

10 jours de reset version printemps

Détoxifiez votre corps et préparez-vous pour l'été ! Moins de sucre, plus d'énergie, une meilleure digestion et une peau nette, voilà !

par Caroline Deisler

Je suis si heureuse que vous soyez ici !

@Carolinedeisler



Je m'appelle Caroline, je suis nutritionniste holistique certifiée et j'adopte un mode de vie végétalien depuis plus de 8 ans. Il n'existe pas de solution miracle, mais cette remise à zéro de 10 jours vous aidera à vous remettre sur les rails, à perdre quelques kilos hivernaux, à améliorer votre digestion, à assainir votre peau et à vous préparer au succès. Manger sainement, être au meilleur de sa forme et faire du sport sont des approches qui durent toute une vie, mais nous pouvons tous bénéficier d'une petite remise à zéro de temps en temps pour RE-NOURRIR notre corps et nous rappeler à quel point nous pouvons réellement nous sentir bien.

La plupart d'entre nous souhaitent manger sainement et faire du sport pour avoir une belle apparence, et il n'y a rien de mal à cela. Cependant, l'aspect mental est tout aussi important. En donnant à son corps le bon carburant, on se sent automatiquement plus énergique, plus lucide, on fait des choix de vie plus intelligents et on se sent plus épanoui et équilibré, ce qui favorise un meilleur sommeil et une meilleure résistance au stress. Tout commence par l'alimentation, mais les bénéfices que l'on en retire sont bien plus importants que le simple fait d'avoir un corps de rêve. Gardez cela à l'esprit au cas où vous manqueriez de motivation.

Caroline Deisler

NUTRITIONNISTE | DÉFENSEUSE DE LA FORME PHYSIQUE


@Carolinedeisler


@Carolinedeisler


@Caroline.deisler


@Carolinedeisler


@Carolinedeisler

Clause de non-responsabilité

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

Index des recettes

Nouveau départ !

Le printemps est là et l'été approche à grands pas ! C'est le moment idéal pour un départ FRAÎCHEUR ! Donnons un petit coup de boost à notre corps, notre esprit et notre santé ! Imaginez le BIEN-ÊTRE que vous ressentirez dans seulement 10 jours ! Ce reset vous simplifie la vie, et c'est le plus important, car je veux que vous soyez pleinement détendu. Pas besoin de se compliquer la vie. Si vous préférez un déjeuner copieux composé de fruits frais plutôt que l'une de ces recettes, n'hésitez pas et faites vous plaisir avec un repas fruité. Assurez-vous simplement d'en manger suffisamment car les fruits sont riches en eau et naturellement moins caloriques que la plupart des autres aliments. J'adore manger des fruits pour le déjeuner quand je suis en déplacement, c'est tellement facile et pratique ! Et si une ou deux recettes pour le dîner deviennent vos préférées, n'hésitez pas à les refaire. Je vous souhaite de savourer pleinement chaque repas ! Vous voilà en pleine forme et heureux !



Le rituel du matin



@Carolinedeisler



Quelques notions de base du quotidien...

1

Les premières heures après le réveil sont idéales pour hydrater votre corps. Buvez 1 à 1,5 litre de notre eau détox. J'aime alterner entre de l'eau citronnée, de l'eau au gingembre ou un mélange des deux. C'est un vrai bonheur pour la digestion.

2

Ensuite, vous aurez besoin d'environ 500 ml de jus de céleri frais. Si vous ne pouvez vraiment pas en boire, pas de souci ! Vous pouvez suivre ce reset sans jus de céleri. Cependant, essayez de vous y habituer, car le céleri est très bénéfique pour la santé intestinale, la digestion et la peau. Vous pouvez également préparer sept bouteilles de jus de céleri le dimanche et les congeler. Sortez-en une bouteille le soir.

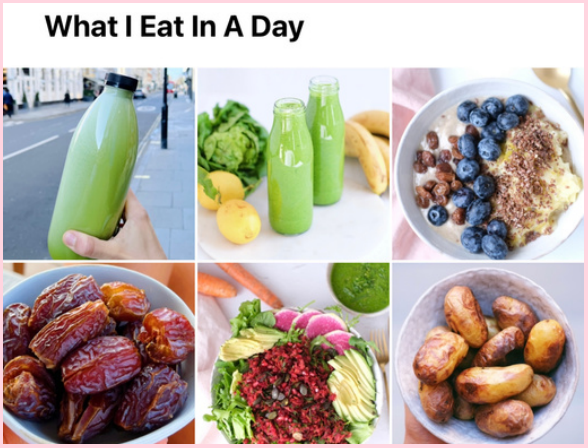
3

Après avoir bu de l'eau et du jus de céleri, votre corps devrait retrouver son transit intestinal naturel. Pas de panique, vous y arriverez avec le temps ! C'est le moment idéal pour bouger (ce qui aide aussi à stimuler le côlon). Même une seule de mes séances de 20 minutes vous donnera d'excellents résultats, tant mentalement que physiquement.

4

Après l'entraînement, place aux smoothies verts ! Si je ne devais vous donner qu'un seul conseil, ce serait de boire vos smoothies verts. Une véritable bombe de vitamines, de minéraux, de protéines et de fibres ! Vous constaterez et ressentirez les bienfaits en quelques jours seulement en buvant régulièrement des smoothies verts ! :))

Une journée dans mon assiette





Cette cure détox printanière de 10 jours propose un minimum de 3 recettes par jour, soit 40 recettes végétaliennes saines au total. Toutes sont accord à mes valeurs personnelles : végétalien, sans sucre raffiné, sans huiles transformées et sans gluten.

Vous pouvez pratiquer le jeûne intermittent en ne buvant que du jus de céleri le matin, puis en accompagnant votre déjeuner d'un smoothie vert. Cependant, si vous avez faim plus tôt, prenez votre jus de céleri et votre smoothie vert le matin, accompagnés de fruits frais. Les oranges, les bananes mûres, les pommes ou les dattes vous donnent un excellent apport énergétique le matin et sont parfaites à jeun pour stimuler votre digestion.

J'ai créé une grande liste de courses pour les 10 jours afin de vous simplifier la tâche. Les seuls produits que j'essaierais de me procurer frais régulièrement sont les légumes verts à feuilles pour vos smoothies et salades, car ils ne se conservent pas très longtemps.

Toutes mes recettes sont rapides et faciles à réaliser. Elles contiennent des ingrédients simples et complets. Pour moi, la simplicité et le plaisir sont essentiels pour être durables.

Chaque recette donne une portion et est basée sur mes quantités personnelles. Si vous ressentez le besoin de plus, ajoutez-en autant que nécessaire. Ce mode de vie nous pousse à manger en abondance et sans restriction.

Les dîners sont plutôt salés et riches en légumes, tandis que les déjeuners sont plutôt sucrés et privilégient les recettes végétaliennes crues et les fruits frais. Manger du plus léger au plus copieux est idéal pour la digestion. De plus, satisfaire sa gourmandise en journée évite les envies de sucre le soir.

Si une ou deux recettes deviennent vos préférées, n'hésitez pas à les refaire. Certains jours, je mange exactement la même chose que la veille et cela me convient parfaitement ! Le plus important est de rendre ce mode de vie facile et agréable pour VOUS. :)

Essayez de laisser passer deux heures entre le dîner et le coucher pour profiter d'un sommeil optimal. Ainsi, votre corps aura le temps de bien digérer avant de vous coucher.

Jeûne intermittent

@Carolinedeisler



Je voulais rapidement aborder le thème du jeûne intermittent et de si oui ou non, il est conseillé de le suivre, car il peut y avoir une certaine confusion à ce sujet. Avec ce programme détox de 10 jours, vous commencez la journée par une hydratation optimale, une priorité absolue, peu importe si vous pratiquez le jeûne intermittent ou non.

Si votre corps est habitué à prendre un petit-déjeuner tôt, je comprends parfaitement que cela puisse sembler un grand changement de passer des flocons d'avoine, des tartines ou des croissants à 8 heures du matin à seulement de l'eau et du jus de céleri.
Dans ce cas, je commencerais quand même par de l'eau et du jus de céleri, j'attendrais environ 30 minutes, puis je prendrais mon smoothie vert directement, accompagné de quelques fruits frais. Croyez-moi, les smoothies verts ne vous donneront peut-être pas envie au début, mais vous remarquerez rapidement une énorme différence dans votre bien-être ; ils vous donneront très vite envie de sauter du lit ! Manger des fruits frais après comme premier repas est IDÉAL pour la digestion. Il faut manger du plus léger au plus copieux. Je prendrais 2 ou 3 oranges, quelques pommes, des dattes Medjool ou 2 ou 3 bananes mûres. De quoi vous rassasier jusqu'au déjeuner.

Pour le déjeuner, vous pouvez toujours opter pour un repas fruité. Les fruits bio mûrs sont vos meilleurs alliés et contiennent de nombreux nutriments et fibres, pas seulement du sucre ! Personnellement, je choisirais plutôt l'option 2 après avoir mangé des fruits le matin. Vous constaterez que vous ne mangerez pas forcément plus que ceux qui pratiquent le jeûne intermittent. Vous commencerez simplement plus tôt et vous n'aurez probablement pas envie de sucré l'après-midi, car vous aurez déjà mangé des fruits et un déjeuner sucré.

Si vous avez encore besoin de quelque chose de sucré après le déjeuner, optez pour quelques dattes Medjool ou des figues séchées pour vous sentir rassasié jusqu'au dîner.

SOS VOUS VOUS SENTEZ BALLONNÉ?



@Carolinedeisler

La santé intestinale est l'un de mes sujets préférés, car elle influence négativement notre bien-être et a un impact direct sur notre santé. Une bonne digestion vous met littéralement de bonne humeur ! L'un des principaux avantages de suivre ma routine de menus du Reset Printemps est que vous améliorez automatiquement votre digestion. Ne vous découragez pas si cela prend quelques jours, votre corps a besoin de temps pour s'adapter, mais cela en vaut vraiment la peine. Dès que vous aurez retrouvé un transit régulier, vous ne voudrez plus revenir en arrière !

Pour améliorer votre digestion, il est essentiel de garder à l'esprit quelques conseils lors de ce reset. Vous pouvez varier vos dîners, répéter vos recettes préférées ou manger un seul fruit chaque midi, mais l'ordre de vos repas fait toute la différence. Poursuivez votre lecture pour découvrir quelques conseils simples et efficaces pour optimiser vos résultats.

CONSEILS FACILES CONTRE LES BALLONNEMENTS

du Reset printemps

@Carolinedeisler

1



Mangez du plus léger au plus lourd

Assurez-vous de suivre la routine de ce Reset : commencez par boire de l'eau, du jus de céleri et un smoothie vert, puis prenez votre premier repas de la journée. L'idéal est de commencer par des fruits frais. Même avec l'option déjeuner n° 2, il est intéressant de manger des fruits frais avant. Cela vous permettra également d'être plus rassasié.

2



Mangez vos fruits MÛRS

Aussi sains que soient les fruits, ils peuvent vous constiper s'ils sont consommés verts. Achetez beaucoup de bananes d'un coup, laissez-les mûrir jusqu'à ce qu'elles soient jaunes et tachetées, puis pelez et congelez les bananes restantes ; elles sont parfaites pour les smoothies verts ! Beaucoup d'autres fruits comme les pommes, les oranges, les fruits rouges, etc. sont généralement assez mûrs à l'achat, mais pensez à les laisser mûrir si besoin. :)

3



RESTEZ HYDRATÉ

Un conseil simple et basique, mais toujours bon à rappeler, car de nombreuses personnes sont déshydratées. La déshydratation peut provoquer de la constipation, des maux de tête et une sensation de léthargie. Assurez-vous de boire au moins 2 litres d'eau filtrée par jour. L'ajout de citron frais, de gingembre ou d'aloe vera est un excellent moyen de stimuler votre digestion et d'avoir un transit plus régulier. Cliquez ici pour découvrir mes recettes d'eau détox.

CONSEILS FACILES CONTRE LES BALLONNEMENTS

du Reset printemps

@Carolinedeisler

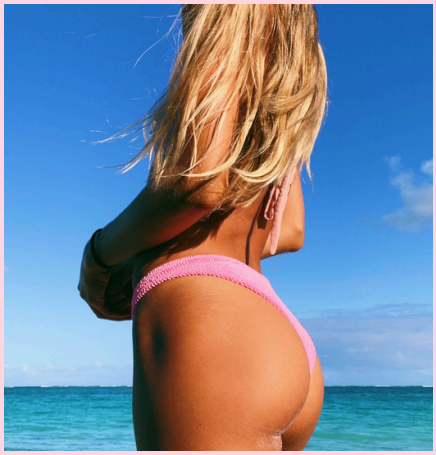
4



Évitez les aliments déclencheurs

Les aliments déclencheurs les plus courants sont l'ail et l'oignon. Ils sont excellents crus et possèdent de nombreux bienfaits anti-inflammatoires. Cependant, si votre corps ne les digère pas bien, vous ne bénéficierez d'aucun de ces bienfaits. Par mesure de sécurité, toutes mes recettes sont sans ail ni oignon. Les oignons nouveaux sont généralement plus faciles à digérer, et j'aime ajouter du gingembre et des herbes fraîches ou séchées à mes plats.

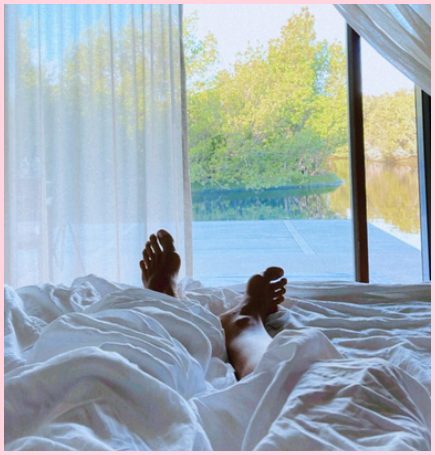
5



BOUGEZ votre CORPS

Vous bénéficierez toujours des bienfaits incroyables de cette remise à zéro, même sans exercice physique. Cependant, pour la digestion, bouger est très utile. Pas besoin de vous tuer à la salle de sport et de transpirer à grosses gouttes ! Essayez d'intégrer mes séances d'entraînement à votre journée et vous constaterez une nette amélioration ! Si vous êtes trop paresseux, votre digestion se ralentit aussi.

3



Dormez mieux

Un sommeil de qualité est tout aussi important que l'activité physique. Dès que je manque de sommeil, ma digestion est perturbée. J'ai très bien dormi cette année : je me suis couchée entre 22 h et 23 h, je me suis réveillée vers 6 h ou 7 h et je me sentais bien mieux qu'avant. Dîner tôt vers 18 h ou 19 h m'a beaucoup aidé à régler mon horloge interne et m'a aidé à me coucher tôt.

Stimulateur de digestion

@Carolinedeisler





1 cuillère à soupe de graines de lin fraîchement moulues
3 cuillères à soupe d'eau

Si vous avez besoin de booster votre digestion, ce remède maison simple est idéal à prendre après votre jus de céleri du matin. Attendez au moins 30 minutes après avoir bu le jus. Le temps idéal pour laisser tremper vos graines de lin fraîchement moulues dans l'eau. Pour en profiter pleinement, il est essentiel de les moudre tout juste avant de les consommer. N'achetez pas de graines de lin déjà moulues. Vous pouvez utiliser des graines de lin brunes ou dorées et il est également judicieux d'alterner entre les deux. Une fois trempées dans l'eau, elles se transforment en gel qui agit comme une éponge dans votre côlon, retient l'eau et aide à éliminer les toxines.

Les graines de lin sont également une excellente source d'acides gras oméga-3, particulièrement importants pour le bon fonctionnement hormonal. Si vous essayez de récupérer votre cycle menstruel, je vous conseille d'en ajouter à votre routine quotidienne, quelle que soit votre digestion. En consommant des graines de lin le matin et en préparant ma vinaigrette santé le soir (avec des graines de courge), vous suivez automatiquement la phase folliculaire du cycle des graines. La phase folliculaire commence le premier jour des règles et se termine à l'ovulation. La deuxième phase, la phase lutéale, débute après l'ovulation et dure jusqu'à l'arrivée des règles. Cette deuxième phase se compose de graines de sésame et de tournesol.

Café?

@Carolinedeisler



La question du café, haha ! C'est probablement l'une des plus fréquentes ! Je n’ai jamais été attirée par le café quand j'étais plus jeune et, à ce jour, je n'en bois toujours pas.

Le café (comme le thé vert et le matcha) est un stimulant que beaucoup de gens utilisent pour couper l'appétit. Cependant, si vous vous sentez fatigué le matin, vous avez probablement besoin de dormir plus et de boire moins de café. Je comprends parfaitement que cela est plus facile à dire qu'à faire, étant donné que le café est très addictif. Vous constaterez qu'en suivant ce programme de 10 jours de remise à zéro printanière, vous aurez beaucoup plus d'énergie sans café, vous dormirez mieux et vous serez naturellement en phase avec votre corps, ce qui vous aidera à adopter un mode de vie plus sain, non seulement pendant ces 10 jours, mais aussi après.

Remplacer le café par de l'eau citronnée et du jus de céleri le matin est bien meilleur pour votre taux de cortisol et votre bien-être général. Le café empêche également votre corps d'absorber les protéines de votre alimentation. Il est très acide et vous provoque aussi des baisses d’énergie après sa consommation. Essayez d'éviter le café pendant ces 10 jours et dites-moi ce que vous en pensez ! :)

Des collations ?

@Carolinedeisler



Mon meilleur conseil est de manger des fruits frais ou des dattes Medjool. C'est un en-cas facile à emporter, et quelques dattes suffisent pour être rassasié ! Et pour ceux qui ont opté pour l'option 2 de déjeuner, vous pouvez et devriez quand même manger plus de fruits frais.

L'idéal est de manger une assiette de fruits frais avant le déjeuner. Si vous avez envie d'autre chose après, optez pour des dattes Medjool. Ainsi, vous commencerez par des fruits hydratants (riches en eau), puis votre déjeuner et terminerez par des dattes qui sont plus consistantes et moins riches en eau. Je suis très attachée à une digestion optimale et cette routine vous y aidera tout en vous sentant pleinement rassasié !

Personnellement, je me sens mieux avec quelques heures de pause entre le déjeuner et le dîner. Ainsi, mon corps a le temps de bien digérer et mon taux d'insuline reste équilibré et stable. Cependant, vous pouvez tout à fait prendre une collation si vous avez encore faim, ce qui est aussi mon cas de temps à autre. Surtout lorsqu'on découvre ce mode de vie, il est fréquent de ne pas manger assez de fruits au déjeuner et d'avoir à nouveau faim peu après.



3 idées de collations rapides

@Carolinedeisler



Pommes, bananes, fruits rouges

Facile à emporter, faible en calories et riche en fibres ! Les pommes sont également riches en pectine et régulent l'appétit. Si vous avez envie de sucré entre les repas, optez pour des fruits frais. Veillez simplement à bien vous hydrater et à boire un smoothie vert avant de manger des aliments solides. :)



Céleri, carottes, poivrons

Les légumes crus ne semblent pas très attrayants, mais c'est en fait une excellente collation faible en calories entre les repas. Grignoter des bâtonnets de céleri croquants, des carottes ou des poivrons vous apporte beaucoup de vitamines et de fibres.



Figues séchées et dattes Medjool

Mes préférés sont les dattes Medjool et les figues séchées ! Elles sont toutes les deux riches en fibres, magnésium, potassium, fer et vitamine B6. Elles vous rassasient, améliorent votre digestion et vous évitent les envies de sucré !

Option déjeuner 1 ou 2

@Carolinedeisler



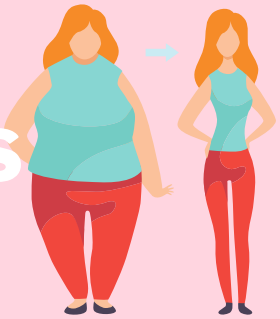


La première option pour le déjeuner est toujours un fruit. C'est le fast-food le plus simple, il ne nécessite quasiment aucune préparation et est très pratique à emporter. J'ADORE manger de la papaye, des fruits rouges, du melon juteux, des oranges ou des bananes au déjeuner, et je prends toujours des dattes Medjool environ 30 minutes après les fruits plus juteux. Il faut cependant s'assurer de bien manger. Quelques pommes ne suffiront pas. Visez environ 800 à 1000 calories de fruits frais ou de dattes. Je mange généralement 3 à 4 oranges ou une papaye entière avec des myrtilles et 12 à 15 dattes Medjool, ce qui représente plus ou moins 1000 calories. Cela me rassasie jusqu'au dîner, où je mange tous mes légumes verts.

Les recettes de l'option déjeuner 2 sont moins caloriques qu'une papaye entière, des myrtilles et 12 à 15 dattes Medjool. Je recommande de consommer des fruits frais avant le déjeuner ou des dattes Medjool après. Juste assez pour être pleinement rassasié. Il ne s'agit pas de dire qu'une option est moins calorique que l'autre. Il s'agit de trouver ce qui vous procure une sensation de SATISFACTION. C'est aussi une bonne idée de varier les plaisirs : un jour, vous prenez un repas fruité, un autre jour, vous mangez des fruits + la recette. J'aime bien proposer des options en fonction de ce qui vous convient le mieux ce jour-là, ce qui vous permet de recommencer plusieurs fois. :) Si vous essayez de récupérer votre cycle menstruel, consommez des fruits frais ainsi que la recette du déjeuner tous les jours, car vous avez besoin d'un extra de bonnes graisses et vous les retrouverez dans les différents bols du déjeuner.



CONSEILS POUR PERDRE DU POIDS



Si vous effectuez ce reset dans l'objectif de perdre du poids, voici quelques éléments que je ferais pour obtenir de meilleurs résultats.

1

Limitez le nombre de dattes que vous mangez. Vous me connaissez, j'adore les dattes Medjool et je trouve que c'est la meilleure collation. Je recommande tout de même d'en manger pour satisfaire vos envies sucrées. Cependant, comme elles sont très caloriques, je vous conseille de vous en tenir entre 3 à 5 par jour. De nombreuses recettes de déjeuner OPTION 2 contiennent des dattes, ce qui devrait suffire à vous rassasier. Si vous avez quand même envie d'une collation, optez plutôt pour des aliments moins caloriques comme les pommes, les poires, les oranges, les pêches ou les crudités comme les carottes, les poivrons et le céleri.

@Carolinedeisler









2

Pour une perte de poids, je recommanderais d'opter pour l'OPTION DÉJEUNER 1. CEPENDANT, et c'est important, si vous ne vous sentez pas rassasié avec un gros repas composé uniquement de fruits, optez pour l'OPTION DÉJEUNER 2 si cela vous convient mieux. Il n'existe pas de solution universelle, mais l'objectif est généralement d'être le plus rassasié possible en mangeant beaucoup sans consommer trop de calories. Voici un tableau alimentaire qui vous présente les meilleurs aliments pour perdre du poids. Toutes les recettes de ce reset sont excellentes pour perdre du poids, elles vous rassasient et sont peu caloriques. La plupart sont sans fruits secs ou pauvres en fruits secs pour un régime plus léger, mais vous bénéficiez tout de même des bonnes graisses grâce aux graines de chia, de lin, de courge, etc., essentielles à l'équilibre hormonal féminin. Il est également important de ne pas manger trop pauvre en graisses. :) L'essentiel est de choisir un régime qui fonctionne sur le long terme, qui soit durable et agréable. :-)

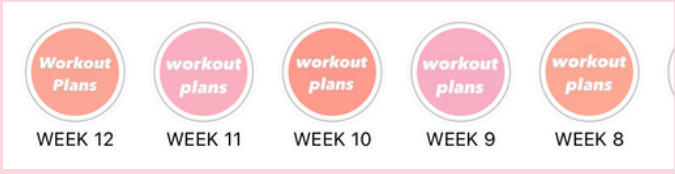


Les programmes d'entraînement

@Carolinedeisler



Pour ceux qui ne le savent pas encore, je crée des programmes d'entraînement hebdomadaires (30 min, 45 min, 60 min, pour les débutants et personnes qui n'ont pas beaucoup de temps libre) sur Instagram, que je publie chaque dimanche pour la semaine suivante. Ils sont tous enregistrés dans mes stories à la une et vous retrouverez chaque séance publiée sur mon fil d'actualité. Accédez à Instagram depuis votre ordinateur portable pour l'afficher en plein écran. S'entraîner et manger sainement vont de pair, et suivre mes programmes d'entraînement est le complément idéal à mes 10 jours de remise à zéro.









Ce que vous dites à propos de mes plannings d'alimentation Reset

@Carolinedeisler



maddykerrigan

THE BEST MEALS EVER!!!



elisabaran

Incredible! Anytime I got off your recipes, I don't feel good. I crave your e-books!



clanelles

Changed my life. Learned so much not only about recipes, but also about a healthy lifestyle.



souslesmanguiers

Your dressing is fabulouuuuuuuuus, just want to eat only this with greens now



shima.massoumi

Your winter reset is not just a reset for me, it's my every day meal plan & I'm super happy😍



emma4ks

Amazing! 2.5lbs down too 😁



dnhrcrx

honest feedback?YOUR EBOOKS'RE THE BEST IN THE WHOLE WORLD❤️🍝🍰



tuijapuolakka

I just love them! I feel my best with your recipes. It's day 18/21 and then I do the 10 day plan. 💕



veganfuerdiewelt

Ich fühle mich besser als nie😊Alle deine Rezepte sind einfach toll!🧡



karla_amadorch

Lots of energy! I've lost 1 kg and I feel great. Thanks



jesuvidal1609

I just love every single recipe & ebook! Perfect combo + feeling great + best food. Love love love🥰

Les résultats sont là...!

@Carolinedeisler

Dix jours, ça ne paraît pas long, mais c'est suffisant pour obtenir des résultats. Et qui sait, peut-être vous vous sentirez tellement bien à la fin que vous continuerez à manger de la même façon et recommencerez. Pour vous motiver, prenez-vous en photo le premier jour et notez comment vous vous sentez. Voyons comment cela évolue d'ici au dixième jour ! Soyez aussi précis que possible, par exemple : sommeil, digestion, humeur, stress, bien-être, énergie, forme physique, etc. J'ai hâte d'en savoir plus ! Identifiez-moi @carolinedeisler dans votre publication sur votre transformation !

Avant	Après

Checklist quotidienne

@Carolinedeisler

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


@Carolinedeisler
Il est temps de se sentir mieux

Bonjour moi en bonne santé

@Carolinedeisler




@Carolinedeisler
Allons-y

EAU DÉTOX - 6 FAÇONS

@Carolinedeisler

1



EAU DE GINGEMBRE

Morceau de gingembre de taille moyenne
1 litre d'eau

Râpez le gingembre (inutile de le peler s'il est bio), ajoutez de l'eau et laissez reposer quelques minutes ou toute la nuit. Pour éliminer les petits morceaux de gingembre, passez l'eau au tamis. Dégustez !

2



EAU D'ALOE VERA

1 tige d'aloe vera
1 litre d'eau
Optionnel : 1 pamplemousse ou citron

Coupez la peau verte de la feuille d'aloe vera et récupérez le gel. Mettez le gel et l'eau dans un blender et mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse. Si le goût est trop amer, ajoutez le jus d'un pamplemousse ou d'un citron.

3



EAU CITRONÉE

1 citron
1 litre d'eau

Pressez le citron, ajoutez de l'eau et buvez immédiatement.

EAU DÉTOX - 6 FAÇONS

@Carolinedeisler

4



EAU DE CITRON VERT

1 à 2 citrons verts
1 litre d'eau

Pressez les citrons verts, ajoutez de l'eau et buvez immédiatement. N'hésitez pas à ajouter du jus de pamplemousse frais.

5



EAU DE MENTHE

1/3 d'une botte de menthe fraîche
1 litre d'eau
Optionnel : 1 citron

Retirez les feuilles de menthe des tiges, ajoutez de l'eau et laissez infuser quelques minutes ou toute la nuit. Ajoutez un peu de citron frais pour un effet encore plus relevé.

6



EAU DE CONCOMBRE

La moitié d'un gros concombre
1 litre d'eau

Lavez le concombre et coupez-le en fines rondelles, ajoutez de l'eau et laissez reposer quelques minutes ou toute la nuit.

LA MEILLEURE *vinaigrette*

@Carolinedeisler



INGRÉDIENTS

1 petite courgette crue
2 branches de céleri
1 bouquet de basilic
1 botte de ciboulette
Jus d'un citron
1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre de pomme
2 cuillères à soupe de graines de citrouille
1/4 à 1/2 tasse d'eau
Facultatif : 1 datte Medjool

INSTRUCTIONS

Ajoutez tous les ingrédients dans un blender à haute vitesse et mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse. Je l'aime aussi sans datte Medjool pour préserver toute sa saveur.
J'adore ajouter beaucoup de vinaigrette à mes salades, car celle-ci est tellement saine ; plus on en mange, mieux c'est ! N'hésitez pas à doubler la portion et à en conserver la moitié dans un bocal en verre pour le lendemain. Vous perdrez des nutriments, mais cela vous simplifiera la vie et vous n'aurez qu'à nettoyer la cuisine qu'une seule fois.

Avantages

Cette vinaigrette est une véritable bombe de nutriments ! Nous utilisons des légumes verts pour en manger plus. La meilleure situation gagnant-gagnant !

LA MEILLEURE

vinaigrette

@Carolinedeisler



INGRÉDIENTS

1 petite courgette crue
1/2 tête de fenouil
1 botte de ciboulette
1 botte d'aneth
Jus d'un citron
1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre de pomme
2 cuillères à soupe de graines de citrouille (ou 4 à 5 noix du Brésil)
1/4 à 1/2 tasse d'eau
Facultatif : 1 datte Medjool

INSTRUCTIONS

Ajoutez tous les ingrédients dans un blender à haute vitesse et mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse. Je l'aime aussi sans datte Medjool pour préserver toute sa saveur.
J'adore ajouter beaucoup de vinaigrette à mes salades, car celle-ci est tellement saine ; plus on en mange, mieux c'est ! N'hésitez pas à doubler la portion et à en conserver la moitié dans un bocal en verre pour le lendemain. Vous perdrez des nutriments, mais cela vous simplifiera la vie et vous n'aurez qu'à nettoyer la cuisine qu'une seule fois.

Avantages

Cette vinaigrette est une véritable bombe de nutriments ! Nous utilisons des légumes verts pour en manger plus. La meilleure situation gagnant-gagnant !

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 vous pourrez la boire sans même y penser ; le citron aura le temps de se dissoudre dans l'eau. Voici quelques idées d'autres d'ingrédients pour booster votre eau du matin :

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



Jus de céleri

Ingrédients

1 pied de céleri

INSTRUCTIONS

Extracteur de jus : extrayez le jus d'un pied de céleri.
Blender : hachez le céleri, ajoutez-le au blender avec 250 ml d'eau et mixez jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. Utilisez un sac à lait végétal et versez le céleri mixé à travers le sac en pressant avec les mains. Et voilà, le jus de céleri est prêt. :)

@Carolinedeisler

Jour 1 - Aperçu

@Carolinedeisler









OU





COLLATION



OU



Jour 1
Smoothie vert

@Carolinedeisler



Ingrédients

1 poignée de branches de céleri
2 poignées de feuilles d'épinards
2 feuilles de blettes
1 banane congelée
Poignée d'ananas congelé ou frais
2 tasses d'eau

Instructions

Placez tous les ingrédients dans un blender à hautte vitesse et mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse. J'utilise un blender Vitamix, mais un Nutribullet fonctionne aussi très bien !

Remarques

Cette recette permet de préparer environ deux grands verres de smoothie vert, ce qui correspond à la quantité que je bois habituellement. Idéalement, buvez votre smoothie immédiatement, mais n'hésitez pas à le préparer la veille et à le conserver au frigo pour le lendemain matin et l'emporter au travail. Ça vous simplifiera la vie ! :) Vous pouvez également prélaver tous les légumes verts et les conserver (en portions) au frigo. Ainsi, il ne vous faudra que 2 minutes pour préparer votre smoothie vert le matin.

Après avoir bu le smoothie vert, attendez au moins 30 minutes avant de consommer des fruits ou la recette du déjeuner. Votre digestion sera bien meilleure si vous ne buvez pas le smoothie juste avant votre repas.

Jour 1 - Déjeuner - option 1

@Carolinedeisler





Bananes mûres et figues séchées

Ingrédients

3-4 bananes mûres et tachetées
10 figues séchées

Remarques

Les bananes sont l'un des meilleurs aliments FITNESS. Elles sont une excellente source de potassium. Ce que la plupart des gens ignorent, c'est qu'en cas de carence en potassium, le corps fait de la rétention d'eau. C'est pourquoi les fruits mûrs nous rendent plus minces et toniques. Le potassium aide le corps à transporter l'eau dans les cellules, tandis qu'un taux de sodium plus élevé empêche l'eau de pénétrer dans les cellules et donne un aspect plus gonflé. Les bananes et les figues séchées sont tellement rassasiantes et nourrissantes qu'elles apaisent vraiment les envies de sucré grâce à leur teneur en sucre naturel de grande qualité. Elles sont également riches en fibres (bonne digestion), fournissent rapidement de l'énergie et sont faciles à manger sur le pouce. L'avantage de ces délicieux repas à base de fruits, c'est que vous pouvez en manger en grande quantité et être littéralement au meilleur de votre forme ! Commencez par les bananes mûres, laissez-les digérer un peu, puis mangez vos figues séchées. Une autre option serait de manger plus de bananes et d'éviter les figues séchées si vous n'en trouvez pas de bonnes. Privilégiez les produits bio sans soufre.

RESET PRINTEMPS DE 10 JOURS

Jour 1 - Déjeuner - option 2



@Carolinedeisler

Ingrédients

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

INSTRUCTIONS

1. Ajoutez les flocons d'avoine, les graines de lin et l'eau dans un bol et laissez reposer 30 minutes. Idéal aussi pour préparer la veille.
2. Ajoutez les pommes râpées, les raisins secs, les amandes, les myrtilles, les pommes en morceaux, les raisins et éventuellement quelques dattes pour le rendre plus copieux.

SI FRAIS, DÉLICIEUX et parfait à emporter au travail !

Jour 1 - Dîner

SALAD CÉSAR ET PATATES DOUCES

@Carolinedeisler



Ingrédients

SALADE
4 cœurs de laitue romaine
1/2 laitue iceberg
2 cuillères à soupe de graines de tournesol et de citrouille grillées
1 cuillère à soupe de graines de chanvre
1 avocat

SAUCE
1 petite courgette
1/4 tasse de noix de cajou
1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre de pomme
Jus d'un citron
1 cuillère à café de pâte de miso blanc
1/4 tasse d'eau

3 patates douces (blanches, oranges ou violettes)
6 à 7 feuilles de nori pour faire des wraps de salade

Instructions

1. Préchauffez le four à 200 degrés et faites cuire les patates douces sur du papier sulfurisé pendant 50 minutes, laissez-les refroidir complètement (parfait également pour préparer en avance le dimanche !)
2. Commencez par laver vos salades vertes, j'aime le faire à l'avance, car rentrer à la maison affamé et devoir laver les salades n'est pas amusant ah ah !
3. Faites rôtir les graines de citrouille et de tournesol dans une poêle antiadhésive pendant quelques minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes.
4. Ajoutez tous les ingrédients de la vinaigrette dans un blender à haute vitesse et mixez jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. Si vous ne trouvez pas de miso, vous pouvez faire sans ; la vinaigrette sera tout aussi délicieuse !
5. Mélangez la vinaigrette à votre salade, ajoutez de l'avocat, des graines grillées, des graines de chanvre crues (excellente source de protéines) et dégustez ! J'aime envelopper ma salade dans des feuilles de nori et en faire des wraps. C'est une excellente façon de profiter des minéraux des algues, et c'est tout simplement délicieux ! Je commence toujours par le bol de salade entier, puis je mange les patates douces une fois refroidies. Ce n'est pas indispensable, mais c'est certainement meilleur pour la digestion de commencer par les légumes verts crus et de terminer par les pommes de terre.

Jour 1 - Dîner - option 2

PIZZA SAINE

@Carolinedeisler



Ingrédients

5 pommes de terre de taille moyenne cuites à la vapeur
1 cuillère à soupe de sirop d'érable

SAUCE MARINARA
2 tasses de poivron rouge cru
5 tomates séchées
1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre de pomme
1 cuillère à café de paprika fumé
1 cuillère à soupe d'herbes italiennes
1 pincée de sel
2 cuillères à soupe d'eau

Instructions

1. Commencez par cuire vos pommes de terre à la vapeur (cela peut parfaitement être fait à l'avance) et laissez-les refroidir.
2. Préchauffez le four à 200 degrés.
3. Épluchez les pommes de terre et mettez-les dans un robot culinaire avec 1 cuillère à soupe de sirop d'érable. Mixez jusqu'à obtenir une boule de pâte.
4. Transférez la pâte sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, placez un autre papier sulfurisé dessus et formez une base de pizza ronde et plate.
5. Enfournez pendant 15 à 20 minutes jusqu'à ce qu'elle soit dorée. Personnellement, je préfère la manger lorsqu'elle est refroidie.
6. Pendant la cuisson de la pizza, versez tous les ingrédients de la sauce marinara dans un blender et mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse. Étalez la sauce sur la pâte et ajoutez de la roquette fraîche, des tomates cerises, des olives noires et des herbes italiennes ou l'assaisonnement de votre choix.

1. C'est fou comme cette pizza est délicieuse, sans aucun gras (même si les bonnes graisses sont top pour la santé !). C'est un dîner faible en gras fantastique, tellement satisfaisant à manger et on se réveille en plus avec une digestion incroyable, c'est le top ! J'ai si hâte que vous me disiez ce que vous en pensez ! Avis à tous mes amis italiens par ici, je sais que ce n'est pas une vraie pizza, mais bon, c'est sympa de se faire plaisir et de savourer des légumes cuisinés de différentes façons et d'avoir en plus un peu de fun en cuisine. J'adore rouler chaque part comme un wrap. Tout ce que je peux dire de cette recette, c'est MIAM, MIAM, MIAM !

Jour 2 - Aperçu

@Carolinedeisler









OU





COLLATION





Jour 2
Smoothie vert

@Carolinedeisler



Ingrédients

1 poignée de branches de céleri
1 poignée d'épinards
2 feuilles de bette à carde arc-en-ciel
1 tasse de fruits rouges congelés
2 dattes Medjool
2 tasses d'eau

Instructions

Placez tous les ingrédients dans un blender à haute vitesse et mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse. J'utilise un blender Vitamix, mais un Nutribullet fonctionne aussi très bien !

Remarques

Cette recette permet de préparer environ deux grands verres de smoothie vert, ce qui correspond à la quantité que je bois habituellement. Idéalement, buvez votre smoothie immédiatement, mais n'hésitez pas à le préparer la veille et à le conserver au frigo pour le lendemain matin et l'emporter au travail. Ça vous simplifiera la vie ! :) Vous pouvez également prélaver tous les légumes verts et les conserver (en portions) au frigo. Ainsi, il ne vous faudra que 2 minutes pour préparer votre smoothie vert le matin.

Après avoir bu le smoothie vert, attendez au moins 30 minutes avant de consommer des fruits ou la recette du déjeuner. Votre digestion sera bien meilleure si vous ne buvez pas le smoothie juste avant votre repas.

Jour 2 - Déjeuner - option 1

@Carolinedeisler





Pommes croustillantes et dattes Medjool

Ingrédients

3 pommes bio croustillantes et juteuses
10 dattes Medjool (OU autant que vous le souhaitez)

Remarques

J'adore toutes les sortes de pommes. J'ai des périodes où je mange les plus sucrées, comme les Fuji et les Gala, mais aussi des périodes où j'apprécie les vertes plus acidulées. J'achète toujours des pommes bio, car les pommes conventionnelles sont traitées avec de la cire et ont l'air trop parfaites, si vous voyez ce que je veux dire ! Rien ne vaut le goût juteux et croquant des pommes. Elles sont un véritable superaliment pour le cerveau et le système digestif. Elles sont aussi très efficaces pour perdre du poids, car elles agissent comme un coupe-faim naturel.

J'ADORE les accompagner de dattes Medjool (mangez d'abord les pommes, puis les dattes pour une digestion optimale). Les pommes sont délicieuses toute l'année, parfaites pour manger sur le pouce et à emporter au travail. Dès que je trouve de bonnes dattes Bon Bon, je me fais plaisir et je les prends à la place des dattes Medjool classiques. Elles sont un peu chères, mais elles valent la peine d'y prêter attention : elles sont super moelleuses et ont un goût divin. Attention à ne pas en manger que 2 ou 3 ! Vous voulez être pleinement satisfait ! :-)

Jour 2 - Déjeuner - option 2



@Carolinedeisler

Pudding de chia au chocolat et aux cacahuètes

Ingrédients

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

CRÈME
2 bananes mûres
3 dattes Medjool dénoyautées
1 cuillère à soupe de beurre de cacahuète (onctueux ou croquant)
2 cuillères à soupe de poudre de cacao cru
1/2 tasse d'eau

GARNITURES
1 cuillère à soupe de cacahuètes grillées et hachées
2 bananes coupées en rondelles
Un peu plus de poudre de cacao

Instructions

1. Faites tremper les graines de chia dans l'eau pendant 15 minutes, voire toute la nuit. Si vous n'avez que 15 minutes, utilisez uniquement ½ tasse d'eau.

2. Ajoutez tous les ingrédients de la CRÈME dans un blender et mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse. Incorporez la crème à la gelée de graines de chia, mélangez bien et transvasez dans un saladier. Garnissez et dégustez ! Parfait à emporter au travail ou à l'école. PS: Ajoutez autant de bananes que vous voulez, un apport suffisant en glucides sains est nécessaire !

Remarques

J'ADORE LES PUDDINGS DE CHIA ! Ils sont tellement bons pour la santé, riches en protéines et en oméga-3. Les graines de chia sont également excellentes pour la digestion et agissent comme une éponge et éliminent tout le contenu du côlon. Vous le remarquerez au bout de quelques jours ! :)

Jour 2 - Dîner





ZOODLES AU PESTO

Ingrédients

3 grosses courgettes crues coupées en julienne
1 tasse (ou plus) de tomates cerises
1/2 tasse d'olives noires et d'olives vertes
6 à 8 tomates séchées et réhydratées pendant 10 minutes
2 cuillères à soupe de graines de tournesol et de citrouille grillées
Facultatif : 1 avocat

PESTO
Les restes de courgettes (Eh oui, pas de gaspillage ici !)
Poignée de céleri ou 1/2 tête de fenouil
1 gros bouquet de basilic frais
2 cuillères à soupe de graines de citrouille (les pignons de pin fonctionnent très bien aussi !)
1 cuillère à soupe de jus de cidre de pomme
Jus d'un citron
1/4 tasse d'eau (plus si nécessaire)

ACCOMPAGNEMENT
6 à 8 petites pommes de terre cuites au four

Instructions

1. Préchauffez le four à 200 degrés et cuisez les pommes de terre sur une plaque recouverte de papier sulfurisé pendant 50 minutes. Laissez refroidir.
2. Ensuite, faites griller vos graines dans une poêle antiadhésive pendant quelques minutes ou, si vous avez une air-fryer, mettez-les 3 à 4 minutes à 180 degrés.
3. Faites tremper les tomates séchées dans l'eau.
4. Épluchez les courgettes avec un éplucheur à julienne. Je préfère largement cette méthode à un spiraliseur. C'est aussi plus digeste.
5. Ajoutez tous les ingrédients du pesto dans un blender et mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse. DÉLICIEUX ! Mélangez la sauce aux nouilles de courgettes.
6. Rincez et hachez les tomates séchées et ajoutez-les avec les tomates cerises, les graines grillées, les olives et éventuellement l'avocat à votre bol de zoodles ! BON APPÉTIT !!

J'adore manger les nouilles de courgettes en premier et ensuite, les pommes de terre au four refroidies. Vous pouvez aussi les laisser de côté si vous n'avez pas trop faim. Cependant, soyez sûr que vous êtes vraiment rassasié. Les pommes de terre sont un aliment sain et réconfortant par excellence, surtout cuisiné de cette façon.

@Carolinedeisler

Jour 3 - Aperçu

@Carolinedeisler









OU





COLLATION





Jour 3
Smoothie vert

@Carolinedeisler



Ingrédients

1 botte de persil
2 feuilles de chou frisé équeutées
1 tasse de mangue fraîche ou congelée
2 tasses d'eau
1 petit morceau de gingembre

Instructions

Placez tous les ingrédients dans un blender à hautte vitesse et mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse. J'utilise un blender Vitamix, mais un Nutribullet fonctionne aussi très bien !

Remarques

Cette recette permet de préparer environ deux grands verres de smoothie vert, ce qui correspond à la quantité que je bois habituellement. Idéalement, buvez votre smoothie immédiatement, mais n'hésitez pas à le préparer la veille et à le conserver au frigo pour le lendemain matin et l'emporter au travail. Ça vous simplifiera la vie ! :) Vous pouvez également prélaver tous les légumes verts et les conserver (en portions) au frigo. Ainsi, il ne vous faudra que 2 minutes pour préparer votre smoothie vert le matin.

Après avoir bu le smoothie vert, attendez au moins 30 minutes avant de consommer des fruits ou la recette du déjeuner. Votre digestion sera bien meilleure si vous ne buvez pas le smoothie juste avant votre repas.

Jour 3 - Déjeuner - option 1

@Carolinedeisler





Papaye et Bananes mûres

Ingrédients

1 papaye et des myrtilles
5 bananes mûres (assurez-vous qu'elles soient jaunes et tachetées)

Remarques

La papaye est riche en enzymes, faible en calories et excellente pour la digestion ! Le meilleur combo est avec des myrtilles et du jus de citron vert frais. Comme vous le savez, les bananes mûres sont l'un des meilleurs aliments Fitness. Riches en potassium, elles transportent l'eau aux cellules et vous font paraître plus mince. Elles sont également riches en fibres qui nourrissent vos bactéries intestinales et améliorent votre digestion. Vous me voyez souvent parler de digestion, mais c'est parce que pour vous sentir au top de votre forme, vous devez aider votre corps à éliminer les toxines grâce à un transit intestinal régulier, une respiration profonde et la transpiration.

Jour 3 - Déjeuner - option 2

@Carolinedeisler

Bircher au sarrasin



Ingrédients

2/3 tasse de gruau de sarrasin sec (trempé dans l'eau pendant toute la nuit)

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

GARNITURES
2 pommes râpées
1/3 tasse de raisins secs réhydratés
1 tasse de myrtilles
2 cuillères à soupe de graines de lin fraîchement moulues

Instructions

1. Faites tremper le sarrasin dans l'eau toute la nuit. Si vous avez oublié de le faire, 30 minutes suffiront également, mais une nuit entière est préférable. Rincez ensuite abondamment. Le sarrasin est une céréale exceptionnelle, sans gluten, pauvre en matières grasses et riche en protéines.
2. Faites tremper les raisins secs dans l'eau pendant 30 minutes ou toute la nuit, puis rincez abondamment. N'hésitez pas à ajouter un peu de vanille.
3. Ajoutez le sarrasin trempé et rincé dans un blender avec 2 bananes mûres, 3 dattes Medjool, la vanille et 1/2 tasse d'eau et mélangez jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.
4. Transférez dans un bol, ajoutez les pommes râpées, les raisins secs réhydratés, les myrtilles et les graines de lin fraîchement moulues. Tellement délicieux et parfait pour emporter au travail aussi.

Jour 3 - Dîner

Salade de riz sauvage

@Carolinedeisler



Ingrédients

SALADE
1 tasse de riz sauvage cuit
1 petite patate douce cuite au four et coupée en cubes (pas présente sur la photo)
1 petit poivron finement tranché
1/2 tasse de chou rouge râpé
2 poignées de roquette
1 cuillère à soupe de graines de tournesol
1 cuillère à soupe de graines de citrouille
1 épi de maïs précuit
1 petite betterave pelée en julienne

Sauce
1 cuillère à soupe de tahini
1 datte Medjool
1 courgette crue
Une poignée de céleri
Le jus d'un citron
Un petit morceau de gingembre
1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre de pomme

4-5 petites pommes de terre cuites au four



Instructions

1. Préchauffez le four à 200 °C et faites cuire les pommes de terre sur une plaque recouverte de papier sulfurisé pendant 50 minutes. Laissez-les refroidir.
2. Ajoutez le maïs durant environ 25 minutes ou placez-le 15 minutes à 180 degrés dans votre air-fryer. Coupez-le ensuite en longs morceaux.
3. Pendant ce temps, faites cuire le riz selon les instructions de l'emballage. J'ai utilisé environ 1/3 de tasse de riz sauvage sec pour obtenir une tasse de riz sauvage cuit.
4. Ajoutez tous les autres ingrédients de la salade dans un bol et mélangez bien.
5. Pour préparer la vinaigrette, mettez tous les ingrédients dans un blender et mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse. Incorporez la sauce à la salade, mélangez bien et bon appétit ! Un délicieux mélange de saveurs, super sain, riche en fibres et pauvre en matières grasses.

Jour 4 - Aperçu

@Carolinedeisler









OU



OU









Jour 4
Smoothie vert

@Carolinedeisler



Ingrédients

3 feuilles de blettes
1/2 tête de fenouil
2 branches de céleri
Jus de 2 citrons verts
2 tasses d'eau
2 bananes congelées

Instructions

Placez tous les ingrédients dans un blender à haute vitesse et mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse. J'utilise un blender Vitamix, mais un Nutribullet fonctionne aussi très bien !

Remarques

Cette recette permet de préparer environ deux grands verres de smoothie vert, ce qui correspond à la quantité que je bois habituellement. Idéalement, buvez votre smoothie immédiatement, mais n'hésitez pas à le préparer la veille et à le conserver au frigo pour le lendemain matin et l'emporter au travail. Ça vous simplifiera la vie ! :) Vous pouvez également prélaver tous les légumes verts et les conserver (en portions) au frigo. Ainsi, il ne vous faudra que 2 minutes pour préparer votre smoothie vert le matin.

Après avoir bu le smoothie vert, attendez au moins 30 minutes avant de consommer des fruits ou la recette du déjeuner. Votre digestion sera bien meilleure si vous ne buvez pas le smoothie juste avant votre repas.

Jour 4 - Déjeuner - option 1



Pamplemousses et oranges

Ingrédients

2 pamplemousses
5-6 oranges
Dattes Medjool si vous avez encore faim un peu plus tard

Remarques

Le printemps est une saison délicate pour les fruits. Vous avez peut-être encore de délicieuses oranges de saison, mais vous avez peut-être aussi déjà des melons juteux. N'hésitez pas à agrémenter ce repas de fruits mûrs de votre choix ! Terminez avec quelques dattes un peu plus tard pour rester rassasié.

@Carolinedeisler





Jour 4 - Déjeuner - option 2

@Carolinedeisler

Overnight oats aux fruits rouges



Ingrédients

1/2 tasse d'avoine
1 tasse d'eau
2 tasses de fruits rouges (j'ai utilisé des fruits rouges surgelés)
3 dattes Medjool (ou 1 à 2 bananes)
1/2 cuillère à café d'extrait de vanille en poudre
1 cuillère à café de cannelle

GARNITURES
Plus de fruits rouges

+ granola à faible teneur en gras:
2 cuillères à soupe d'avoine
2 dattes Medjool dénoyautées
1 cuillère à soupe de sarrasin soufflé (ou de quinoa)
1 cuillère à soupe de gruau de sarrasin

Instructions

1. Ajoutez l'avoine, l'eau, les fruits rouges congelés, les dattes hachées, la cannelle et la vanille dans un bol et laissez reposer au frigo toute la nuit.

2. Mélangez bien le lendemain matin. Le mélange devrait être épais et crémeux ! Préparez le granola cru en mettant tous les ingrédients dans un robot culinaire et en mixant rapidement. Parsemez le granola cru sur vos flocons d'avoine et ajoutez des fruits rouges frais. Miam !

RESET PRINTEMPS DE 10 JOURS

Jour 4 - Déjeuner - option 3



Ingrédients

1/4 tasse de graines de chia
1/2 tasse d'eau

CRÈME
6 dattes Medjool dénoyautées
Extrait de poudre de vanille
1 grosse banane mûre
1/2 tasse d'eau

GARNITURES
2 tasses de fruits rouges (frais ou décongelés)
1 cuillère à soupe de graines de chanvre
1 cuillère à soupe de gruau de sarrasin (facultatif)

Instructions

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

Ajoutez les dattes, l'eau et la vanille dans un blender et mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse. Incorporez 2 cuillères à soupe de ce caramel aux fruits rouges, ce qui vous servira de garniture. Ajoutez ensuite une grosse banane (ou deux plus petites) et mixez avec le caramel jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.

Ajoutez la crème à la gelée de graines de chia, mélangez bien et transvasez dans un bol. Ajoutez ensuite le caramel de fruits rouges, les graines de chanvre et le sarrasin. BON APPÉTIT ! Tellement rapide, facile, délicieux et parfait pour emporter au travail !

Jour 4 - Dîner





SALADE DE TABOULÉ ET PATATES DOUCES

@Carolinedeisler

Le préféré des mamans

Ingrédients

SALADE
1/4 tasse de quinoa sec cuit
2 tomates coupées en petits cubes
1 botte de persil haché finement
1/2 botte d'aneth ou de coriandre haché finement
1/2 gros concombre coupé en petits cubes
1 oignon de printemps haché finement
2 branches de céleri hachées (facultatif)
1 avocat mûr coupé en cubes

Sauce
1 petite courgette crue
2 branches de céleri
1 botte de ciboulette (ou bouquet de basilic)
jus d'1 citron
1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre de pomme
2 cuillères à soupe de graines de citrouille
1/4 à 1/2 tasse d'eau

3 patates douces violettes ou oranges

Instructions

1. Commencez par préparer les pommes de terre. Préchauffez le four à 200 °C et enfournez vos patates douces pendant 50 minutes, puis laissez-les refroidir. Vous pouvez toujours effectuer cette étape à l'avance et les conserver au frigo.
2. Faites cuire le quinoa selon les instructions de l'emballage. Le quinoa se prépare également très bien à l'avance.
3. Coupez tous les légumes, les herbes, l'oignon vert et l'avocat et mélangez avec le quinoa.
4. Ajoutez tous les ingrédients de la vinaigrette dans un blender à haute vitesse et mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse. Mélangez bien avec votre salade et régalez-vous ! J'adore utiliser des feuilles de nori pour faire des wraps. Ce plat est riche en nutriments. C'est un véritable concentré de vitalité et il est excellent à préparer à l'avance.

Jour 5 - Aperçu

@Carolinedeisler









OU



OU





COLLATION





Jour 5
Smoothie vert

@Carolinedeisler



Ingrédients

1 botte de persil
1/3 d'un gros concombre
2 feuilles de blettes
3 dattes Medjool
Jus d'un citron
2 tasses d'eau

Instructions

Placez tous les ingrédients dans un blender à grande vitesse et mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse. J'utilise un blender Vitamix, mais un Nutribullet fonctionne aussi très bien !

Remarques

Cette recette permet de préparer environ deux grands verres de smoothie vert, ce qui correspond à la quantité que je bois habituellement. Idéalement, buvez votre smoothie immédiatement, mais n'hésitez pas à le préparer la veille et à le conserver au frigo pour le lendemain matin et l'emporter au travail. Ça vous simplifiera la vie ! :) Vous pouvez également prélaver tous les légumes verts et les conserver (en portions) au frigo. Ainsi, il ne vous faudra que 2 minutes pour préparer votre smoothie vert le matin.

Après avoir bu le smoothie vert, attendez au moins 30 minutes avant de consommer des fruits ou la recette du déjeuner. Votre digestion sera bien meilleure si vous ne buvez pas le smoothie juste avant votre repas.

Jour 5 - Déjeuner - option 1

@Carolinedeisler





REPAS FRUITÉ

Ingrédients

2-3 pommes
10 figues séchées

Remarques

Le printemps peut être une période un peu délicate pour choisir les fruits de saison. Vous pouvez toujours remplacer les fruits du meal plan par vos fruits préférés. Assurez-vous simplement qu'ils soient mûrs et bio. J'adore manger beaucoup de pommes en ce moment et on en trouve facilement un peu partout. Bananes, poires, oranges et melons sont tous aussi délicieux. Assurez-vous surtout d'en manger suffisamment. Votre déjeuner fruité devrait contenir environ 1000 calories.

Les figues séchées ou les dattes Medjool sont parfaites à consommer un peu plus tard afin de vous sentir pleinement rassasié jusqu'au dîner.

Jour 5 - Déjeuner - option 2



@Carolinedeisler

QUARK À LA FRAMBOISE

Ingrédients

2/3 tasse de gruau de sarrasin sec (environ 50 g de sarrasin sec)trempé dans l'eau pendant la nuit

2 bananes mûres
1 tasse de framboises surgelées
1/2 tasse d'eau
1/2 cuillère à café d'extrait de vanille en poudre

GARNITURES
1 cuillère à soupe de graines de chanvre
1 à 2 bananes mûres
Gruau de sarrasin cru pour un petit extra croquant (facultatif)

Instructions

1. Faites tremper le sarrasin dans l'eau toute la nuit. Rincez ensuite abondamment. Le sarrasin est une céréale exceptionnelle, sans gluten, pauvre en matières grasses et riche en protéines.

2. Ajoutez le sarrasin, les bananes, les framboises surgelées, l'eau et la vanille dans un blender et mixez jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.

3. Transférez dans un bol, ajoutez les bananes coupées en rondelles, les graines de chanvre, le sarrasin cru et toute autre garniture de votre choix. Tous les fruits rouges se marient très bien avec cette recette ! Un déjeuner crémeux, délicieux et pas trop sucré, contrairement aux smoothies bowls traditionnels. Il est parfait à emporter au travail. J'adore manger des dattes Medjool un peu plus tard pour être pleinement satisfaite.

Jour 5 - Déjeuner - option 3

@Carolinedeisler

FRUITS ROUGES AU CARAMEL



Ingrédients

BASE
4 à 5 tasses d'un mix de fruits rouges

SAUCE CARAMEL
7 grosses dattes Medjool
1,5 tasse d'eau
1 cuillère à café d'extrait de vanille en poudre

Instructions

Lavez les fruits rouges et gardez-les au frigo. Si vous préparez ce déjeuner pour le travail, je vous conseille d'emporter un Tupperware et de séparer les fruits rouges de la sauce caramel. Ceci dit, le goût est également excellent lorsque le caramel a bien imprégné les fruits rouges, donc les deux options sont excellentes !

Pour réaliser le caramel, mettez des dattes dénoyautées, de l'eau et de la vanille dans un blender et mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse et crémeuse. Un déjeuner simple et délicieux ! Vous n'aurez plus aucune envie de sucré après ! N'hésitez pas à ajouter des bananes !



RESET PRINTEMPS DE 10 JOURS

Jour 5 - Dîner

@Carolinedeisler

SALADE ARC-EN-CIEL

Ingrédients

1/2 tasse de betteraves râpées ou en spirales
2 carottes pelées en julienne
1/2 tasse de chou rouge râpé
1 courgette pelée en julienne
5 tomates cerises coupées en deux
Une poignée de pousses (brocoli ou luzerne)
2 sucrines hachées
1/2 bouquet de persil haché
1/2 concombre pelé, retirer la partie centrale et hacher
1 cuillère à soupe de graines de tournesol

2-3 patates douces (blanches, violettes, oranges)

SAUCE
Morceaux de courgettes restantes
Morceaux de carottes restantes
1 cuillère à soupe de moutarde de Dijon
1 cuillère à soupe de tahini
1 datte Medjool
1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre de pomme
Jus d'un citron
1/2 tasse d'eau

Instructions

1. Préchauffez le four à 200 degrés et faites cuire vos patates douces pendant 50 minutes. Laissez-les refroidir.
2. Coupez tous vos légumes et mélangez-les.

3. Versez tous les ingrédients de la vinaigrette dans un blender et mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse. J'ADORE cette vinaigrette ! Ajoutez-la à votre salade et savourez ! Une salade simple, nourrissante et colorée. N'hésitez pas à envelopper la salade dans des feuilles de nori ! Je le fais toujours et je termine ensuite par des patates douces.



Jour 6 - Aperçu

@Carolinedeisler









OU





COLLATION





Jour 6
Smoothie vert

@Carolinedeisler



Ingrédients

3 feuilles de chou frisé équeutées
2 branches de céleri
1 tasse de mangue fraîche ou congelée
2 tasses d'eau
Un petit morceau de gingembre

Instructions

Placez tous les ingrédients dans un blender à haute vitesse et mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse. J'utilise un blender Vitamix, mais un Nutribullet fonctionne aussi très bien !

Remarques

Cette recette permet de préparer environ deux grands verres de smoothie vert, ce qui correspond à la quantité que je bois habituellement. Idéalement, buvez votre smoothie immédiatement, mais n'hésitez pas à le préparer la veille et à le conserver au frigo pour le lendemain matin et l'emporter au travail. Ça vous simplifiera la vie ! :) Vous pouvez également prélaver tous les légumes verts et les conserver (en portions) au frigo. Ainsi, il ne vous faudra que 2 minutes pour préparer votre smoothie vert le matin.

Après avoir bu le smoothie vert, attendez au moins 30 minutes avant de consommer des fruits ou la recette du déjeuner. Votre digestion sera bien meilleure si vous ne buvez pas le smoothie juste avant votre repas.

Jour 6 - Déjeuner - option 1

@Carolinedeisler





REPAS FRUITÉ

Ingrédients

1/2 grosse pastèque (si déjà de saison) OU
4-5 mangues
2-3 oranges

Remarques

Si vous avez de la chance et que les melons sont déjà de saison chez vous, optez pour un délicieux repas hydratant à base de melon pour le déjeuner. Veillez toutefois à en manger suffisamment, car le melon est riche en volume et très faible en calories. Il est très bénéfique pour l'organisme. Il aide à nettoyer le côlon et est également riche en bêta-carotène, un protecteur solaire naturel.

Sinon, un repas fruité composé de tout autre fruit de votre choix, comme des mangues et des oranges, est aussi fantastique. La simplicité et la durabilité sont essentielles pour que cela soit durable sur le long terme. On a souvent tendance à trop compliquer les choses. :) Prenez quelques dattes Medjool un peu plus tard si vous avez encore faim.

Jour 6 - Déjeuner - option 2



@Carolinedeisler

PUDDING DE CHIA CLASSIQUE

Ingrédients

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

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

GARNITURES
1 à 2 tasses de fruits rouges
1 tasse de papaye en morceaux

Instructions

1. Faites tremper les graines de chia dans l'eau pendant 15 minutes ou toute la nuit.
2. Ajoutez les dattes, les bananes, les noix de cajou, la cannelle, la vanille et l'eau dans un blender et mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse.

Ajoutez la crème à la gelée de graines de chia. Mélangez bien et transvasez dans un bocal. Ajoutez ensuite les fruits rouges et la papaye. BON APPÉTIT ! J'aime aussi ajouter d'abord une couche de mélange crémeux aux graines de chia, puis une couche de fruits rouges, et terminer par une autre couche de crème aux graines de chia, des fruits rouges et de la papaye. Ainsi, vous aurez plus de fruits rouges et de papaye à chaque bouchée. Un déjeuner rapide, facile et délicieux, parfait à emporter pour le travail !

PRÉFÉRÉ

Jour 6 - Dîner



@Carolinedeisler

SALADE DE CÉLERI ET DE CHOU

Ingrédients

1/4 de radicchio (chicorée rouge) haché finement
4 branches de céleri hachées
1 oignon nouveau haché
2 à 3 cuillères à soupe de raisins secs réhydratés
2 cuillères à soupe de noix de cajou
1 botte de coriandre ou de persil haché
1 tête de chou rouge haché

SAUCE
1 botte d'aneth
1/4 tasse de noix de cajou
1/2 tête de fenouil
1 datte Medjool
Jus de 1 citron
1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre de pomme
1/4 tasse d'eau

Instructions

1. Faites tremper les raisins secs dans l'eau quelques minutes. Ensuite, faites griller les noix de cajou quelques minutes sur du papier sulfurisé à 90 °C ou dans un air-fryer. J'ai un faible pour les noix de cajou grillées ces derniers temps, mais vous pouvez aussi utiliser des noix de cajou crues (c'est même plus sain !).

2. Hachez le radicchio, le céleri, l'oignon nouveau, la coriandre ou le persil et le chou rouge. Assurez-vous de bien râper ou d'hacher finement le chou pour qu'il soit plus digeste.

3. Ajoutez tous les ingrédients de la vinaigrette dans un blender et mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse.
Versez la sauce dans votre saladier et mélangez bien ! Quelle délicieuse salade rafraîchissante ! Si vous avez faim après, je vous conseille des patates douces au four.

Jour 7 - Aperçu

@Carolinedeisler









OU



OU





COLLATION



OU



Jour 7
Smoothie vert

@Carolinedeisler



Ingrédients

3 feuilles de blettes
1 botte de persil
1 tasse d'ananas frais ou congelé
1 banane congelée
Petit morceau de gingembre
Jus d'un citron
2 tasses d'eau

Instructions

Placez tous les ingrédients dans un blender à haute vitesse et mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse. J'utilise un blender Vitamix, mais un Nutribullet fonctionne aussi très bien !

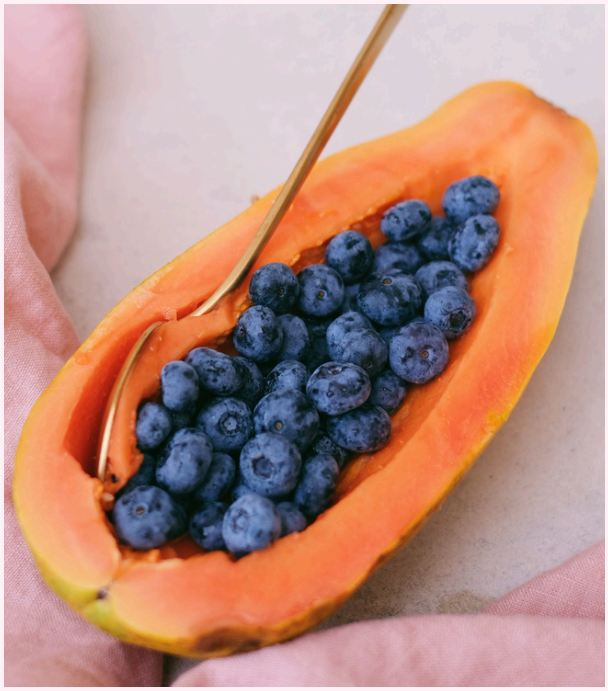
Remarques

Cette recette permet de préparer environ deux grands verres de smoothie vert, ce qui correspond à la quantité que je bois habituellement. Idéalement, buvez votre smoothie immédiatement, mais n'hésitez pas à le préparer la veille et à le conserver au frigo pour le lendemain matin et l'emporter au travail. Ça vous simplifiera la vie ! :) Vous pouvez également prélaver tous les légumes verts et les conserver (en portions) au frigo. Ainsi, il ne vous faudra que 2 minutes pour préparer votre smoothie vert le matin.

Après avoir bu le smoothie vert, attendez au moins 30 minutes avant de consommer des fruits ou la recette du déjeuner. Votre digestion sera bien meilleure si vous ne buvez pas le smoothie juste avant votre repas.

Jour 7 - Déjeuner - option 1

@Carolinedeisler





Papaye et dattes Medjool

Ingrédients

1 grosse papaye
1 à 2 tasses de myrtilles

30 minutes plus tard : 10 dattes Medjool

Remarques

La papaye est littéralement le meilleur allié de votre digestion, mais elle peut parfois être difficile à trouver. L'ananas est tout aussi excellent. Il est riche en enzymes et aide vraiment à éliminer les toxines. Vous pouvez toujours remplacer n'importe quel fruit par vos fruits préférés. Je ne vous conseille pas de négliger les dattes, car elles vous aideront réellement à éviter les envies de sucré. Je mange environ 10 à 15 dattes Medjool par jour. Essayez d'écouter votre corps pour savoir combien de dattes vous avez besoin pour être pleinement rassasié et ne vous souciez pas des calories : vous aurez automatiquement moins de fringales, ce qui vous fera économiser des calories plus tard dans la journée !



RESET PRINTEMPS DE 10 JOURS

Jour 7 - Déjeuner - option 2

@Carolinedeisler

Pudding de chia à faible teneur en sucre

Ingrédients

1/4 tasse de graines de chia
1 tasse d'eau
2 bananes mûres écrasées

CRÈME
1/4 de papaye
Jus d'un pamplemousse
(ajouter plus d'eau si nécessaire)

GARNITURES
Papaye en morceaux
Pamplemousse en morceaux
2 cuillères à soupe de graines de lin fraîchement moulues

Instructions

1. Faites tremper les graines de chia dans l'eau pendant 15 minutes ou toute la nuit. Si vous n'avez que 15 minutes, utilisez 1/2 tasse d'eau.
2. Une fois les graines de chia trempées, écrasez les bananes avec une fourchette et mélangez-les au mélange de graines de chia.
3. Ajoutez la papaye et le jus de pamplemousse dans un blender et mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse. Versez la crème de papaye et de pamplemousse dans votre mélange de graines de chia et de banane et mélangez bien le tout.
4. Ajoutez plus de papaye, des morceaux de pamplemousse et des graines de lin fraîchement moulues sur le dessus.

une fête pour votre digestion

RESET PRINTEMPS DE 10 JOURS

Jour 7 - Déjeuner - option 2



@Carolinedeisler

Pudding façon banana split

Ingrédients

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

CRÈME
2 bananes mûres
3 dattes Medjool
1 cuillère à soupe de beurre de cacahuète

GARNITURES
1 banane ou 2 dattes
2-3 cuillères à soupe de nibs de cacao
2 cuillères à soupe de noix de cajou grillées (facultatif)

Instructions

1. Faites tremper les graines de chia dans l'eau pendant 15 minutes ou toute la nuit.
2. Ajoutez les bananes, les dattes Medjool et le beurre de cacahuète dans un blender et mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse. Le beurre d'amandes est également idéal ! Versez la crème dans votre mélange de graines de chia et de banane et mélangez bien le tout.
3. Ajoutez des morceaux de banane, des nibs de cacao et des noix de cajou grillées. Dégustez ! Je fais griller mes noix de cajou dans un air-fryer pendant 3 à 4 minutes, puis je les laisse refroidir. Sinon, une cuisson au four durant une dizaine de minutes fonctionne aussi très bien.

CONSEIL : si vous souhaitez un version plus fruitée, vous pouvez également ajouter beaucoup de myrtilles et de framboises à la crème de banane.

Jour 7 - Dîner



@Carolinedeisler

ASPERGES VERTES

Ingrédients

1 à 2 bottes d'asperges vertes
7-8 petites pommes de terre moyennes
1 tasse de tomates cerises
1/2 botte de ciboulette
2 cuillères à soupe d'herbes italiennes

Instructions

1. Commencez par cuire les pommes de terre à la vapeur pendant 25 minutes. J'aime les cuire avec la peau, puis les éplucher.
2. Faites cuire les asperges à la vapeur durant 10 à 15 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres, mais pas trop molles. Je les mets cuire à la vapeur avec les pommes de terre. Je cuis d'abord les pommes de terre 10 minutes avant d'ajouter les asperges.
3. Pendant ce temps, coupez les tomates cerises, ajoutez les herbes italiennes et mélangez bien.
4. Ciselez la ciboulette et parsemez-la sur vos pommes de terre cuites et épluchées. Dressez le tout dans une assiette, arrosez d'un filet de jus de citron frais et dégustez !

Un dîner si simple qui est tellement copieux et satisfaisant. J'espère que vous l'aimerez autant que moi ! Sinon, n'hésitez pas à le remplacer par un autre plat. :)



Jour 7 - Dîner



@Carolinedeisler

ASPERGES BLANCHES

Ingrédients

1 à 2 bottes d'asperges blanches
7-8 petites pommes de terre moyennes
1 tasse de tomates cerises
1/2 botte de ciboulette
2 cuillères à soupe d'herbes italiennes
Jus d'un citron

Instructions

1. Commencez par cuire les pommes de terre à la vapeur pendant 25 minutes. J'aime les cuire avec la peau, puis les éplucher.
2. Pour tous mes amis allemands, vous avez de la chance d'avoir les meilleures asperges blanches ! C'est l'une des choses qui me manque le plus de ma vie en Allemagne, ha ha ! C'est l'un des meilleurs aliments minceur et tellement délicieux ! Épluchez les asperges et faites-les cuire à la vapeur pendant 20 minutes jusqu'à ce qu'elles soient légèrement tendres.
3. Pendant ce temps, coupez les tomates cerises, ajoutez les herbes italiennes et mélangez bien.
4. Ciselez la ciboulette et parsemez-la sur vos pommes de terre cuites et épluchées. Dressez le tout dans une assiette, arrosez d'un filet de jus de citron frais et SAVOUREZ !

.

Un dîner si simple qui est tellement copieux et satisfaisant. J'espère que vous l'aimerez autant que moi ! Sinon, n'hésitez pas à le remplacer par un autre plat. :)



Jour 8 - Aperçu

@Carolinedeisler









OU





COLLATION







Jour 8
Smoothie vert

@Carolinedeisler



Ingrédients

1 tasse de fraises surgelées
1 datte Medjool
3 branches de céleri
3 feuilles de chou frisé
Jus de 1 citron
2 tasses d'eau

Instructions

Placez tous les ingrédients dans un blender à haute vitesse et mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse. J'utilise un blender Vitamix, mais un Nutribullet fonctionne aussi très bien !

Remarques

Cette recette permet de préparer environ deux grands verres de smoothie vert, ce qui correspond à la quantité que je bois habituellement. Idéalement, buvez votre smoothie immédiatement, mais n'hésitez pas à le préparer la veille et à le conserver au frigo pour le lendemain matin et l'emporter au travail. Ça vous simplifiera la vie ! :) Vous pouvez également prélaver tous les légumes verts et les conserver (en portions) au frigo. Ainsi, il ne vous faudra que 2 minutes pour préparer votre smoothie vert le matin.

Après avoir bu le smoothie vert, attendez au moins 30 minutes avant de consommer des fruits ou la recette du déjeuner. Votre digestion sera bien meilleure si vous ne buvez pas le smoothie juste avant votre repas.

Jour 8 - Déjeuner - option 1





REPAS FRUITÉ

Ingrédients

1 papaye
1 ananas
8 à 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 se compliquer la vie pour avoir une alimentation saine et équilibrée. On peut retrouver des légumes verts dans le jus de céleri et le smoothie vert, des sucres sains dans les fruits sucrés. Le dîner quant à lui est riche en légumes et en salade. Simple et surtout, durable sur le long terme, car qui a le temps de préparer des repas tout le temps ?

Vous pouvez toujours remplacer n'importe quel fruit par vos fruits préférés. Quel que soit le fruit que vous choisissez, veillez à le consommer mûr et juteux, car c'est à ce moment-là qu'il se digère le mieux. :)

@Carolinedeisler

RESET PRINTEMPS DE 10 JOURS

Jour 8 - Déjeuner - option 2



@Carolinedeisler

PORRIDGE DE QUINOA

Ingrédients

1/4 tasse de quinoa sec
1/2 à 1 tasse d'eau

2 pommes râpées
Jus d'1/2 pamplemousse

GARNITURES
1 à 2 pamplemousses en morceaux
1 tasse de raisins coupés en deux
2 cuillères à soupe de graines de lin fraîchement moulues

Instructions

1. Rincez le quinoa et versez-le dans une casserole avec deux fois plus d'eau. Portez à ébullition, baissez le feu et laissez mijoter 15 minutes jusqu'à ce qu'il soit tendre. Préparer le quinoa à l'avance est idéal pour préparer ce déjeuner en 5 minutes.

2. Pendant que le quinoa refroidit, râpez les pommes et mélangez bien. Ajoutez le jus d'un demi-pamplemousse et coupez le reste en morceaux pour la garniture.

3. Broyez les graines de lin et ajoutez-les à votre bol avec le raisin et le pamplemousse. N'hésitez pas à ajouter d'autres garnitures de votre choix, comme des raisins secs réhydratés et des myrtilles.

Jour 8 - Dîner

SALADE DE BÊTA CARO



Ingrédients

SALADE
2 carottes râpées
4 cuillères à soupe de graines de grenade
2 cuillères à soupe de graines de citrouille
1/2 botte d'aneth
1 petite betterave râpée
3-4 radis roses coupés en fines rondelles
2 poignées de mix de salades
1 avocat

SAUCE
Poignée de céleri
jus de 1 citron
1/2 botte d'aneth
1 botte de ciboulette
3 noix du Brésil
1/2 tasse d'eau

5-6 feuilles de nori
5-6 petites pommes de terre moyennes

Instructions

1. Faites cuire vos pommes de terre au four ou à la vapeur. J'aime les cuire 50 minutes à 200 °C.
2. Commencez par couper tous vos légumes et ajoutez-les dans un bol avec le mix de salades. Toutes sortes de salades vertes amères comme l'escarole, la frisée et la roquette fonctionnent très bien ici.
3. Ajoutez tous les ingrédients de la vinaigrette dans un blender à haute vitesse et mélangez jusqu'à obtenir une consistance lisse.
4. Mélangez la vinaigrette à la salade et dégustez ! J'adore envelopper ma salade dans des feuilles de nori pour une expérience salade ultime ! C'est tout simplement génial !

@Carolinedeisler





Jour 9 - Aperçu

@Carolinedeisler









OU





COLLATION



Jour 9
Smoothie vert

@Carolinedeisler



Ingrédients

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

Instructions

Placez tous les ingrédients dans un blender à haute vitesse et mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse. J'utilise un blender Vitamix, mais un Nutribullet fonctionne aussi très bien !

Remarques

Cette recette permet de préparer environ deux grands verres de smoothie vert, ce qui correspond à la quantité que je bois habituellement. Idéalement, buvez votre smoothie immédiatement, mais n'hésitez pas à le préparer la veille et à le conserver au frigo pour le lendemain matin et l'emporter au travail. Ça vous simplifiera la vie ! :) Vous pouvez également prélaver tous les légumes verts et les conserver (en portions) au frigo. Ainsi, il ne vous faudra que 2 minutes pour préparer votre smoothie vert le matin.

Après avoir bu le smoothie vert, attendez au moins 30 minutes avant de consommer des fruits ou la recette du déjeuner. Votre digestion sera bien meilleure si vous ne buvez pas le smoothie juste avant votre repas.

Jour 9 - Déjeuner - option 1





PAPAYE ET POMMES

Ingrédients

1 papaye
1 tasse de myrtilles
3 pommes

Remarques

La papaye est l'un des meilleurs fruits à consommer à jeun. Riche en enzymes et en bêta-carotène, elle est également faible en calories. J'adore y ajouter des myrtilles et la manger à la cuillère. Les pommes aident à réguler l'appétit, sont riches en pectine et sont faciles à manger à tout moment. Assurez-vous cependant de manger suffisamment lors de ces repas à base de fruits. L'important est de nourrir votre corps en abondance jusqu'à satiété. Dès que vous avez faim après la papaye, les myrtilles et les pommes, mangez des dattes Medjool ou des figues séchées pour vous rassasier jusqu'au dîner.

@Carolinedeisler

Jour 9 - Déjeuner - option 2



@Carolinedeisler

FRAISES BANANES

Ingrédients

5 à 6 bananes mûres

SAUCE
2 tasses de fraises (fraîches ou surgelées)
1/4 tasse d'eau

GARNITURE
Fraises lyophilisées en poudre

Instructions

1. Coupez les bananes en morceaux.
2. Ajoutez les fraises et l'eau dans un blender et mixez jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. J'ai utilisé des fraises fraîches.
3. Ajoutez la sauce de fraises à vos bananes coupées en dés et ajoutez quelques fraises lyophilisées pour un extra de croquant. J'ai broyé des fraises lyophilisées pour obtenir une poudre, mais c'était surtout pour rendre la photo plus jolie, ah ah. Vous pouvez aussi les omettre, car elles peuvent être assez chères.

Jour 9 - Dîner



@Carolinedeisler

Wraps au nori

Ingrédients

Un grand bol de salade verte
1-2 avocats
3 carottes
2 patates douces
Mix d'herbes italiennes

5-6 feuilles Nori

SAUCE
1 petite courgette crue
2 branches de céleri
1 bouquet de basilic
1 botte de ciboulette
Jus d'un citron
1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre de pomme
2 cuillères à soupe de graines de citrouille
1/4 à 1/2 tasse d'eau
Facultatif : 1 datte Medjool

Instructions

1. Préchauffez le four à 200 °C. Cuisez les carottes et les patates douces pendant 50 minutes. Il est également conseillé de les faire à l'avance.

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

3. Prenez vos feuilles de nori, ajoutez de la salade, des patates douces ou des carottes cuites au four et de l'avocat. Saupoudrez d'herbes italiennes et roulez le tout. Coupez au milieu et voilà vos délicieux wraps de nori.

.

Jour 10 - Aperçu

@Carolinedeisler









OU





COLLATION





Jour 10
Smoothie vert

@Carolinedeisler



Ingrédients

3 feuilles de chou frisé équeutées
2 feuilles de bette à carde arc-en-ciel
Jus d'un citron
1/3 d'un gros concombre
1 poignée de fraises surgelées
1 banane fraîche ou congelée
2 tasses d'eau

Instructions

Placez tous les ingrédients dans un blender à haute vitesse et mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse. J'utilise un blender Vitamix, mais un Nutribullet fonctionne aussi très bien !

Remarques

Cette recette permet de préparer environ deux grands verres de smoothie vert, ce qui correspond à la quantité que je bois habituellement. Idéalement, buvez votre smoothie immédiatement, mais n'hésitez pas à le préparer la veille et à le conserver au frigo pour le lendemain matin et l'emporter au travail. Ça vous simplifiera la vie ! :) Vous pouvez également prélaver tous les légumes verts et les conserver (en portions) au frigo. Ainsi, il ne vous faudra que 2 minutes pour préparer votre smoothie vert le matin.

Après avoir bu le smoothie vert, attendez au moins 30 minutes avant de consommer des fruits ou la recette du déjeuner. Votre digestion sera bien meilleure si vous ne buvez pas le smoothie juste avant votre repas.

Jour 10 - Déjeuner - option 1

@Carolinedeisler





REPAS FRUITÉ

Ingrédients

2-3 bananes mûres
10 dattes Medjool

Remarques

Les bananes sont l'un des meilleurs aliments FITNESS. Elles sont une excellente source de potassium. Ce que la plupart des gens ignorent, c'est qu'en cas de carence en potassium, le corps fait de la rétention d'eau. C'est pourquoi les fruits mûrs permettent de paraître plus mince et de se tonifier. Le potassium aide le corps à transporter l'eau aux cellules, tandis qu'un taux de sodium plus élevé empêche l'eau de pénétrer dans les cellules et donne un aspect plus gonflé. Les bananes et les dattes Medjool sont tellement rassasiantes et nourrissantes qu'elles apaisent vraiment les envies de sucré grâce à leur teneur en sucre naturel de grande qualité. Elles sont également riches en fibres (bonne digestion), fournissent rapidement de l'énergie et sont faciles à manger sur le pouce. L'avantage de ces délicieux repas à base de fruits, c'est que vous pouvez en manger en grande quantité et être littéralement au meilleur de votre forme ! Commencez par les bananes mûres, laissez-les digérer un peu, puis mangez vos dattes Medjool, ou mangez plus de bananes à la place des dattes.

Jour 10 - Déjeuner - option 2



@Carolinedeisler

QUARK AUX MYRTILLES

Ingrédients

2/3 tasse de gruau de sarrasin sec, trempé dans l'eau pendant la nuit

2 bananes mûres
1 tasse de myrtilles (ou 1 cuillère à soupe de poudre de myrtilles lyophilisées)
1/2 cuillère à café d'extrait de vanille en poudre
1/2 tasse d'eau

GARNITURES
1 tasse de myrtilles
1 banane coupée en rondelles
Gruau de sarrasin (facultatif),
Graines de chanvre (facultatif)

Instructions

1. Faites tremper le sarrasin dans l'eau pendant une nuit, puis rincez abondamment. Le sarrasin est une céréale exceptionnelle, sans gluten, pauvre en matières grasses et riche en protéines.
2. Ajoutez le sarrasin, les bananes, les myrtilles, la vanille et l'eau dans un blender et mixez jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.
3. Transférez dans un bol, ajoutez des myrtilles, de la banane, des graines de chanvre, du sarrasin cru pour un extra de croquant ou toute autre garniture de votre choix. Un déjeuner crémeux et délicieux, pas trop sucré contrairement aux smoothies bowls traditionnels. Ce quark est parfait à emporter au travail. J'adore manger des dattes Medjool un peu plus tard pour être pleinement rassasiée.

Jour 10 - Dîner

Salade de concombre et pommes de terre



Ingrédients

2 gros concombres coupés en lamelles avec un éplucheur à pommes de terre
1/4 tasse d'algues dulse séchées et réhydratées
3 radis coupés en fines rondelles
2 cuillères à soupe de graines de sésame
1 cuillère à soupe de graines de chanvre

SAUCE
Reste de concombre
1/2 tête de fenouil
Jus d'1 citron
2 cuillères à soupe de graines de tournesol
1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre de pomme
1 botte d'aneth
2 cuillères à soupe d'eau

5 pommes de terre de taille moyenne
1 poignée d´haricots verts

Instructions

1. Commencez par cuire les pommes de terre à la vapeur pendant 25 à 30 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Ajoutez les haricots verts les 10 dernières minutes.
2. Faites tremper les algues séchées dans l'eau pendant 10 à 15 minutes et rincez bien.
3. Coupez les concombres en lamelles à l'aide d'un éplucheur à pommes de terre et conservez les restes de concombre pour la vinaigrette.
4. Ajoutez tous les ingrédients de la vinaigrette dans un blender et mélangez jusqu'à obtenir une consistance lisse.
5. Versez la vinaigrette dans les nouilles de concombre. Ajoutez les radis, les algues, les graines de sésame, les graines de chanvre et mélangez bien.
6. J'adore commencer par la salade pour ensuite terminer avec les pommes de terre et les haricots verts. Un combo simple et délicieux !



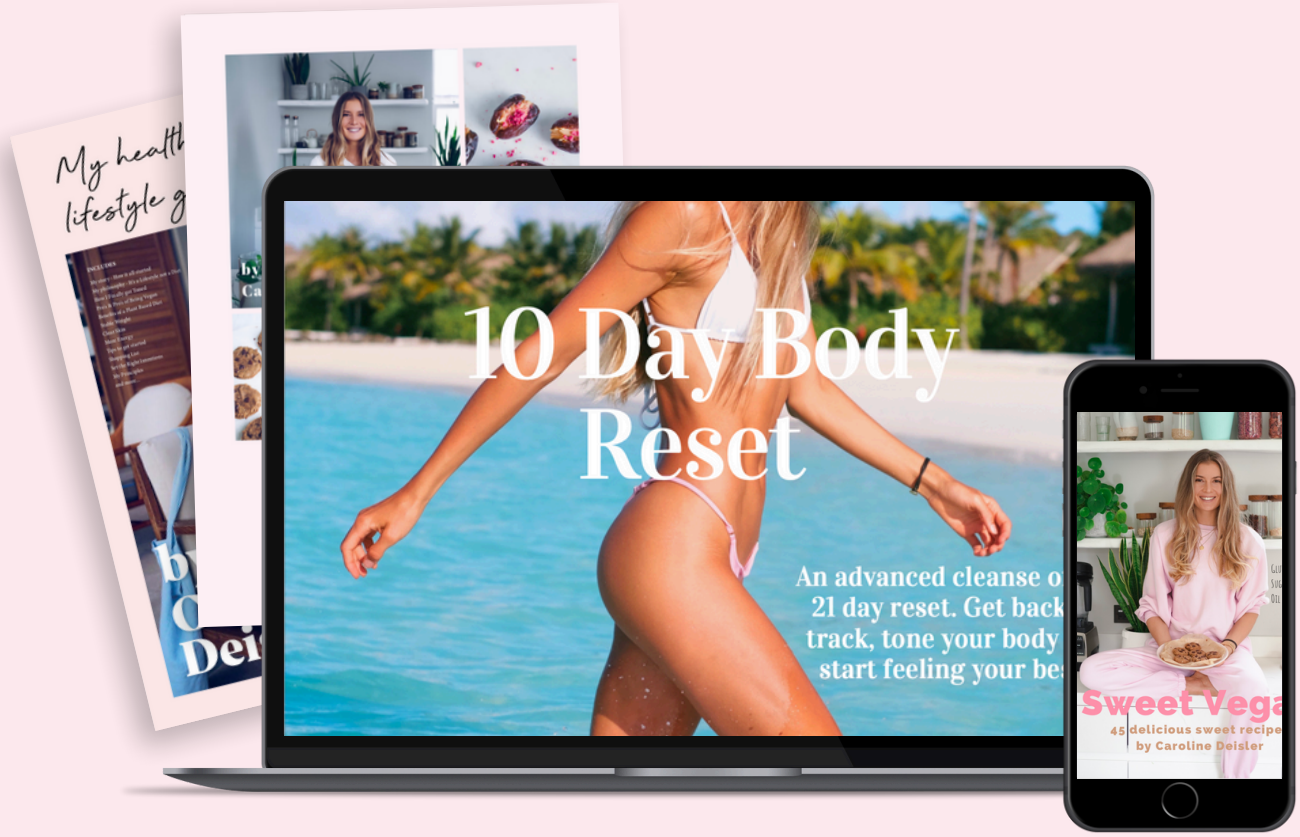
@Carolinedeisler

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

Super ! Tu as nourri ton corps au maximum pendant 10 jours ! J'espère que cela a été facile et que tu te sens super bien ! Tu as été génial et j'ai tellement hâte d'avoir tes retours ! Envoie-moi un message sur Instagram et identifie-moi dans tes stories/publications @carolinedeisler. Ca me fait toujours plaisir !

@Carolinedeisler





OBTENEZ MES AUTRES EBOOKS

CLIQUEZ SUR LE LIEN CI-DESSOUS POUR OBTENIR MES AUTRES MEAL PLAN DE RESET, MES EBOOKS DE RECETTES ET MES GUIDES DE LIFESTYLE

SHOP-RESET.COM