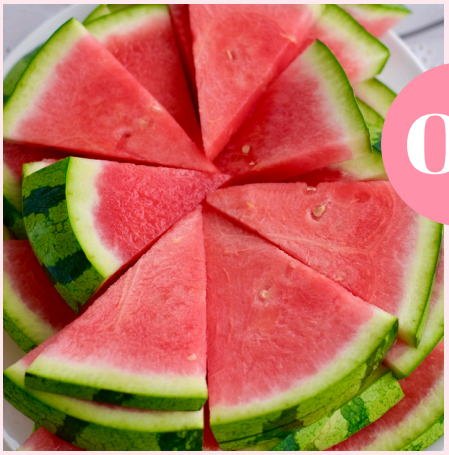
Jour 1 - Aperçu

@Carolinedeisler









OU





COLLATION



Jour 1

Smoothie vert

@Carolinedeisler



Ingrédients

1 poignée de branches de céleri
1 bouquet de persil
2 feuilles de blettes
1 banane congelée
1 poignée d'ananas congelé ou frais
1 cup d'eau

Préparation

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

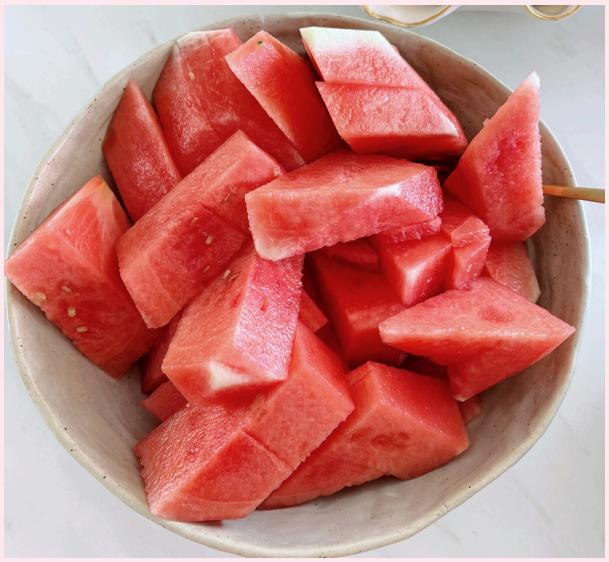
Remarques

Après avoir bu votre smoothie vert, attendez au moins 30 minutes avant de prendre la 2e partie de votre déjeuner. Vous l'auriez probablement fait naturellement puisque votre corps se sentira rassasié après le smoothie, mais je voulais simplement le préciser : votre digestion sera bien meilleure si vous ne buvez pas le smoothie juste avant de manger.
Personnellement, j'adore le jeûne intermittent et je prends mon smoothie après mon entraînement, vers midi / 13h. Mais vous pouvez tout à fait le boire le matin, si cela s'intègre mieux dans votre emploi du temps. :)

Jour 1 - Déjeuner - option 1

@Carolinedeisler





Mono-repas à la pastèque

Ingrédients

1/2 grosse pastèque de 12 à 15 kg
OU autant que vous le souhaitez :)

Remarques

Les grosses pastèques que j'achète pèsent environ 15 kg. J'en mange environ la moitié au déjeuner. La pastèque est l'un des fruits les plus alcalinisants, donc hydratant et très bénéfique pour les intestins. On peut en manger beaucoup sans consommer beaucoup de calories, et l'aspect visuel est impressionnant, ce qui stimule le cerveau et lui donne l'impression d'avoir beaucoup mangé. On se sent assez rassasié après, mais cette sensation disparaît en 30 à 60 minutes et on constate que le transit intestinal est excellent. Les melons se digèrent très vite, c'est pourquoi il est très important de ne pas les mélanger avec d'autres fruits. Si vous avez faim 2 à 3 heures après avoir mangé de la pastèque, je vous conseille de manger quelques dattes pour vous rassasier jusqu'au dîner.

Jour 1 - Déjeuner - option 2



Porridge cru à la banane

@Carolinedeisler

Ingrédients

1/2 cup de flocons d'avoine
2 bananes mûres
3 dattes Medjool
1/2 cuillère à café d'extrait de vanille en poudre

TOPPINGS
Poudre de cacao
Sarrasin soufflé
Quinoa soufflé
Banane tranchée
Myrtilles

Préparation

1. Mélanger les flocons d'avoine avec 1/2 cup d'eau et réserver.
2. Mélangez les bananes, les dattes, la vanille et 1/4 cup d'eau jusqu'à consistance lisse.
3. Transférer le mélange sur les flocons d'avoine et bien mélanger. Ajouter vos toppings préférées.

Remarques

Si vous souhaitez également manger des fruits juteux au déjeuner, mangez-les environ 30 minutes avant ce bol. Les dattes Medjool peuvent également être consommées après. Elles sont moins juteuses et ne vous feront pas sentir ballonné.

Jour 1 - Dîner

SALADE DE CHAMPIGNONS, TOMATES ET AVOCAT

@Carolinedeisler



Ingrédients

SALADE
grand bol de salade lavée de votre choix
2 cups de champignons de Paris
2 cups de tomates cerises
2 cuillères à soupe d'herbes italiennes séchées mélangées (ou de Provence) Une poignée de jeunes pousses de brocoli
Une poignée de céleri branche coupé
1/2 avocat mûr
8 pommes de terre de taille moyenne

LA VINAIGRETTE LA PLUS SAINE
1 courgette crue
1/2 tête de fenouil
1/2 bouquet de basilic frais
1/2 botte de ciboulette fraîche
2 cuillères à soupe de graines de courge
Jus d'un citron
1 datte Medjool
2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre de pomme
1/4 cup d'eau

Préparation

1. Commencez par cuire vos pommes de terre à la vapeur ou à l'eau bouillante pendant 25 minutes. Une fois cuites, laissez-les refroidir.
2. Ajoutez les tomates cerises, les champignons et les herbes de Provence dans une poêle antiadhésive et faites revenir à feu moyen pendant 10 minutes.
3. Mettre tous les ingrédients de la vinaigrette dans un blender à grande vitesse et mixer jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. Ça va faire beaucoup de vinaigrette ; j'aime mes salades bien crémeuses et la vinaigrette est tellement saine !
4. Ajoutez des pousses de brocoli, du céleri branche coupé, de l'avocat, des champignons et des tomates à votre saladier et SAVOUREZ :)

Remarques

J'aime manger ma salade en premier, puis les pommes de terre après pour une digestion optimale.

Jour 2 - Aperçu

@Carolinedeisler









OU





COLLATION







Jour 2

Smoothie vert

@Carolinedeisler



Ingrédients

1 poignée de céleri branche
1 poignée d'épinards
2 feuilles de blettes
1 cup d'ananas congelé ou frais
1 datte Medjool
2 cups d'eau

Préparation

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

Remarques

Après avoir bu votre smoothie vert, attendez au moins 30 minutes avant de prendre la 2e partie de votre déjeuner. Vous l'auriez probablement fait naturellement puisque votre corps se sentira rassasié après le smoothie, mais je voulais simplement le préciser : votre digestion sera bien meilleure si vous ne buvez pas le smoothie juste avant de manger.
Personnellement, j'adore le jeûne intermittent et je prends mon smoothie après mon entraînement, vers midi / 13h. Mais vous pouvez tout à fait le boire le matin, si cela s'intègre mieux dans votre emploi du temps. :)

Jour 2 - Déjeuner - option 1

@Carolinedeisler





Mono-repas de melon miel

Ingrédients

2 gros melons miel mûrs OU autant que vous le souhaitez :)

Remarques

Je mangerais environ deux gros melons miel pour le déjeuner. Il est vraiment important d'en manger suffisamment et jusqu'à satiété. Ne le considérez pas comme une pomme, par exemple. Les melons miel sont très efficaces pour le système digestif et nettoient tout. Veillez à ne pas les mélanger avec d'autres fruits, car ils se digèrent beaucoup plus vite que la plupart des autres fruits. Si vous avez faim 2 à 3 heures après votre repas de melon, optez pour quelques dattes Medjool pour vous rassasier jusqu'au dîner.

Jour 2 - Déjeuner - option 2



Ingrédients

4 bananes congelées
3 dattes Medjool
2 cuillères à soupe de cacao en poudre
1/2 cup d'eau
1 cuillère à soupe d'extrait de vanille en poudre

TOPPINGS
2 cuillères à soupe de noisettes grillées
1 à 2 dattes hachées
2 cuillères à soupe d'éclats de fèves de cacao

Préparation

1. Placez tous les ingrédients de la base crémeuse dans un mixeur à grande vitesse et mixez jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.
2. Ajoutez les toppings et SAVOUREZ !

Remarques

Si vous avez encore faim après, prenez quelques dattes Medjool. Je vous déconseille les fruits juteux, car le bol contient des noisettes grillées, et ça ne se digère pas bien ensemble. :)

Jour 2 - Dîner

@Carolinedeisler





WRAPS NORI ET PATATES DOUCES

Ingrédients

Grand bol de salade verte
4 grosses tomates mûres
1/2 avocat mûr
1 cuillère à soupe de graines de courge
1 cuillère à soupe de graines de tournesol
5 feuilles de nori pour faire des wraps de salade

2-3 grosses patates douces blanches, oranges ou violettes

VINAIGRETTE "PROTECTION SOLAIRE"
2 carottes
Une poignée de céleri branche
1/2 orange
1 cuillère à soupe d'amandes
Jus d'un citron
1 cuillère à soupe de coco aminos (facultatif)
2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre de pomme
1 datte Medjool

Préparation

1. Commencez par préparer les patates douces. Deux options s'offrent à vous : a) Cuire à la vapeur ou à l'eau bouillante pendant 20 minutes, laisser refroidir, peler et cuire à l'airfryer pendant 20 minutes à 200 degrés. Laisser refroidir complètement. b) Éplucher les patates douces, les couper en morceaux, les placer sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et les cuire au four pendant 40 minutes à 200 degrés, puis les laisser refroidir complètement.
2. Mettre tous les ingrédients de la vinaigrette dans un mixeur à grande vitesse et mixer jusqu'à obtenir une consistance lisse. Mélanger avec tous les autres ingrédients de la salade.
3. J'aime utiliser les feuilles de nori pour faire des wraps de salade. C'est très facile et ça offre une expérience différente, en plus de bénéficier des nutriments supplémentaires des algues. Veillez simplement à utiliser un couteau bien aiguisé pour couper le wrap en deux, sinon cela pourrait être salissant.
4. Je mange d'abord les wraps de nori et les pommes de terre après, une fois refroidies. C'est ce qui est le plus efficace pour ma digestion.

Jour 3 - Aperçu

@Carolinedeisler







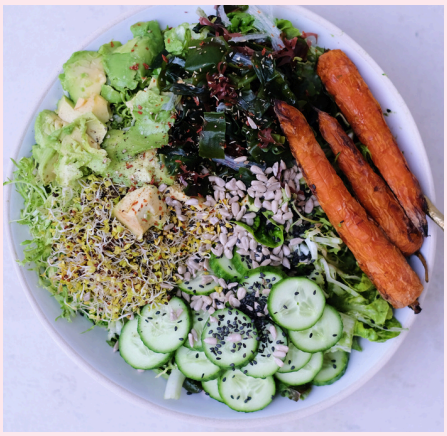


OU





COLLATION



Jour 3

Smoothie vert

@Carolinedeisler



Ingrédients

2 poignées d'épinards
2 feuilles de chou frisé (kale), équeutées
1 poire mûre
2 cups d'eau
Petit morceau de gingembre

Préparation

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

Remarques

Après avoir bu votre smoothie vert, attendez au moins 30 minutes avant de prendre la 2e partie de votre déjeuner. Vous l'auriez probablement fait naturellement puisque votre corps se sentira rassasié après le smoothie, mais je voulais simplement le préciser : votre digestion sera bien meilleure si vous ne buvez pas le smoothie juste avant de manger.
Personnellement, j'adore le jeûne intermittent et je prends mon smoothie après mon entraînement, vers midi / 13h. Mais vous pouvez tout à fait le boire le matin, si cela s'intègre mieux dans votre emploi du temps. :)

Jour 3 - Déjeuner - option 1

@Carolinedeisler





Bananes et fraises

Ingrédients

5 bananes mûres (assurez-vous qu'elles sont jaunes et tachetées)
Autant de fraises que vous le souhaitez

Remarques

Les bananes bien mûres sont l'un des meilleurs aliments pour le sport. Elles sont riches en potassium, qui transporte l'eau dans vos cellules et vous aide à paraître plus mince. Lorsque le potassium est trop bas, le taux de sodium augmente automatiquement, ce qui donne un aspect "gonflé".
Les bananes sont également très riches en fibres, qui nourrissent les bonnes bactéries de votre intestin et améliorent votre digestion. Vous me verrez souvent parler de digestion, et ce n'est pas pour rien : pour être au meilleur de votre forme et atteindre votre poids de forme, il est essentiel d'aider votre corps à éliminer. Cela passe par des selles régulières, une respiration profonde et la transpiration.
Les fraises, quant à elles, sont sucrées, juteuses, peu caloriques et riches en antioxydants.

Jour 3 - Déjeuner - option 2



Bowl aux fraises

@Carolinedeisler

Ingrédients

2 cups de fraises surgelées
4 bananes congelées
1/2 cup d'eau
1 cuillère à café d'extrait de vanille

TOPPINGS
Fraises
Noix de coco râpée

Préparation

1. Placez tous les ingrédients de base dans un mixeur à grande vitesse et mixez jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.
2. Ajoutez les toppings et SAVOUREZ !

Jour 3 - Dîner

Salade de carottes rôties & avocat



@Carolinedeisler

Ingrédients

SALADE
Grand bol de salade verte
1/2 concombre
1 avocat
une poignée dejeunes pousses de brocoli
une poignée d'algues séchées (facultatif)
3 à 5 carottes
1 cuillère à soupe de graines de tournesol
1 cuillère à soupe de graines de sésame noir

VINAIGRETTE HOUMOUS
1 cup de pois chiches cuits
Une poignée de céleri
1 bouquet d'aneth frais
2 cuillères à soupe de graines de sésame
Jus de 2 citrons
2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre de pomme
1/2 cup d'eau
Pincée de sel rose de l'Himalaya

Préparation

1. Préchauffez le four à 200 °C. Pendant ce temps, faites cuire vos carottes à la vapeur ou à l'eau bouillante pendant 5 à 7 minutes. (Vous pouvez également réaliser cette étape le jour de l'une meal preparation de vos repas.)
2. Déposez les carottes sur du papier sulfurisé et enfournez pour 30 minutes. Laissez-les refroidir complètement.
3. Faites tremper les algues séchées dans 1/2 tasse d'eau pendant environ 10 minutes, rincez bien et voilà, les algues sont prêtes.
4. Placez tous les ingrédients de la vinaigrette dans un mixeur à grande vitesse et mixez jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.
5. Composez votre saladier et régalez-vous ! L'association de carottes cuites au four et d'avocat mûr et réfrigéré est divine ! De plus, la vitamine E des carottes est mieux absorbée lorsqu'elles sont consommées avec une bonne source de matières grasses.



Jour 4 - Aperçu

@Carolinedeisler







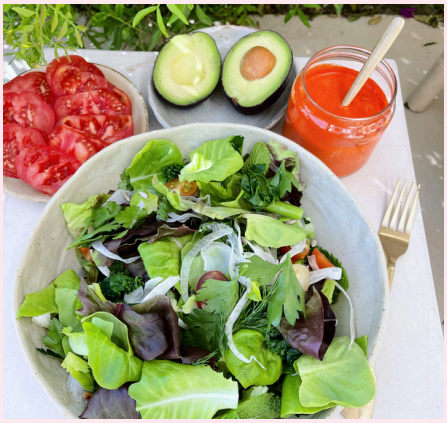


OU





COLLATION







Jour 4

Smoothie vert

@Carolinedeisler



Ingrédients

3 feuilles de chou frisé (kale)
1/2 tête de fenouil
2 branches de céleri
Jus de 2 citrons verts
2 cups d'eau
2 bananes congelées

Préparation

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

Remarques

Après avoir bu votre smoothie vert, attendez au moins 30 minutes avant de prendre la 2e partie de votre déjeuner. Vous l'auriez probablement fait naturellement puisque votre corps se sentira rassasié après le smoothie, mais je voulais simplement le préciser : votre digestion sera bien meilleure si vous ne buvez pas le smoothie juste avant de manger.
Personnellement, j'adore le jeûne intermittent et je prends mon smoothie après mon entraînement, vers midi / 13h. Mais vous pouvez tout à fait le boire le matin, si cela s'intègre mieux dans votre emploi du temps. :)

Jour 4 - Déjeuner - option 1

@Carolinedeisler



Pastèque ou n'importe quel fruit de votre choix !

Ingrédients

1/2 grosse pastèque de 12 à 15 kg
OU autant que vous le souhaitez :)

Remarques

C'est la saison de la pastèque, profitons-en ! Si vous avez envie d'un autre fruit, n'hésitez pas. Mangues, pêches, ananas, ils sont tous délicieux. Si vous avez envie de mélanger les fruits, commencez par la pastèque, puis attendez au moins 30 minutes avant de manger un autre fruit. :)





Jour 4 - Déjeuner - option 2

@Carolinedeisler



Pudding à la mangue et aux graines de chia

Ingrédients

2 cuillères à soupe de graines de chia
2 bananes mûres
3 dattes Medjool
1 cuillère à café d'extrait de vanille en poudre
1 cup de mangue

TOPPINGS
1 datte Medjool, hachée
Une poignée de myrtilles
2 cuillères à soupe de noix de coco râpée
2 cuillères à soupe de mûres séchées (à conserver au congélateur pour un croquant supplémentaire)

Préparation

1. Commencez par faire tremper les graines de chia dans 120 ml d'eau. Remuez bien ; le mélange deviendra gélatineux au bout de 10 minutes.
2. Ajoutez les bananes, les dattes et la vanille dans un mixeur et mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse. Dans un bol ou un bocal, mélangez la crème banane-vanille avec les graines de chia.
3. Ajoutez ensuite la mangue et environ 1/4 d'eau dans un mixeur et mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse. Versez la crème de mangue sur le mélange de graines de chia.
4. Ajoutez les toppings et savourez ! :)

Remarques

Si vous avez encore faim après, mangez quelques dattes Medjool pour vous rassasier jusqu'au dîner. :-)

Jour 4 - Dîner





WRAPS NORI ET POMMES DE TERRE

@Carolinedeisler

Ingrédients

SALADE
Grand bol de salade verte de votre choix
1 cup de tomates cerises
1/2 avocat mûr
1 cuillère à soupe de graines de courge
1 cuillère à soupe de graines de tournesol
5 feuilles de nori pour faire des wraps

10 pommes de terre petites/moyennes

VINAIGRETTE DETOX
1 courgette crue
Une poignée de céleri branche
Le jus d'un citron
1 datte Medjool
2 cuillères à soupe de graines de courge
2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre de pomme
1/2 bouquet de basilic frais
1/2 bouquet de ciboulette fraîche

Préparation

1. Commencez par préparer les pommes de terre. Faites-les cuire à la vapeur ou à l'eau bouillante pendant 20 minutes, puis faites-les cuireau airfryer pendant 20 minutes à 200 degrés ou sur du papier sulfurisé pendant 30 minutes à 200 degrés. Laissez-les refroidir.
2. Mettre tous les ingrédients de la vinaigrette dans un mixeur à grande vitesse et mixer jusqu'à obtenir une consistance lisse. Mélanger avec tous les autres ingrédients de la salade.
3. Remplissez les feuilles de nori avec le mélange de salade, enveloppez-les et dégustez.
4. J'aime bien commencer par les wraps de nori et salade, puis les pommes de terre. N'hésitez pas à les éplucher, la peau peut être difficile à digérer pour certaines personnes. :)

Jour 5 - Aperçu

@Carolinedeisler









OU



OU





COLLATION



Jour 5

Smoothie vert

@Carolinedeisler



Ingrédients

1 bouquet de persil
1/3 d'un gros concombre
2 feuilles de blette suisse
2 dattes Medjool
2 cups d'eau
Jus d'un citron

Préparation

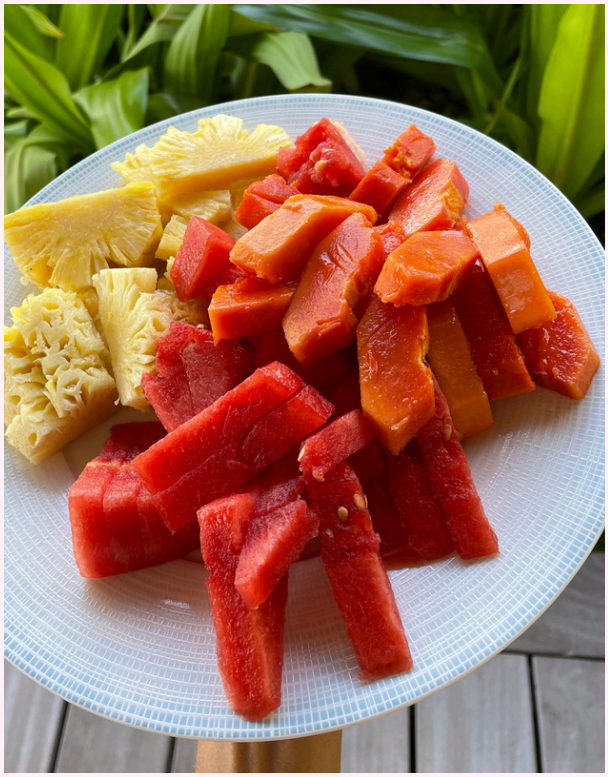
Placez tous les ingrédients dans un mixeur à grande vitesse et mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse.

Remarques

Après avoir bu votre smoothie vert, attendez au moins 30 minutes avant de prendre la 2e partie de votre déjeuner. Vous l'auriez probablement fait naturellement puisque votre corps se sentira rassasié après le smoothie, mais je voulais simplement le préciser : votre digestion sera bien meilleure si vous ne buvez pas le smoothie juste avant de manger.
Personnellement, j'adore le jeûne intermittent et je prends mon smoothie après mon entraînement, vers midi / 13h. Mais vous pouvez tout à fait le boire le matin, si cela s'intègre mieux dans votre emploi du temps. :)

Jour 5 - Déjeuner - option 1

@Carolinedeisler





REPAS DE FRUITS

Ingrédients

1 papaye mûre
1 ananas mûr
2-3 mangues

Remarques

La papaye et l'ananas sont tous deux très riches en enzymes et en antioxydants. Je commencerais par la papaye, puis l'ananas, puis la mangue. Assurez-vous de manger jusqu'à satiété. Si vous avez encore faim un peu plus tard, prenez quelques dattes Medjool.

Vous pouvez aussi opter pour un repas mono-plat composé de pastèque juteuse ou de melon miel. Assurez-vous simplement d'en manger suffisamment et de ne pas le considérer comme si vous croquiez juste une pomme. :)

Jour 5 - Déjeuner - option 2

Nice Cream aux myrtilles

@Carolinedeisler



Ingrédients

BASE
3 bananes congelées
2 dattes Medjool
2 cups de myrtilles surgelés
1/2 cup d'eau

TOPPINGS
1 tasse de myrtilles
3 cuillères à soupe d'éclats de fèves de cacao
3 cuillères à soupe de noix de coco râpée

Préparation

Placez tous les ingrédients de base dans un mixeur à grande vitesse et mixez jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.

Mettez les myrtilles dans un bol ou un bocal, ajoutez le mélange crémeux par-dessus, ajoutez plus de myrtilles, de fèves de cacao et de noix de coco. TELLEMENT DÉLICIEUX !

Jour 5 - Déjeuner - option 3



@Carolinedeisler

BOL MANGUE MYRTILLE

Ingrédients

BASE
3 bananes congelées
1 cup de mangue congelée
2 dattes Medjool
1/2 cup d'eau

1 cup de myrtilles surgelés

TOPPINGS
2 cuillères à soupe de mûres séchées
2 cuillères à soupe d'éclats de fèves de cacao

Préparation

1. Ajoutez tous les ingrédients de base, à l'exception des myrtilles, dans un mixeur à grande vitesse et mélangez jusqu'à consistance lisse.
2. Transférez la moitié de votre mélange crémeux dans un bol.
3. Ajoutez les myrtilles surgelées au reste du blender et mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse. Versez la crème glacée aux myrtilles dans votre bol et garnissez de mûres séchées surgelées, de fèves de cacao et de toute autre topping de votre choix. J'ai également utilisé des framboises lyophilisées pour un croquant agréable, mais ce n'est pas indispensable, car elles sont difficiles à trouver.
.

Jour 5 - Dîner



@Carolinedeisler

Salade antioxydante

Ingrédients

- SALADE

Un grand bol de salade (scarole, frisée, endives, roquette...
3 branches de céleribranche, coupées
1 betterave râpée
2 carottes, râpées ou en julienne
1 grosse pomme, coupée
8 demi cerneaux de noix
3 cuillères à soupe de raisins secs

VINAIGRETTE DU JARDIN
1 courgette crue
Une poignée de céleri branche
2 cuillères à soupe de graines de tournesol
1/2 bouquet de ciboulette fraîche
1/2 bouquet d'aneth frais
Jus d'1 citron
1 datte Medjool
2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre de pomme
1/2 cup d'eau

Préparation

1. Bien mélanger tous les ingrédients de la salade.
2. Mettre les ingrédients de la vinaigrette dans un mixeur à grande vitesse et mixer jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. Verser la vinaigrette sur la salade, bien mélanger et déguster !

On dirait une grosse salade, mais on ne consomme pas beaucoup de calories. C'est une délicieuse combinaison de saveurs et je trouve que la pomme, les raisins secs, la betterave, la carotte et les noix se marient à merveille. C'est aussi une excellente option à partager avec des amis qui ne sont pas vegans.
Dites-moi ce que vous en pensez !

Jour 6 - Aperçu

@Carolinedeisler









OU





COLLATION



Jour 6

Smoothie vert

@Carolinedeisler



Ingrédients

3 feuilles de chou frisé (kale), équeutées
2 branches de céleri
1 cup de mangue fraîche ou congelée
2 cups d'eau
un petit morceau de gingembre

Préparation

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

Remarques

Après avoir bu votre smoothie vert, attendez au moins 30 minutes avant de prendre la 2e partie de votre déjeuner. Vous l'auriez probablement fait naturellement puisque votre corps se sentira rassasié après le smoothie, mais je voulais simplement le préciser : votre digestion sera bien meilleure si vous ne buvez pas le smoothie juste avant de manger.
Personnellement, j'adore le jeûne intermittent et je prends mon smoothie après mon entraînement, vers midi / 13h. Mais vous pouvez tout à fait le boire le matin, si cela s'intègre mieux dans votre emploi du temps. :)

Jour 6 - Déjeuner - option 1

@Carolinedeisler





Mono-repas au melon

Ingrédients

1/2 grosse pastèque Ou 2 melons
miel Ou n'importe quel fruit de votre choix :)

Remarques

Alors, comment tu trouves tes repas mono de melon ? :-)
N'oublie pas qu'il s'agit d'un RESET de 10 jours, ce qui veut dire qu'on cherche à permettre à ton corps de se détoxifier au maximum. Le melon est tellement bénéfique : il aide à nettoyer le côlon et il est aussi riche en bêta-carotène, un protecteur solaire naturel.
Manger des fruits bien mûrs et sucrés au déjeuner montre à quel point manger sain peut être simple, surtout les jours où l'on manque de temps, n'est-ce pas ? Je crois toujours que plus les choses sont simples, plus on a de chances de les intégrer sur le long terme.
Si tu as encore faim une heure après avoir mangé tes melons, prends quelques dattes Medjool. Assure-toi simplement de laisser passer une heure entre les deux, pour que le melon ait le temps de bien se digérer.

Jour 6 - Déjeuner - option 2



@Carolinedeisler

BOWL CRÉMEUX À LA MANGUE

Ingrédients

2 cups de mangue congelée (500 g)
1 banane congelée
Petit morceau de gel d'aloe vera (facultatif)
1/2 cup d'eau

TOPPINGS
Pêches tranchées
Mangue
Fruits rouges
Graines de chanvre (facultatif)

Préparation

Mettre tous les ingrédients de base dans un mixeur à grande vitesse et mixer jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. Cela prendra quelques minutes. :)

Versez votre crème glacée dans un bol, ajoutez vos toppings préférés et dégustez ! Simple et facile, le déjeuner d'été idéal.

Jour 6 - Dîner



@Carolinedeisler

Sushis à l'avocat

Ingrédients

1,5 cups de riz blanc ou brun cuit (soit environ 1/2 cup de riz sec)
2 cuillères à soupe de vinaigre de riz (facultatif)
2 avocats
1 gros concombre
1/2 cup de graines de sésame
3 feuilles de nori

HEALTHY

Ce soir serait parfait pour sortir dîner ! J'adore les soirées sushi, mais évitez simplement la sauce soja, car elle est très riche en sodium et pas idéale pendant une détox.

Préparation

1. Commencez par cuire le riz selon les instructions du paquet. Une fois le riz cuit et refroidi, ajoutez 2 c. à soupe de vinaigre de riz pour lui donner un peu plus de saveur. Vous pouvez aussi le préparer la veille : avoir du riz cuit au réfrigérateur est très pratique pour assembler rapidement différents plats.

2. Coupez votre concombre en longues lanières ou utilisez un épluche-légumes julienne, et tranchez l'avocat. Pour celles et ceux qui souhaitent perdre du poids, je recommande de n'utiliser qu'un seul avocat et davantage de concombre.

3. Prenez une feuille de nori, ajoutez 1/2 cup de riz et étalez-la uniformément. Ajoutez le concombre et l'avocat. Humidifiez vos mains pour rouler la feuille et pressez fermement pour bien former le rouleau. Laissez-le reposer pendant que vous préparez les deux autres rouleaux. Ensuite, utilisez un couteau bien tranchant pour couper le rouleau en morceaux.

4. J'adore saupoudrer chaque morceau de graines de sésame et ne pas utiliser de sauce soja. BON APPÉTIT ! J'adore ces sushis, tellement délicieux et rassasiants !

Jour 7 - Aperçu

@Carolinedeisler









OU





COLLATION



Jour 7

Smoothie vert

@Carolinedeisler



Ingrédients

3 feuilles de blettes
1 bouquet de persil
1 cup d'ananas frais ou congelé
1 banane congelée
Petit morceau de gingembre
Jus d'un citron
2 cupps d'eau

Préparation

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

Remarques

Après avoir bu votre smoothie vert, attendez au moins 30 minutes avant de prendre la 2e partie de votre déjeuner. Vous l'auriez probablement fait naturellement puisque votre corps se sentira rassasié après le smoothie, mais je voulais simplement le préciser : votre digestion sera bien meilleure si vous ne buvez pas le smoothie juste avant de manger.
Personnellement, j'adore le jeûne intermittent et je prends mon smoothie après mon entraînement, vers midi / 13h. Mais vous pouvez tout à fait le boire le matin, si cela s'intègre mieux dans votre emploi du temps. :)

Jour 7 - Déjeuner - option 1

@Carolinedeisler





REPAS DE FRUITS

Ingrédients

1 grosse papaye OU n'importe quel fruit de votre choix

30 minutes plus tard : 10 dattes Medjool

Remarques

Vous pouvez toujours remplacer n'importe quel fruit par vos préférés. Je ne sauterais pas les dattes cependant, car elles vous aideront vraiment à ne pas avoir de fringales sucrées. Je mange environ 10 à 15 dattes Medjool par jour. Écoutez votre corps pour savoir combien vous en avez besoin pour être pleinement rassasié(e) et ne vous inquiétez pas des calories : vous aurez automatiquement moins de envies de sucre, ce qui vous fera économiser des calories plus tard. :-)

Jour 7 - Déjeuner - option 2

Bowl Snickers



@Carolinedeisler

Ingrédients

BASE
3 bananes congelées
1 cuillère à soupe de beurre de cacahuète
1/2 cup d'eau

TOPPINGS
2 cuillères à soupe de cacahuètes grillées
2 morceaux de chocolat noir
2 cuillères à soupe de sauce caramel (6 dattes Medjool, 1/2 cup d'eau, 1/2 cuillère à café de vanille)
1 cuillère à soupe de poudre de cacao
2 cuillères à soupe d'éclats de fèves de cacao

Préparation

1. Commencez par préparer la sauce caramel. Ajoutez les dattes, l'eau et la vanille dans un mixeur à grande vitesse et mixez jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. Réservez.
2. Ajoutez les bananes congelées, le beurre de cacahuète et l'eau dans votre mixeur pour obtenir la base crémeuse du bol. Mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse.
3. Versez le mélange dans un bol, ajoutez toutes les garnitures et SAVOUREZ ! Ce plat est vraiment délicieux, on dirait un vrai régal, même s'il est 100 % sain et bon pour la santé. :-)



Jour 7 - Dîner



@Carolinedeisler

SOUPE DU JARDIN

Ingrédients

1/2 botte d'asperges
1/2 poireau
1 courgette
1 cup de petits pois, surgelés
1 tête de brocoli
1 poignée de céleri

2 cuillères à soupe de graines de tournesol

6 pommes de terre petites-moyennes (facultatif)

Préparation

1. Faites cuire les pommes de terre à la vapeur ou à l'eau bouillante pendant 25 minutes et laissez-les refroidir.

2. Cuire tous les légumes à la vapeur pendant 10 minutes. Réserver quelques légumes en guise de topping. Verser le reste dans un mixeur avec 120 ml d'eau bouillante et mixer jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.

3. Transférez la soupe dans un bol, ajoutez les légumes, les graines de tournesol, un peu de sel et du poivre. DÉGUSTEZ !

4. J'aime manger la soupe en premier et les pommes de terre ensuite, mais vous pouvez aussi les mélanger OU les laisser de côté si vous n'avez pas très faim.

.



Jour 8 - Aperçu

@Carolinedeisler









OU





COLLATION







Jour 8

Smoothie vert

@Carolinedeisler



Ingrédients

1 cup de fraises surgelées
1 datte Medjool
3 branches de céleri
3 feuilles de chou frisé(kale)
Jus de 1 citron
2 cups d'eau

Préparation

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

Remarques

Après avoir bu votre smoothie vert, attendez au moins 30 minutes avant de prendre la 2e partie de votre déjeuner. Vous l'auriez probablement fait naturellement puisque votre corps se sentira rassasié après le smoothie, mais je voulais simplement le préciser : votre digestion sera bien meilleure si vous ne buvez pas le smoothie juste avant de manger.
Personnellement, j'adore le jeûne intermittent et je prends mon smoothie après mon entraînement, vers midi / 13h. Mais vous pouvez tout à fait le boire le matin, si cela s'intègre mieux dans votre emploi du temps. :)

Jour 8 - Déjeuner - option 1

@Carolinedeisler





REPAS DE FRUITS

Ingrédients

Grande assiette de pastèque
30 à 45 minutes plus tard :
20 figues OU 10 dattes Medjool

Remarques

Quand je suis pressée ou que je n'ai pas le temps de préparer quoi que ce soit, j'adore manger des fruits mûrs et sucrés au déjeuner. Je pense vraiment que cela montre à quel point une alimentation saine peut être simple et délicieuse. Pas besoin de compliquer les choses pour avoir une alimentation saine et équilibrée. Tu trouves tes légumes verts dans le jus de céleri et le smoothie vert, tes sucres sains dans les fruits sucrés, et le dîner est plein de légumes et de verdures. Simple, et surtout durable — parce que qui a vraiment le temps de préparer des repas compliqués en permanence ?
Tu peux toujours remplacer n'importe quel fruit par ceux que tu préfères. Quoi qu'il en soit, assure-toi de les manger bien mûrs et juteux : c'est à ce moment-là qu'ils se digèrent le mieux. :)

Jour 8 - Déjeuner - option 2



@Carolinedeisler

PORRIDGE DE POMMES CRUES

Ingrédients

BASE
2-3 pommes
2 dattes Medjool
jus d'1 citron
1 cuillère à café d'extrait de vanille en poudre
1 cuillère à café de cannelle

TOPPINGS
1 cuillère à soupe de raisins secs
1 cuillère à café de cannelle
6 demi cerneaux de noix
1/2 tasse de myrtilles

Préparation

1. Ajoutez tous les ingrédients de base dans un mixeur et mixez grossièrement.

2. Transférez le mélange dans un bol, ajoutez les toppings et SAVOUREZ ! Prêt en 2 minutes, un vrai délice !

-



Jour 8 - Dîner

Salade protéinée



@Carolinedeisler

Ingrédients

Grand bol de salade verte
1 tasse de petits pois, décongelés
2 cuillères à soupe de graines de tournesol
1/2 cup d'olives
1/4 cup de radis, finement tranchés
5 feuilles de nori

6 pommes de terre petites à moyennes

VINAIGRETTE
1 gros concombre
1 bouquet d'aneth frais
1 bouquet de ciboulette fraîche
1 datte Medjool
1 cuillère à café de zeste de citron bio
Jus d'un citron
2 cuillères à soupe de graines de courge

Préparation

Commencez par préparer les pommes de terre. Faites-les cuire à la vapeur ou à l'eau bouillante pendant 20 minutes, puis faites-les cuireau airfryer pendant 20 minutes à 200 degrés ou sur du papier sulfurisé pendant 30 minutes à 200 degrés. Laissez-les refroidir.

Mettre tous les ingrédients de la vinaigrette dans un mixeur à grande vitesse et mixer jusqu'à obtenir une consistance lisse. Mélanger avec tous les autres ingrédients de la salade.

Remplissez les feuilles de nori avec le mélange de salade, enveloppez-les et dégustez.

J'aime bien commencer par la salade ou les feuilles de nori, puis manger mes pommes de terre. N'hésitez pas à les éplucher, la peau peut être difficile à digérer pour certaines personnes. :)





Jour 9 - Aperçu

@Carolinedeisler









OU





COLLATION





Jour 9

Smoothie vert

@Carolinedeisler



Ingrédients

1/2 fenouil
2 poignées d'épinards
Jus de 2 citrons
2 cups d'eau
1 cup de mangue fraîche ou congelée

Préparation

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

Remarques

Après avoir bu votre smoothie vert, attendez au moins 30 minutes avant de prendre la 2e partie de votre déjeuner. Vous l'auriez probablement fait naturellement puisque votre corps se sentira rassasié après le smoothie, mais je voulais simplement le préciser : votre digestion sera bien meilleure si vous ne buvez pas le smoothie juste avant de manger.
Personnellement, j'adore le jeûne intermittent et je prends mon smoothie après mon entraînement, vers midi / 13h. Mais vous pouvez tout à fait le boire le matin, si cela s'intègre mieux dans votre emploi du temps. :)

Jour 9 - Déjeuner - option 1

@Carolinedeisler





Mono-repas au melon

Ingrédients

1/2 grosse pastèque (celles que j'achète pèsent environ 12 kg au total) ou 2 melons juteux au miel

Remarques

Si vous avez faim une heure après avoir mangé des melons, prenez quelques dattes Medjool. Laissez simplement une heure entre les melons et les dattes pour que les melons puissent bien se digérer.

10 JOURS BODY RESET

Jour 9 - Déjeuner - option 2



@Carolinedeisler

BOWL BANANE CARAMEL

Ingrédients

BASE
4 bananes congelées
1 cuillère à soupe d'extrait de poudre de vanille
1/2 tasse d'eau

TOPPINGS
Sauce caramel aux dattes (6 dattes Medjool, 1/2 cup d'eau,1/2 cuillère à café d'extrait de vanille)
Mûres séchées, à conserver au congélateur pour les rendre encore plus croquantes
2 cuillères à soupe d'éclats de fèves de cacao

Préparation

1 Commencez par préparer la sauce caramel. Ajoutez les dattes, 125 ml d'eau et la vanille dans un mixeur à grande vitesse et mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse. Transférez dans un bol et réservez.

2 Ajoutez tous les ingrédients de la base au mixeur et mixez jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. Versez la crème obtenue dans un bol, ajoutez la sauce caramel, les mûres et les éclats de cacao. Bon appétit ! Un vrai délice rafraîchissant.

.

Jour 9 - Dîner

@Carolinedeisler





Ingrédients

Grand bol de salade berte (la roquette se marie très bien ici)
1 à 2 cups de tomates cerises
1 avocat mûr
1/2 cup d'olives
1/2 cup de cœurs d'artichauts
1 aubergine

2 grosses patates douces blanches, oranges ou violettes

LA VINAIGRETTE LA PLUS SAINE
1 courgette crue
1/2 bouquet de basilic
1/2 bouquet de ciboulette
2 cuillères à soupe de graines de courge
1 poignée de céleri branche
Jus d'un citron
2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre de pomme
1 datte Medjool
1/4 cup d'eau

Préparation

1. Commencez par préparer les patates douces. Deux options s'offrent à vous :

a) Cuire à la vapeur ou à l'eau bouillante pendant 20 minutes, laisser refroidir, peler et cuire au airfryer pendant 20 minutes à 200 degrés. Laisser refroidir complètement.
b) Éplucher les patates douces, les couper en morceaux, les placer sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et les cuire au four pendant 40 minutes à 200 degrés, puis les laisser refroidir complètement.

1. Faites cuire l'aubergine à la vapeur pendant 10 minutes, laissez-la refroidir puis faites-la cuire pendant 10 minutes dans votre airfryer à 200 degrés ou dans un four ordinaire (sur du papier sulfurisé) pendant 20 minutes à 200 degrés Celsius.
2. Placez tous les ingrédients de la vinaigrette dans un mixeur à grande vitesse et mixez jusqu'à consistance lisse.
3. Mélangez la vinaigrette à la salade et ajoutez tous les autres ingrédients de la salade.

J'aime bien commencer par la salade, puis les patates douces une fois refroidies. C'est plus facile à digérer, mais vous pouvez aussi manger tout ensemble. Bon appétit !

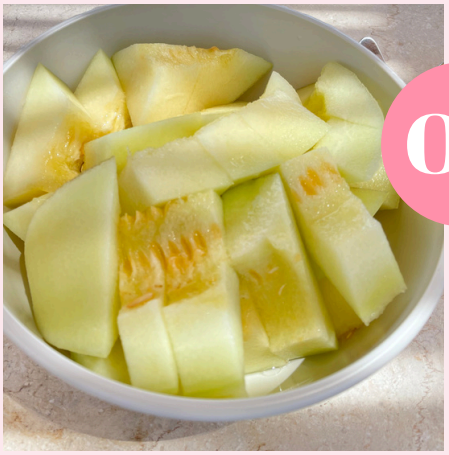
Jour 10 - Aperçu

@Carolinedeisler









OU





COLLATION







Jour 10

Smoothie vert

@Carolinedeisler



Ingrédients

3 feuilles de chou frisé (kale)
5 feuilles de blette arc-en-ciel
Jus de 1 citron
1/3 d'un gros concombre
1 poignée de fraises surgelées
1 banane fraîche ou congelée
2 cups d'eau

Préparation

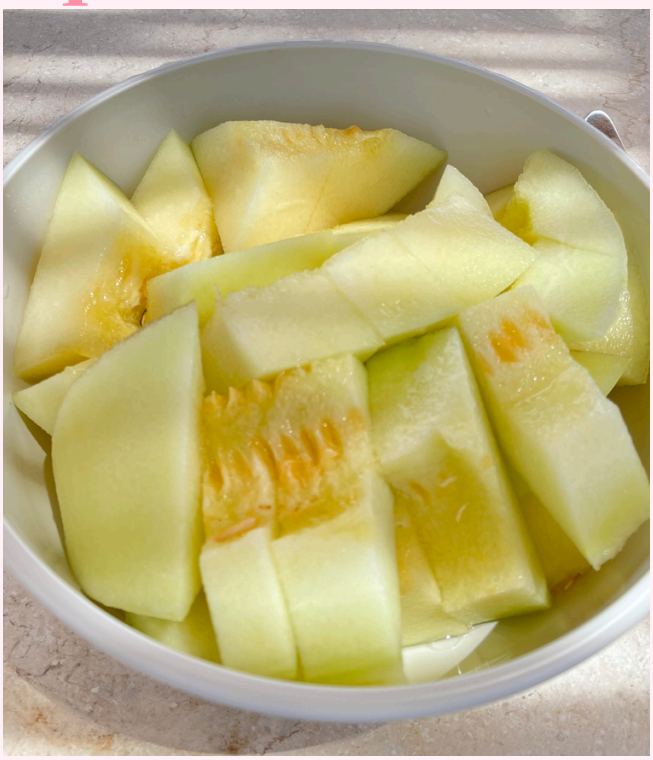
Placez tous les ingrédients dans un mixeur à grande vitesse et mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse.

Remarques

Après avoir bu votre smoothie vert, attendez au moins 30 minutes avant de prendre la 2e partie de votre déjeuner. Vous l'auriez probablement fait naturellement puisque votre corps se sentira rassasié après le smoothie, mais je voulais simplement le préciser : votre digestion sera bien meilleure si vous ne buvez pas le smoothie juste avant de manger.
Personnellement, j'adore le jeûne intermittent et je prends mon smoothie après mon entraînement, vers midi / 13h. Mais vous pouvez tout à fait le boire le matin, si cela s'intègre mieux dans votre emploi du temps. :)

Jour 10 - Déjeuner - option 1

@Carolinedeisler





REPAS DE FRUITS

Ingrédients

2 melons juteux au miel OU 20 figues

Remarques

Avec les repas mono de melon, assure-toi vraiment d'en manger suffisamment. C'est tout à fait normal de se sentir bien rassasié(e) juste après, mais cette sensation passe rapidement. Tes selles seront INCROYABLES — et c'est exactement ce que l'on recherche pendant un reset ! Détoxifier le corps, c'est éliminer un maximum de toxines, et un simple repas mono de melon y contribue parfaitement. Si tu as faim 1 à 2 heures plus tard, prends quelques dattes pour patienter jusqu'au dîner.
Et si jamais c'est la saison des figues là où tu te trouves, profites-en pour te préparer un délicieux repas mono de figues bien mûres et sucrées. Les figues font partie de mes trois fruits préférés, avec les dattes et les melons. :-) Ici à Ibiza, nous avons deux figuiers et j'ai tellement hâte de manger bientôt les miennes haha.

Jour 10 - Déjeuner - option 2



@Carolinedeisler

BOL BANANE-MYRTILLE

Ingrédients

BASE
3 bananes congelées
2 dattes Medjool
2 cups de myrtilles surgelés (ou 2 sachets de fruits du dragon surgelés)
1/2 cup d'eau

TOPPINGS
1 banane, coupée en tranches
2 cuillères à soupe de mûres séchées
2 cuillères à soupe d'éclats de fèves de cacao
1/2 cup de mangue fraîche

Préparation

1. Ajoutez tous les ingrédients de base dans un mixeur à grande vitesse et mélangez jusqu'à consistance lisse.

2. Transférez le mélange crémeux dans un bol, ajoutez tous les toppings et DÉGUSTER !

PS : Je garde les mûres séchées au congélateur. De cette façon, elles sont super croquantes et c'est comme un substitut au granola prêt à l'emploi.

Jour 10 - Dîner

@Carolinedeisler



Ingrédients

Grand bol de salade verte
1 cup de tomates cerises
1 avocat mûr
1 cuillère à soupe de graines de courge
1 cuillère à soupe de graines de tournesol
5 carottes

LA VINAIGRETTE LA PLUS SAINE
1 courgette crue
Une poignée de céleri branche
1/2 bouquet de basilic frais
1/2 bouquet de ciboulette fraîche
jus d'1 citron
1 datte Medjool
2 cuillères à soupe de graines de courge
2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre de pomme

Préparation

1. Faites cuire les carottes à la vapeur pendant 10 minutes, puis mettez-les au airfryer pendant 20 minutes à 200 °C ou cuire au four sur du papier sulfurisé pendant 30 minutes à 200 °C. Laissez-les refroidir complètement. Vous pouvez aussi préparer les carottes la veille et en faire une double portion ; elles sont encore meilleures une fois refroidies et se conservent facilement au réfrigérateur pendant 3 à 4 jours.
2. Mettre tous les ingrédients de la vinaigrette dans un mixeur haute vitesse et mixer jusqu'à obtenir une consistance lisse. Incorporer la vinaigrette aux feuilles de salade et ajouter le reste des ingrédients de la salade.
3. J'ADORE la combinaison des carottes rôties et de l'avocat. EXQUIS!



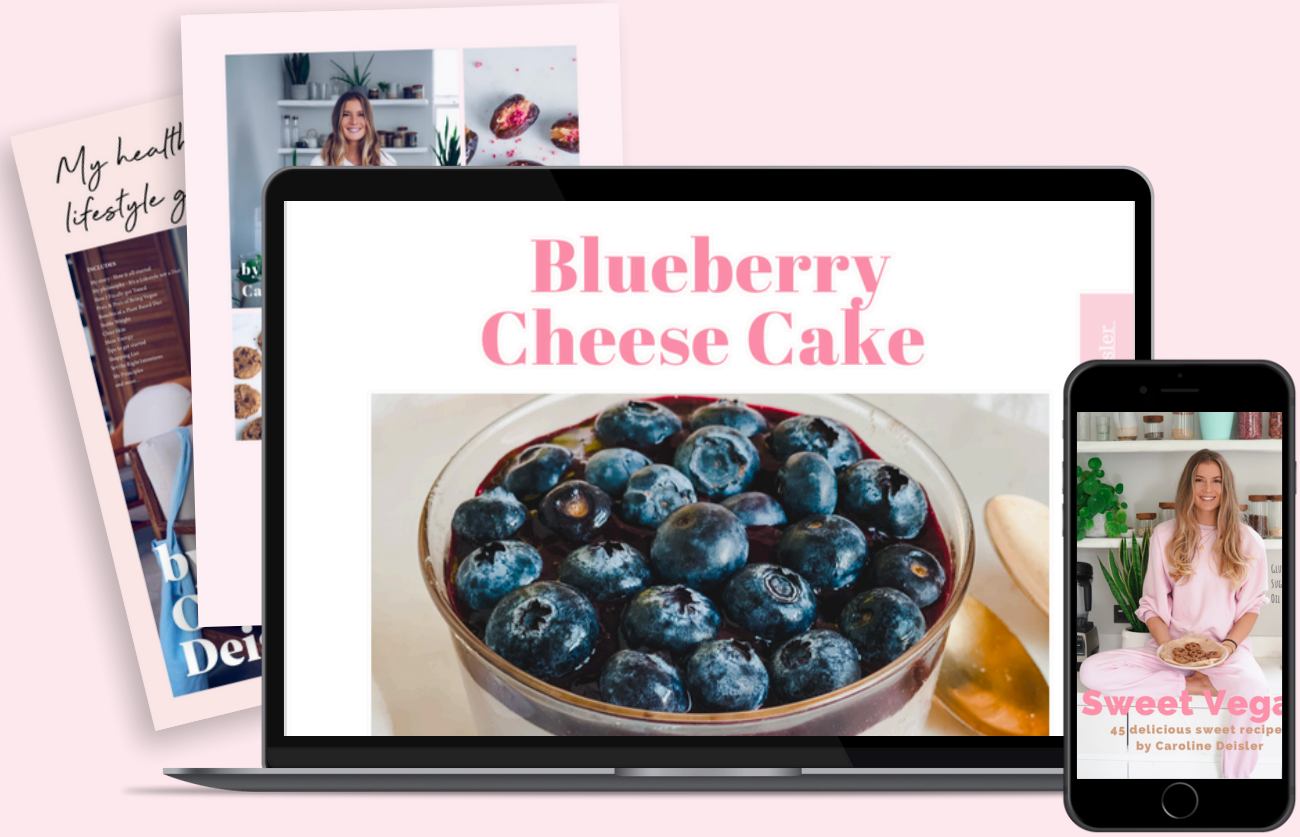


Vous l'avez fait ! Comment vous sentez-vous?

@Carolinedeisler

Félicitations à toutes mes belles abonnées, heureuses et en pleine santé !! Vous avez absolument tout déchiré et je suis tellement impatiente de lire vos retours ! Envoyez-moi un message sur Instagram et identifiez-moi dans vos stories / publications @carolinedeisler. Ca illumine toujours ma journée !





OBTENEZ MES AUTRES EBOOKS

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