

Reset riche en protéines 7 jours

Ton programme végan pour développer des muscles fins et un corps fort !

par Caroline Deisler


@Carolinedeisler
Développe ta force et des muscles fins en suivant ce programme de repas et mon challenge Power Pilates de 7 jours

@Carolinedeisler

AVERTISSEMENT

COPYRIGHT © 2024 CAROLINE DEISLER

Toutes les informations fournies dans ce programme sont uniquement à des fins éducatives et d'inspiration. N'hésite pas à consulter un professionnel si tu as des préoccupations ou des difficultés personnelles à résoudre.


@Carolinedeisler

INDEX DES RECETTES

Jour 1

Eau de magnésium
Jus de céleri
Shake protéiné aux fruits rouges
Porridge à la pistache
Caro's protein balls
Tofu brouillé

Jour 2

Eau de magnésium
Jus de céleri
Smoothie à la spiruline
Taboulé
Barres au granola
Bol protéiné à la banane plantain

Jour 3

Eau de magnésium
Jus de céleri
Porridge cacahuète et confiture
Salade au houmous rose
Boules façon pâte à cookie
Nouilles soba vertes

Jour 4

Eau de magnésium
Jus de céleri
Smoothie ananas menthe
Brownies protéinés aux dattes
Pancakes aux pois chiches
Soupe aux champignons et aux châtaignes

Jour 5

Eau de magnésium
Jus de céleri
Porridge aux myrtilles pour l'équilibre hormonal
Divine salade verte
Protein balls
Dahl de lentilles

Jour 6

Eau de magnésium
Jus de céleri
Smoothie à la spiruline
Pancakes au chocolat
Spirulina bliss balls
Nouilles soba aux cacahuètes

Jour 7

Eau de magnésium
Jus de céleri
Smoothie au chou kale violet
Bol fitness au quinoa
Barres protéinées
Pâtes aux champignons


@Carolinedeisler
RESET
@joinreset


@Carolinedeisler

Les protéines dans une alimentation végane

@Carolinedeisler

La question des protéines ! Si tu crains de ne pas consommer suffisamment de protéines, tu n'es pas la seule. Il semble que ce soit LA seule chose qui préoccupe la plupart des personnes soucieuses de leur santé, qu'elles soient végétaliennes ou non. Je voudrais modifier légèrement cette perspective, car même si les protéines sont un macronutriment important dont ton corps a besoin, elles ne devraient pas être ta PRINCIPALE préoccupation lorsque tu choisis tes aliments.

Dans un monde de tendances et de régimes, on revient toujours aux fondamentaux : plus c'est simple, mieux c'est, plus c'est naturel, mieux c'est, et moins c'est transformé, mieux c'est. Je veux que tu te sentes au top de ta forme en suivant mes menus. Cela signifie que tu dois être rassasiée, ne pas avoir de fringales, avoir une bonne digestion et de l'énergie. Si tu ne digères pas bien les repas, peu importe la quantité de protéines, ton corps ne les absorbe pas. Un microbiote intestinal sain et intact est LA BASE et je te recommande vivement de commencer par mon Reset antiballonnement de 7 jours afin de poser des fondations solides.

De nombreux régimes riches en protéines, qu'ils soient végétaliens ou non, sont également très riches en matières grasses, car de nombreuses sources de protéines comme les noix, les graines et les purées d'oléagineux contiennent naturellement beaucoup de matières grasses. La nature combine lipides et protéines, ce qui signifie qu'en fait de combinaison alimentaire, ces deux éléments se complètent parfaitement. Cependant, tout doit être décomposé en liquide dans l'intestin et la décomposition des noix peut être difficile pour le ventre et provoquer des ballonnements. Si nous avons besoin de bons gras pour plusieurs raisons – comme l'équilibre hormonal –, un excès de gras épaissit le sang et peut entraîner divers problèmes ultérieurs. Tu te sentiras confuse et léthargique. Les matières grasses nécessitent également deux fois plus de temps de digestion que les glucides. Tu te sentiras donc plus fatiguée en mangeant un repas riche en matières grasses (protéines) qu'en mangeant un repas riche en glucides (protéines), car la digestion consomme 80 % de l'énergie de ton corps. L'important est de manger le parfait équilibre de glucides, lipides et protéines pour te sentir rassasiée et pleine d'énergie.

SOURCES DE PROTÉINES VÉGÉTALES

Tous les fruits et légumes contiennent des protéines et, bien que leur pourcentage de protéines par rapport à la viande, aux œufs et aux produits laitiers semble beaucoup plus faible, la clé est d'obtenir tous les acides aminés essentiels pour former une source de protéines complètes.

Voici une liste de mes sources de protéines préférées, certaines d'entre elles forment déjà naturellement une source de protéines complètes et d'autres en forment une lorsqu'elles sont associées comme le riz et les haricots.

Sources de protéines

Elles sont classées de la plus haute teneur en protéines à la plus basse, mais ne le prends pas au pied de la lettre. Comme mentionné, il existe beaucoup plus de végétaux qui contiennent des protéines, mais ce sont ceux que j'aime personnellement.

Purée de cacahuète (et toutes les purées d'oléagineux)
Chlorelle
Spiruline
Cacahuètes
Graines de courge
Soja (tofu) (protéine complète)
Levure maltée
Graines de chia
Graines de sésame
Fèves
Avoine
Pignons de pin
Noix de cajou
Amandes
Lentilles
Gros haricots
Haricots noirs
Pois chiches
Noix
Graines de chanvre (protéine complète)
Quinoa (protéine complète)
Petits pois
Sarrasin (protéine complète)
Avocat
Germes de brocoli
Kale
Épinards
Brocoli
Champignons
Pommes de terre

@Carolinedeisler


7 JOURS DE RÉINITIALISATION RICHE EN PROTÉINES
@Carolinedeisler
www.shop-reset.com



Les inhibiteurs de PROTÉINES

@Carolinedeisler

Je sais que la plupart des gens n'aiment pas entendre cela parce que nous voulons toujours une solution rapide, quelque chose à ajouter à notre alimentation, des compléments, des protéines en poudre, etc. Mais pour obtenir les meilleurs résultats (c'est-à-dire un corps mince, tonique et fort), il est tout aussi important de laisser de côté les aliments qui affaiblissent la capacité de notre corps à absorber les protéines.



@Carolinedeisler



LES INHIBITEURS DE PROTÉINES

LE CAFÉ

La caféine est une véritable addiction, tout comme les produits laitiers et le sucre ! Dis à quelqu'un d'arrêter de boire du café, il fait généralement demi-tour et s'enfuit, ha, ha, ha ! Je n'ai jamais commencé à boire du café et j'en suis très contente. La caféine brûle les glandes surrénales, peut provoquer de l'anxiété, des brûlures d'estomac et des troubles digestifs. Ce que la plupart des gens ignorent, c'est qu'elle réduit l'absorption des protéines. Plus on consomme de café, de matcha et de chocolat, plus on a besoin de protéines pour compenser.

En plus de te rendre moins tonique, d'augmenter ta fatigue (à long terme) et de provoquer des cernes, le café perturbe ton horloge biologique naturelle, ce qui réduit ta qualité de sommeil et peut-être même te prive de sommeil de manière chronique, ce qui conduit à des choix alimentaires malsains et des excès, car tu cherches une satisfaction immédiate. Il ne s'agit pas seulement de boire une tasse de café, mais de toute une série d'effets secondaires, dont tu n'avais probablement même pas conscience. Ce n'est absolument pas de ta faute, mais maintenant que tu le sais, tu PEUX changer les choses et commencer à te sentir vraiment bien !



LES INHIBITEURS DE PROTÉINES

LE MATCHA

Bien qu'un matcha de bonne qualité contienne des antioxydants, il est également riche en caféine et procure une sensation similaire à celle du café. Au final, ce sont tous des stimulants qui brûlent les glandes surrénales, irritent le côlon (souvent sollicité pour aller aux toilettes) et coupent l'appétit.

Si ton corps a faim, il a besoin de nourriture. Ceux qui boivent du café ou du matcha pour tenir quelques heures sans manger rencontrent des problèmes plus tard dans la journée, lorsqu'ils ont envie de grignoter parce qu'ils n'ont pas mangé à l'heure prévue. Il en va de même pour la fatigue : si tu as BESOIN de café ou de matcha parce que tu te sens fatiguée, ton corps a en fait besoin de sommeil et de repos.



LES INHIBITEURS DE PROTÉINES

LE CHOCOLAT

La plupart des gens sont surpris d'entendre cela, mais le cacao contient également de la caféine et manger du chocolat noir à 100 % de cacao peut avoir un effet similaire à celui du café, en particulier pour les personnes comme moi qui ne sont pas habituées à consommer de la caféine.

J'aime toujours préparer mes recettes saines et sucrées à base de chocolat ou de cacao en poudre, mais je remarque que cela perturbe de plus en plus mon sommeil au fil des ans, au point de passer des semaines sans chocolat, car je sais que cela m'empêchera de dormir. Le lendemain, je me réveille groggy, en manque de sommeil et avec l'envie d'en avoir plus.

J'ADORE utiliser de la poudre de caroube ou du chocolat à la caroube plutôt que du cacao en poudre, car ça a un goût chocolaté délicieux, sans caféine (et sans matières grasses, contrairement au cacao en poudre, qui est assez gras). Je mange encore du chocolat de temps en temps et j'adore l'utiliser dans certaines recettes de ce programme pour me donner un petit coup de boost, car cela peut aussi avoir un effet positif sur ton entraînement. Je voulais juste souligner qu'il faut y faire attention ou en manger avant midi, au cas où cela perturberait ton sommeil, comme c'est mon cas.



LES INHIBITEURS DE PROTÉINES

LE STRESS

Le stress te ronge de l'intérieur ! T'es-tu déjà demandé pourquoi tu as l'air plus tonique au retour de vacances, même si tu as peut-être moins fait de sport ? Parce que tu es détendue et que tu ne te soucies plus du monde trop stimulant et effréné dans lequel nous vivons. Le stress acidifie le corps, et un corps acide est le terrain idéal pour toutes sortes de maladies chroniques. Un corps stressé est en mode « combat ou fuite », ce qui signifie qu'il a un taux de cortisol élevé, cesse de brûler les graisses et de développer les muscles et stocke plutôt du gras (surtout au niveau de l'abdomen) et de l'eau.

Tu as maintenant l'air bouffi, tu as trop faim pour compenser la poussée de cortisol : lorsque tu manges, tout le sang monte vers ton estomac pour digérer la nourriture, ce qui te procure une sensation de calme. Un stress chronique sur une longue période entraîne notamment une perte de masse musculaire, un déséquilibre hormonal, de l'acné et des excès alimentaires. Pour paraître tonique, mince et te sentir bien, il faut être DÉTENDU, pas STRESSÉ. C'est aussi pourquoi je pense que le sommeil est la priorité numéro un et qu'il ne faut jamais se lever tôt pour faire du sport si ton corps dormirait volontiers plus longtemps. Je ne mets jamais de réveil et je me réveille naturellement entre 4 h 30 et 6 h 30 alors que je me couche entre 21 heures et 22 heures, et tu devrais faire de même. :-) Maintenant, régler son réveil à 5 heures, boire un café tout de suite, aller à la salle de sport avec de la musique à fond et boire un milk-shake protéiné juste après, ça ne me semble plus si bien, n'est-ce pas ? C'est fou à quel point cette approche est devenue normale et à quel point elle nous a éloignés des besoins réels de notre corps.

Nous y reviendrons dans un instant, mais cet exemple illustre parfaitement l'importance d'un entraînement adapté pour obtenir les meilleurs résultats. Mes séances d'exercices sont un moment de prise de conscience, un moment pour ralentir, être pleinement présent et cela a un impact considérable sur mes résultats physiques. L'autre jour, on m'a demandé comment j'étais devenue aussi tonique. En réalité, je fais moins d'exercice maintenant qu'il y a cinq ans quand j'ai commencé mes entraînements à la maison. J'étais la fille classique des cours de HIIT : irritée, ballonnée, affamée toute la journée, sans règles et frustrée de ne pas savoir ce que j'avais fait de mal ni pourquoi je ne me sentais pas au top malgré tous ces efforts. En fait, cela DEVRAIT être FACILE et c'est exactement ce que tu ressentiras en adoptant mes entraînements.



LES INHIBITEURS DE PROTÉINES

LE SOMMEIL

Le sommeil est essentiel pour se sentir au mieux de sa forme. J'écoutais un podcast il y a quelque temps où l'on parlait de la définition du succès et la personne répondait : « Je dors bien », ce qui est un indicateur de réussite, et j'ai adoré cette approche.

Cette personne était une entrepreneuse à succès et ne restait pas les bras croisés. La clé est de trouver la lenteur dans la folie du monde trépidant dans lequel nous vivons. Je sais que ce n'est pas facile, car on mesure le succès à son niveau d'activité. On court d'un point A à un point B, on veut faire avancer les choses sans se rendre compte que la vie passe à côté de nous et c'est pourquoi on a l'impression que tout va si vite. Plus la vie est simple et plus tu es présente, plus elle va lentement.

J'ai dû l'apprendre à mes dépens, car je me fixe des objectifs inatteignables, réalisables à court terme, mais qui me feront m'épuiser à long terme. Cette année, ma priorité absolue a été de ralentir et de trouver la paix intérieure. On ne peut pas toujours rouler à 100 %. Imaginez une voiture roulant à pleine vitesse comparée à une voiture roulant à 70 % de sa capacité : la dernière tiendra plus longtemps. C'est pareil pour l'alimentation, l'exercice et tout le reste en fait : les régimes extrêmes fonctionnent à court terme, mais seulement jusqu'à ce que tu craques, que tu aies des fringales, que tu te goinfres, que tu reprennes tout le poids perdu et que tu te sentes encore plus mal qu'avant.

La clé est de trouver quelque chose VIABLE à long terme et c'est pourquoi je dis toujours qu'il s'agit d'un MODE DE VIE, pas d'un régime. Il en va de même pour les entraînements : des séances de HIIT intenses de temps en temps peuvent vous faire vous sentir encore plus mal que des séances courtes et sans stress réalisées de manière CONSTANTE.



@Carolinedeisler

Il s'agit vraiment de revenir aux bases et d'examiner tes objectifs dans une approche holistique à 360 degrés, car tout est tellement connecté et tu comprends maintenant pourquoi il ne s'agit certainement pas SEULEMENT d'obtenir une quantité déterminée de protéines afin de développer des muscles et de devenir tonique et mince.

Cela étant dit, concentrons-nous sur tous les bienfaits que tu vas retirer de ton alimentation au cours des 7 prochains jours, sur les entraînements incroyables que tu vas offrir à ton corps et les petits extras que tu peux faire pour ACCÉLÉRER l'absorption des protéines par ton corps pour obtenir les meilleurs résultats possibles.

Les accélérateurs de protéines

SOIGNE TON INTESTIN
Absorber tous les nutriments des repas riches en protéines représente la moitié du succès. Tu as donc vraiment besoin d'une digestion qui fonctionne bien pour tirer le meilleur parti de ce plan de repas et je te recommande vivement de suivre mon Reset antiballonnement de 7 jours pour donner un coup de pouce supplémentaire à ta santé intestinale !

HYDRATATION
Rester hydratée et consommer suffisamment d'électrolytes est essentiel pour TA digestion et ton développement musculaire. Bois beaucoup d'eau tout au long de la journée, ajoute du citrate de magnésium, du jus de citron, du jus d'aloe vera ou du jus de gingembre pur et évite de boire pendant les repas, car cela dilue l'acidité gastrique. Bois plutôt ton eau 30 minutes avant le repas ou 1 heure après.

DÎNER TÔT
Je ne saurais trop insister sur l'importance de dîner tôt ! Cela donne à ton corps le temps de digérer avant d'aller te coucher, ce qui non seulement améliore le sommeil, mais te fait aussi paraître plus jeune, plus forte et stimule la digestion. Tu auras l'air moins gonflé et plus tonique ! Essaie de terminer ton repas avant 19 heures pour optimiser les résultats.

MANGER JUSQU'À 80 % DE SATIÉTÉ
L'une de mes habitudes préférées est d'écouter mon corps et de m'arrêter lorsque je suis rassasiée à environ 80 %. C'est très utile pour éviter de trop manger et de se sentir ballonnée, surtout avec les repas riches en protéines, qui peuvent être plus longs à digérer.

VITAMINE B6
Savais-tu que la vitamine B6 joue un rôle important dans le métabolisme des protéines ? Intégrer des aliments comme les bananes, les dattes, les pois chiches et les pommes de terre à tes repas te permettra d'obtenir suffisamment de vitamine B6 pour favoriser la digestion des protéines.

PROTÉASES
Les enzymes protéases aident à décomposer les protéines en acides aminés assimilables par l'organisme. Tu peux stimuler naturellement ta production de protéases en consommant des aliments comme la papaye, l'ananas, le gingembre et l'avocat. C'est pourquoi il est si important de ne pas se limiter aux protéines végétales, bien connues, mais de prendre également en compte tous ces éléments. :-)

@Carolinedeisler



7 jours CHALLENGE POWER PILATES

à combiner avec ce plan de repas

@Carolinedeisler



@Carolinedeisler

Le programme d'entraînement

SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT POWER PILATES – 7 JOURS

Quoi de mieux que combiner 7 jours de power pilates et un programme riche en protéines ! C'est la recette ultime pour des résultats optimaux : nous nous concentrons sur le développement musculaire et l'apport des meilleures sources de protéines végétales !

Mon CHALLENGE POWER PILATES de 7 JOURS vise à tonifier ton corps et à développer des muscles fins sans prendre de volume ! J'ai tellement hâte que tu le fasses, car le tournage m'a donné une sensation de force et de puissance !

Nourrir son corps avec les bons aliments est particulièrement important lorsque l'on fait de l'exercice, car ON EST CE QUE L'ON MANGE et notre corps a besoin de protéines, de glucides et de lipides de bonne qualité pour développer sa masse musculaire. Cependant, tu n'as pas besoin d'être obsédée par les protéines non plus et ce programme te montre pourquoi ! Les résultats parlent d'eux-mêmes !

La plupart des gens qui font beaucoup de musculation souffrent d'inflammation sans le savoir. De plus, toutes les protéines animales sont très acides, ne contiennent pas de fibres et les feront se sentir plus stressés et gonflés.

La clé pour des muscles fins et un corps tonique est de soulever *des poids*, mais en se concentrant sur l'ensemble du corps : prends en compte le stress, le sommeil, l'alimentation, l'hydratation, le soleil et la pleine conscience, tout en un ! Maintenir un taux de cortisol bas est un atout majeur pour ton bien-être et ton apparence et je suis ravie de te voir réussir grâce à ce challenge et à ce programme alimentaire !

Retrouve notre défi Power Pilates de 7 jours sur RESET ainsi que tous mes autres entraînements, défis, programmes hebdomadaires, recettes et bien plus encore ! Rejoins-moi dès maintenant et rejoins notre formidable communauté dédiée au bien-être !



Jour 1 : 30min Full Body Power Pilates

Jour 2 : 30min Slim Legs & Booty

Jour 3 : 30 min Fat Burn & Upper Body

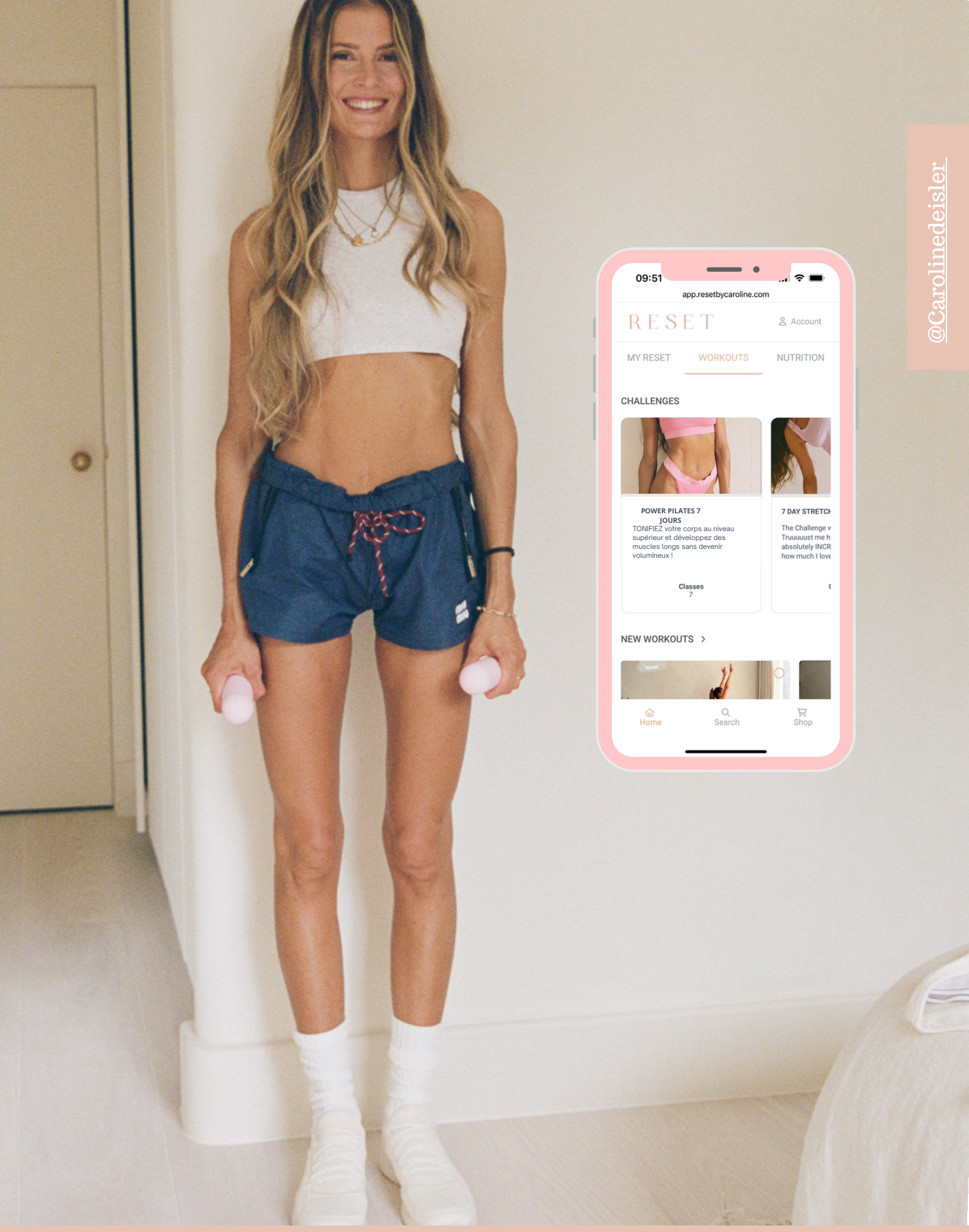
Jour 4 : 30 min Stretch & Tone

Jour 5 : 30 min Full Body Power Pilates

Jour 6 : 30 min Arms, Abs & Legs

Jour 7 : 30 min Full Body Sculpt

@Carolinedeisler


09:51
app.resetbycaroline.com
RESET
Account
MY RESET
WORKOUTS
NUTRITION
CHALLENGES
POWER PILATES 7 JOURS
TONIFIEZ votre corps au niveau supérieur et développez des muscles longs sans devenir volumineux !
Classes
7
7 DAY STRETCH
NEW WORKOUTS
Home
Search
Shop
@Carolinedeisler



@Carolinedeisler

Soyons en forme et fortes

ensemble !

Check-list du jour

- ☐ jour 1
- ☐ jour 2
- ☐ jour 3
- ☐ jour 4
- ☐ jour 5
- ☐ jour 6
- ☐ jour 7

@Carolinedeisler

Liste de courses

@Carolinedeisler

FRUITS
7 avocats
7 bananes (dont 4 à congeler)
10 citrons
1 mangue mûre
1 ananas
750 g de fruits rouges frais (framboises, fraises ou myrtilles)
1 grosse banane plantain
1 poignée de tomates cerises
2 grosses tomates
5 pamplemousses

LÉGUMES
6 petits et 2 gros concombres
6 petites courgettes
7 carottes
11 pommes de terre moyennes
2 grosses patates douces violettes
1 tête de brocoli
10 têtes de céleri-branche
2 betteraves (crues)
Gingembre frais
2 oignons nouveaux
2 gousses d'ail
250 g de champignons bruns
720 g de champignons mélangés

LÉGUMES-FEUILLES ET HERBES FRAÎCHES
2 poignées d'épinards
2 bottes de chou kale
1 poignée de menthe fraîche
1 bouquet de basilic
1 bouquet de persil
½ bouquet d'aneth
½ bouquet de coriandre
3 bouquets de ciboulette

CÉRÉALES ET PÂTES
500 g de flocons d'avoine
60 g de farine de sarrasin
220 g de quinoa sec
120 g de riz cru (toute variété)
200 g de nouilles soba (environ 2 portions)
200 g de pâtes sans gluten
50 g de riz sauvage
240 g de lentilles rouges
240 g de haricots noirs en conserve
120 g de pois chiches en conserve

NOIX ET GRAINES
180 g de noix de cajou (rôties à sec de préférence)
Au moins 90 g de cacahuètes (grillées à sec)
50 g de pistaches (40 g entières, le reste à hacher)
7 c. à s. de graines de courge
30 g de pignons de pin
5 c. à s. de graines de chia
2 c. à s. de graines de lin moulues
1 c. à s. de graines de chanvre
3½ c. à s. de tahini
2 c. à s. de purée d'amande
4 c. à s. de purée de noisette
5 c. à s. de purée de cacahuète

FRUITS SECS ET AUTRES
Environ 50 dattes medjool
40 g de raisins secs
25 g d'abricots secs
20 g de cèpes séchés
200 g de châtaignes cuites
30 g de pépites de cacao

ESSENTIELS DE PÂTISSERIE ET DE CUISINE
180 ml de lait d'amande
6 c. à s. de sirop d'érable
2 c. à c. de sucre de coco
6 c. à s. de poudre de caroube ou de cacao
3 c. à c. d'extrait de vanille
2 c. à s. de levure maltée
3 c. à s. de protéine en poudre (notre recette faite maison)
50 g de noix de coco râpée
70 g de chocolat végane
90 g de pépites de chocolat végane
360 ml de bouillon de légumes (ou cubes/bouillon en poudre)

HUILES ET CONDIMENTS
2 c. à s. d'huile de sésame
2 c. à s. d'aminos de coco
4 c. à s. de vinaigre de cidre

HERBES ET ÉPICES
8 c. à .s. de mélange italien
2 c. à c. de cumin moulu
½ c. à c. de paprika fumé
1 c. à c. de curcuma en poudre
1 c. à c. de cannelle
3½ c. à c. de spiruline en poudre
Sel et poivre noir (au goût)

300 g de tofu soyeux
150 g de tofu ferme ou extra ferme
50 g de pain au levain
50 g de yaourt à la noix de coco
1 l de jus d'aloe vera
Citrate de magnésium


Allons-y !
@Carolinedeisler

Jour 1-7

Eau de magnésium

@Carolinedeisler



Ingrédients

À BOIRE TOUTE LA JOURNÉE
1 c. à c. de citrate de magnésium
Jus d'un demi-pamplemousse
Jus d'un citron
60 ml de jus d'aloe vera
1,5 litre d'eau

Préparation

Verse du jus d'aloe vera, du citrate de magnésium en poudre, du jus de pamplemousse et du jus de citron à ton eau, remue bien et bois-la à jeun pendant environ une heure après le réveil.

Le magnésium est particulièrement important lorsque tu fais beaucoup d'exercice, il apaise les muscles et prévient les crampes.

Cette eau est actuellement ma préférée et me fait me sentir tellement bien !

Jour 1-7

Jus de céleri

@Carolinedeisler



Ingrédients

1 à 2 têtes de céleri-branche

Préparation

Passe le céleri dans ton extracteur de jus et voilà, le jus de céleri est prêt !

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

Jour 1

APERÇU DES REPAS



Avant le petit-déjeuner



Avant le petit-déjeuner



Petit-déjeuner



Déjeuner



Snack



Dîner

Jour 1

SHAKE PROTÉINÉ AUX FRUITS ROUGES



Cette recette contient environ
9,8 grammes de protéines

Ingrédients

1 banane mûre
1 à 2 c. à s. de graines de courge
1 c. à s. de purée de noix de cajou
140 g de myrtilles surgelées
1 datte medjool

Préparation

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

@Carolinedeisler



@Carolinedeisler

Jour 1 – Petit-déjeuner

PORRIDGE À LA PISTACHE

Cette recette contient environ **20,1 grammes de protéines**

Ingrédients

BASE

45 g de flocons d'avoine
2 c. à s. de graines de chia
1 c. à c. d'extrait de vanille
240 ml d'eau

CRÈME DE PISTACHE

30 g de pistaches crues non salées
1/2 c. à c. de spiruline
60 ml d'eau
165 g de mangue mûre

TOPPINGS

Framboises fraîches, env. 125 g
Pistaches hachées, env. 30 g
Facultatif : dattes medjool hachées

Préparation

1. Verse les flocons d'avoine, les graines de chia, la vanille et l'eau dans un bol et laisse tremper toute la nuit ou pendant quelques heures jusqu'à ce que le mélange soit crémeux.
2. Pendant ce temps, fais tremper les pistaches puis ajoute les pistaches rincées, l'eau, la mangue et la spiruline (pour une jolie couleur) dans un blender et mixe jusqu'à obtenir une consistance lisse.
3. Incorpore la crème à la préparation à base de flocons d'avoine et mélange bien. Ajoute des framboises fraîches et les toppings de ton choix (j'adore les dattes hachées) et régale-toi !



@Carolinedeisler

Cette recette contient environ **33 grammes de protéines**

Jour 1 – Snack

CARO'S PROTEIN BALLS

Ingrédients

12 grosses dattes
2 c. à s. de purée d'amande
1 à 2 c. à s. de protéines en poudre

70 g de chocolat végan

Préparation

1. Verse tous les ingrédients dans un robot culinaire et mixe jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé.
2. Forme des boules avec tes mains et fais fondre le chocolat.
3. Enrobe chaque boule de chocolat et laisse-les durcir au réfrigérateur. TELLEMENT DÉLICIEUX !



@Carolinedeisler

Cette recette contient environ 54 grammes de protéines

POUDRE DE PROTÉINES

Ingrédients

75 g de graines de courge
75 g d'amandes
75 g de graines de chia
75 g de graines de sésame ou
75 g de graines de lin

Préparation

1 Verse tous les ingrédients dans ton blender à haute vitesse et mixe jusqu'à obtenir une consistance poudreuse. Conserve le mélange dans un bocal en verre et ajoutes-en à tes recettes pour un apport supplémentaire en protéines !



@Carolinedeisler

Jour 1 – Dîner

TOFU BROUILLÉ

Cette recette contient environ **32,7 grammes de protéines**

Ingrédients

2 tranches de pain au levain
1 oignon nouveau
150 g de tofu ferme ou extra ferme
Une poignée de tomates cerises

CRÈME DE NOIX DE CAJOU

35 g de noix de cajou
60 ml d'eau
1/2 c. à c. de sel
1/2 c. à c. de paprika fumé
1/2 c. à c. de curcuma en poudre

TOPPINGS

1 avocat
Ciboulette fraîche
Poivre noir

Préparation

1. Sors le tofu de son emballage et utilise une serviette en papier ou une assiette pour retirer l'excédent d'eau. Le tofu doit être le plus sec possible.

2. Émince finement l'oignon nouveau et fais-le revenir dans une poêle antiadhésive avec le tofu et les tomates cerises. Fais-le revenir à feu moyen jusqu'à ce qu'il soit légèrement doré. La cuisson dure environ 5 à 6 minutes.

3. Pendant ce temps, prépare la crème de noix de cajou en ajoutant tous les ingrédients dans un petit blender et mixe jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.

Jour 2

APERÇU DES REPAS



Avant le petit-déjeuner



Avant le petit-déjeuner



Petit-déjeuner



Déjeuner



Snack



Dîner

Jour 2

SMOOTHIE À LA SPIRULINE

Cette recette contient environ **9 grammes de protéines**

@Carolinedeisler

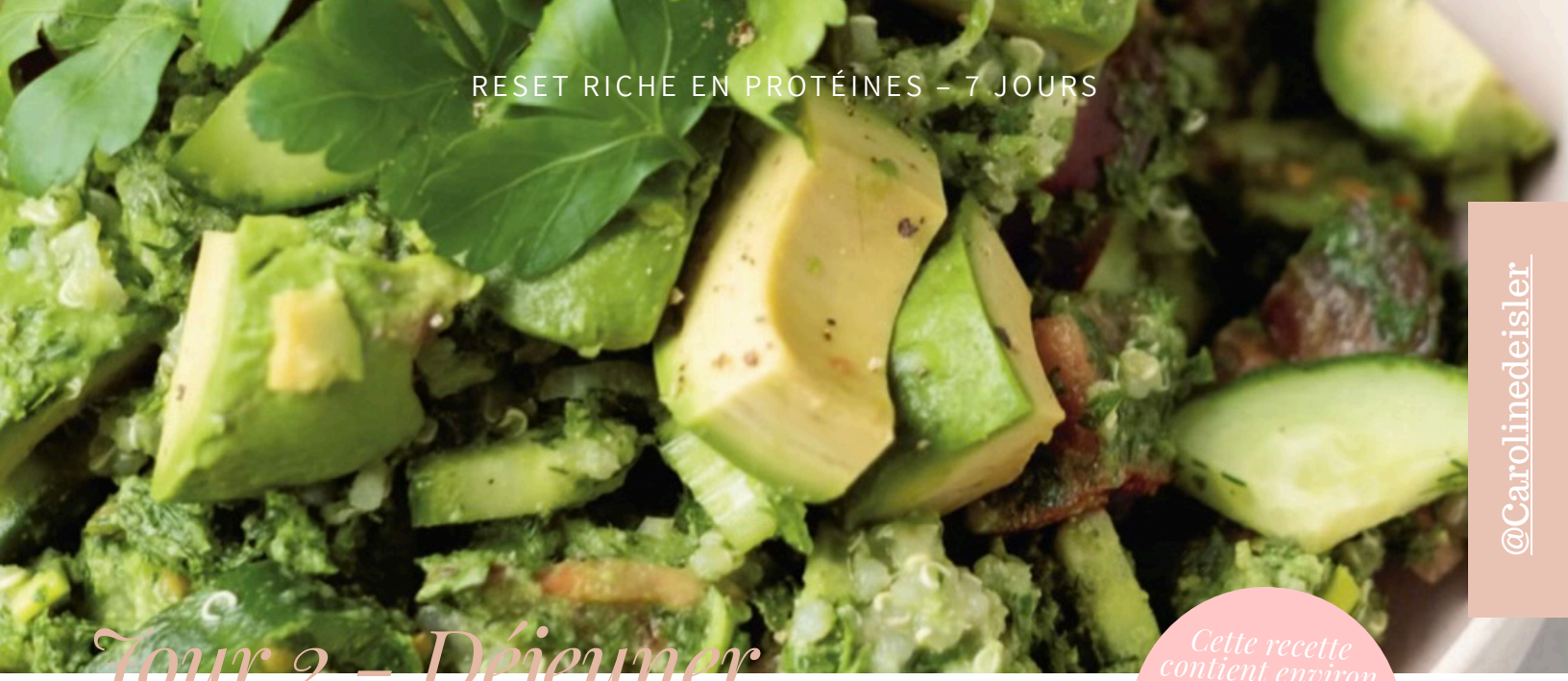


Ingrédients

1 tête de céleri-branche
1 citron entier, pelé
1 c. à c. de spiruline
2 bananes congelées
2 tasses d'eau

Préparation

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



@Carolinedeisler

Jour 2 – Déjeuner

TABOULÉ

Cette recette contient environ **29,5 grammes de protéines**

Ingrédients

SALADE

250 g de quinoa cuit
2 tomates coupées en petits cubes
1 bouquet de persil finement haché
1/2 bouquet d'aneth finement haché
1/2 bouquet de coriandre finement haché
1/2 gros concombre coupé en petits cubes
1 oignon nouveau finement haché
2 branches de céleri hachées (facultatif)
1 avocat mûr, coupé en cubes

VINAIGRETTE À LA CARO

1 petite courgette crue
2 branches de céleri
1 bouquet de ciboulette
1 bouquet de basilic
Jus d'un citron
15 ml de vinaigre de cidre
30 g de graines de courge
125 ml d'eau

Préparation

1. Commence par préparer les pommes de terre. Préchauffe le four à 200 °C et enfourne les patates douces pendant 50 minutes, puis laisse-les refroidir. Tu peux toujours effectuer cette étape en avance : réserve-les au réfrigérateur et passe-les à l'airfryer pendant 15 minutes.

2. Fais cuire le quinoa selon les instructions indiquées sur l'emballage. On peut également le préparer en avance.

3. Coupe tous les légumes, les herbes, l'oignon nouveau et l'avocat et mélange-les au quinoa.

4. Verse tous les ingrédients de la vinaigrette dans un blender à grande vitesse et mixe jusqu'à obtenir une consistance lisse. Verse-la sur ta salade, mélange bien et régale-toi ! J'adore aussi utiliser des feuilles de nori pour faire des wraps.



@Carolinedeisler

Jour 2 – Snack

BARRES AU GRANOLA

Cette recette contient environ **59 grammes de protéines**

Ingrédients

1 c. à s. de graines de lin moulues
3 c. à s. d'eau
140 g de flocons d'avoine
30 g de farine d'avoine

150 g de noix et de graines de votre choix : j'ai utilisé des amandes, des noix de cajou, des noix de pécan et des graines de courge

75 g de fruits secs : j'ai utilisé des raisins secs, des dattes et des abricots

1 c. à c. de cannelle
1 c. à c. de vanille en poudre
60 ml de sirop d'érable (ou de sirop de dattes)
60 g de purée de noix de cajou (ou de purée d'amande)

Préparation

1. Préchauffe le four à 175 °C.
2. Mélange les graines de lin moulues et l'eau et réserve dans un petit bol.
3. Hache légèrement les noix, graines et fruits secs et ajoute-les dans un bol avec les flocons d'avoine, la farine d'avoine, le mélange de graines de lin, la cannelle, la vanille, le sirop d'érable et la purée d'oléagineux. Mélange bien le tout et verse-le dans un moule à cake recouvert de papier sulfurisé.
4. Enfourne le tout pour 25 minutes et laisse-le refroidir complètement avant de les découper en barres. Un en-cas sain et délicieux et j'adore leur croquant ! Dis adieu aux barres de granola sucrées du commerce ! Celles-ci te feront non seulement économiser de l'argent, mais te feront aussi du bien !



@Carolinedeisler

Cette recette contient environ **27,8 grammes de protéines**

Jour 2 – Dîner

BOL PROTÉINÉ À LA BANANE PLANTAIN

Ingrédients

200 g de riz blanc cuit (ou riz brun)
180 g de haricots noirs cuits
1 avocat
Jus d'un citron
1 grosse banane plantain
4 g de sucre de coco
1 patate douce violette

Mange plus de bananes plantains cuites si tu en as envie. Elles sont très similaires aux pommes de terre en matière de satiété.

Préparation

1. Fais cuire la patate douce entière (avec la peau) pendant 60 minutes à 200 °C. Laisse-la refroidir, épluche-la et coupe-la en morceaux. Je rôtis toujours 4 à 5 patates douces à la fois et je les garde au réfrigérateur, prêtes à être utilisées.

2. Épluche les bananes plantains, plus elles sont mûres, mieux c'est (elles doivent être presque noires), coupe-les en morceaux de 2 cm, ajoute-les dans un airfryer, saupoudre d'une cuillère à café de sucre de coco et fais cuire au four pendant 10 minutes de chaque côté.

3. Écrase l'avocat à la fourchette et ajoute le jus d'un citron frais. Rince les haricots noirs à l'eau jusqu'à ce que les bulles de l'eau de la conserve aient complètement disparu, puis assemble ton délicieux bol ! Miam !

Jour 3

APERÇU DES REPAS



Avant le petit-déjeuner



Avant le petit-déjeuner



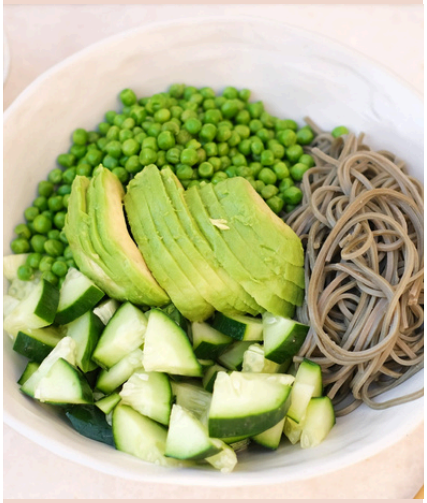
Petit-déjeuner



Déjeuner



Snack



Dîner



@Carolinedeisler

Cette recette contient environ **24,9 grammes de protéines**

Jour 3 – Petit-déjeuner

PORRIDGE CACAHUÈTE ET CONFITURE

Ingrédients

50 g de flocons d'avoine
250 ml de lait d'amande (ou d'eau)
1 c. à s. de graines de chia
1 c. à c. d'extrait de vanille
1 c. à s. de purée de cacahuète
1 c. à s. de poudre de protéines maison

TOPPINGS

Confiture de fraises maison
Purée de cacahuète
Fraises fraîches ou banane
Cacahuètes grillées hachées

Préparation

1. Ajoute les flocons d'avoine, le lait d'amande, les graines de chia, la vanille, la purée de cacahuète et la poudre de protéines dans un bol et laisse reposer au réfrigérateur toute la nuit.

2. Prépare la confiture de fraises en mixant 10 dattes medjool, 1 poignée de fraises surgelées et 60 ml d'eau. Transfère le mélange dans une casserole et laisse mijoter à feu moyen pendant 45 minutes en remuant de temps en temps. Conserve-le également au réfrigérateur.

3. Dans le porridge, ajoute notre délicieuse confiture de fraises, une autre cuillère de purée de cacahuète, des tranches de banane, des fraises et des cacahuètes grillées hachées. Ton bol de rêve est prêt !



@Carolinedeisler

Cette recette contient environ **16,7 grammes de protéines**

Jour 3 – Déjeuner

SALADE AU HOUMOUS ROSE

Ingrédients

SALADE

2 poignées de chicorée rouge
2 poignées de chicorée
1 poignée de roquette
1 avocat
3 petits concombres

HOUMOUS

130 g de gros haricots cuits
60 g de betteraves rouges cuites au four
5 g de tahini
1/2 datte medjool
Jus d'un citron

Préparation

1. Lave les légumes verts, coupe l'avocat en tranches, les concombres et assemble ta salade.

2. Mets tous les ingrédients du houmous dans un robot culinaire et mixe jusqu'à obtenir une consistance lisse. Incorpore le houmous à ta salade et régale-toi !



@Carolinedeisler

Cette recette contient environ **27,9 grammes de protéines**

Jour 3 – Snack

ENERGY BALLS À LA PÂTE À COOKIE

Ingrédients

50 g de flocons d'avoine
75 g de noix de cajou grillées à sec
5 petites dattes medjool
80 ml d'eau
2 c. à s. de purée de cacahuète
90 g de pépites de chocolat végane

Préparation

1. Ajoute tous les ingrédients, sauf les pépites de chocolat, dans un robot culinaire et mixe jusqu'à obtenir une consistance lisse.

2. Ajoute les pépites de chocolat et forme des boules avec les mains. Tes délicieuses boules protéinées sont prêtes !



@Carolinedeisler

Cette recette contient environ **23,8 grammes de protéines**

Jour 3 – Dîner

NOUILLES SOBA VERTES

Ingrédients

1 concombre
1 avocat
150 g de petits pois
100 g de nouilles soba

SAUCE

1 c. à s. de tahini
1 c. à s. de sirop d'érable
1 c. à s. d'huile de sésame grillé
1 c. à s. de vinaigre de cidre
Jus d'un citron
Gingembre râpé (facultatif)
1 c. à s. d'aminos de coco
60 ml d'eau
1 petite courgette crue

Préparation

1. Fais cuire les nouilles selon les instructions indiquées sur l'emballage, puis ajoute les petits pois surgelés pendant les 2 dernières minutes. Comme ça, on n'a besoin que d'une seule casserole !

2. Coupe le concombre et l'avocat et ajoute-les dans un bol avec les nouilles et les petits pois.

3. Mixe tous les ingrédients de la vinaigrette jusqu'à obtenir une consistance crémeuse et verse-la dans le bol de nouilles. Parsème de graines de sésame grillées ou de noix de cajou grillées et régale-toi !

Jour 4

APERÇU DES REPAS



Avant le petit-déjeuner



Avant le petit-déjeuner



Petit-déjeuner



Petit-déjeuner



Déjeuner



Dîner

Jour 4

SMOOTHIE ANANAS MENTHE

Cette recette contient environ
2,8 grammes de protéines

@Carolinedeisler



Ingrédients

160 g d'ananas surgelé
1 poignée de menthe fraîche
60 ml de jus d'aloe vera pur
1 citron pelé
1 poignée de céleri-branche
1 poignée de chou kale frais
1 poignée de chou kale surgelé
500 ml d'eau

Préparation

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



@Carolinedeisler

Cette recette contient environ **8,8 grammes de protéines**

Jour 4 – Petit-déjeuner

BROWNIES PROTÉINÉS AUX DATTES

Ingrédients

5 grosses dattes medjool, trempées dans de l'eau chaude
2 c. à s. de purée de noisette
2 c. à s. de farine d'avoine
1 c. à s. de tapioca ou d'arrow-root
2 c. à s. de poudre de caroube ou de cacao
120 ml d'eau de trempage des dattes

Préparation

1. Préchauffe le four à 180 °C.
2. Fais tremper les dattes dans de l'eau chaude pendant quelques minutes, puis ajoute tous les ingrédients dans un robot culinaire et mixe jusqu'à obtenir une consistance lisse.
3. Verse la préparation dans des moules en silicone et enfourne pour 25 à 30 minutes. Laisse refroidir et régale-toi !



@Carolinedeisler

Cette recette contient environ **12,9 grammes de protéines**

Jour 4 – Déjeuner

PANCAKES AUX POIS CHICHES

Ingrédients

200 g de riz cuit refroidi

125 g de pois chiches en conserve

J'adore ces galettes de riz rapides ! Parfaites quand il te reste du riz de la veille, super faciles à préparer, en plus le riz et les pois chiches forment une protéine complète, waouh !

Préparation

1. Ajoute le riz et les pois chiches rincés dans un robot culinaire et mixe jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé, mais pas trop longtemps.

2. Forme des petites galettes et fais-les revenir avec un peu d'huile d'olive dans une poêle antiadhésive quelques minutes de chaque côté.

3. Ajoute de la roquette, de l'avocat et des tomates cerises et régale-toi !



@Carolinedeisler

Jour 4 – Dîner

SOUPE AUX CHAMPIGNONS ET AUX CHÂTAIGNES

Cette recette contient environ **50 grammes** de protéines

Ingrédients

720 g de champignons mélangés
12 g de mélange italien
60 ml d'eau
40 g de noix de cajou
1 citron pressé
15 ml de vinaigre de cidre
50 g de riz sauvage
3 pommes de terre de taille moyenne
360 ml de bouillon de légumes
350 ml d'eau
2 feuilles de chou kale équeutées
1/2 tête de brocoli
200 g de châtaignes cuites

Ok, c'est vraiment réconfortant, mais tellement bon pour notre corps ! On dirait un risotto aux champignons onctueux, mais sans céréales et super sain ! J'en suis complètement accro ! Régale-toi !

Préparation

1. Commence par émincer les champignons. J'aime utiliser un mélange de Portobello, de shiitake et de cèpes. Mets les champignons dans une poêle avec les herbes italiennes et 60 ml d'eau. Laisse mijoter à feu moyen pendant 15 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

2. Pendant ce temps : épluche et coupe les pommes de terre, fais tremper les noix de cajou dans l'eau et hache le chou kale.

3. Dans une autre casserole, ajoute les pommes de terre, le riz sauvage et le bouillon de légumes et laisse mijoter à feu moyen pendant 25 minutes. Ajoute le brocoli et le chou kale pendant les 10 dernières minutes.

4. Une fois les champignons sautés, ajoute la moitié du mélange dans un blender avec les noix de cajou trempées et rincées, le jus de citron, le vinaigre de cidre et 1/4 des châtaignes cuites. Mixe jusqu'à obtenir une consistance lisse.

5. Verse la crème champignons-cajou dans la marmite de riz et de pommes de terre, ajoute le reste des champignons, les châtaignes et remue bien. Une obsession !

Jour 5

APERÇU DES REPAS



Avant le petit-déjeuner



Avant le petit-déjeuner



Petit-déjeuner



Déjeuner



Snack



Dîner



@Carolinedeisler

Cette recette contient environ **18 grammes de protéines**

Jour 5 – Petit-déjeuner

PORRIDGE AUX MYRTILLES POUR L'ÉQUILIBRE HORMONAL

Ingrédients

45 g d'avoine
250 ml d'eau
2 c. à s. de graines de chia
1 c. à s. de graines de lin moulues
1 c. à s. de raisins secs
1 c. à c. de vanille en poudre

CRÈME DE MYRTILLES

200 g de myrtilles surgelées
1 banane mûre
75 g de betterave crue
60 ml d'eau

TOPPINGS

50 g de yaourt à la noix de coco
200 g de fruits rouges
1 c. à c de graines de courge
Zeste de citron

Préparation

1. Verse les flocons d'avoine, les graines de chia, la vanille, les graines de lin moulues, les raisins secs et l'eau dans un bol et laisse tremper toute la nuit ou pendant quelques heures jusqu'à ce que le mélange soit crémeux.
2. Prépare la crème aux myrtilles en mixant les myrtilles, la banane, la betterave (pour un regain de santé et de couleur) et l'eau jusqu'à obtenir une consistance lisse et verse-la dans ton porridge en mélangeant bien.
3. Ajoute du yaourt à la noix de coco frais, beaucoup de fruits rouges, des graines de courge et du zeste de citron frais (assure-toi que les citrons sont biologiques et non cirés).



@Carolinedeisler

Cette recette contient environ **23,6 grammes de protéines**

Jour 5 – Déjeuner

DIVINE SALADE VERTE

Ingrédients

SALADE

4 poignées de chou kale équeuté
1/2 tête de céleri-branche finement coupé
1 gros concombre finement coupé
1 courgette crue coupée en julienne
1 avocat

VINAIGRETTE

15 g de levure maltée
35 g de pignons de pin
15 g de moutarde de Dijon
1 tige de courgette restante
2 c. à s. de vinaigre de cidre
120 ml d'eau

Préparation

1. Lave et hache le chou kale.
2. Épluche la courgette à l'aide d'un éplucheur à julienne et garde les tiges pour la vinaigrette.
3. Coupe le céleri, le concombre et éventuellement un avocat.
4. Ajoute tous les ingrédients de la vinaigrette dans un blender et mixe jusqu'à obtenir une consistance lisse. Un vrai délice ! J'utilise de la levure maltée enrichie en vitamine B12. Verse la vinaigrette crue sur la salade et régale-toi !



@Carolinedeisler

Jour 5 – Snack
PROTEIN BALLS

Cette recette contient environ
32,7 grammes de protéines

Ingrédients

9 petites dattes medjool
1 c. à s. bombée de purée de cacahuète
45 g de flocons d'avoine
45 g de cacahuètes grillées
15 g de fèves de cacao
1 c. à s. d'eau (ou de sirop d'érable, facultatif)

Préparation

1. Ajoute les dattes medjool dénoyautées et la purée de cacahuète dans un robot culinaire et mixe jusqu'à obtenir une pâte collante.
2. Transfère-la dans un bol et mélange avec l'avoine, les cacahuètes grillées, les éclats de cacao et l'eau.
3. Forme 9 boules et déguste-les immédiatement ou conserve-les au réfrigérateur jusqu'à 7 jours. Le snack idéal avant ou après ta séance d'exercices.



@Carolinedeisler

Jour 5 – Dîner
DAHL DE LENTILLES

Cette recette contient environ **25,7 grammes de protéines**

Ingrédients

DAHL

4 pommes de terre de taille moyenne
2 carottes
85 g de lentilles rouges non cuites
500 ml d'eau
1 c. à c. de cumin en poudre

TOPPINGS

1 bouquet de coriandre ou de persil
1 concombre coupé en fines tranches
1/2 avocat (facultatif)
1 pincée de poivre noir

Préparation

1. Épluche et coupe les pommes de terre, coupe les carottes en rondelles et ajoute-les dans une casserole avec les lentilles, l'eau et le cumin. N'hésite pas à ajouter de l'eau si nécessaire. Laisse mijoter à feu moyen pendant 20 à 25 minutes. Une fois la cuisson terminée, verse 1/3 du mélange dans un blender et mixe jusqu'à obtenir une consistance lisse. Cela rend notre dahl extra-onctueux et délicieux.
2. Ajoute tes toppings préférés, comme du concombre, de l'avocat et des herbes fraîches hachées. Miam ! Le dahl de lentilles le plus simple et le plus apaisant qui soit !

Jour 6

APERÇU DES REPAS



Avant le petit-déjeuner



Avant le petit-déjeuner



Petit-déjeuner



Déjeuner



Snack



Dîner

Jour 6

SMOOTHIE À LA SPIRULINE

@Carolinedeisler



Cette recette contient environ
5,2 grammes de protéines

Ingrédients

1 tête de céleri-branche
1 citron entier, pelé
1 c. à c. de spiruline
2 bananes congelées
500 ml d'eau

Préparation

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



@Carolinedeisler

Jour 6 – Petit-déjeuner

PANCAKES AU CHOCOLAT

Cette recette contient environ **20,4 grammes de protéines**

Ingrédients

50 g de flocons d'avoine
60 g de farine de sarrasin
180 ml de lait d'amande
2 c. à s. de cacao en poudre
1 c. à s. de graines de chia
1 banane coupée en rondelles
1 c. à c. de sucre de fleur de coco

SAUCE AU CHOCOLAT

240 ml d'eau
6 dattes medjool
1 c. à s. de poudre de caroube ou de cacao

Préparation

1. Ajoute l'avoine, la farine de sarrasin, le lait d'amande, la poudre de caroube ou de cacao et les graines de chia dans un blender et mixe jusqu'à obtenir une consistance lisse.
2. Verse la pâte dans une poêle antiadhésive en formant de petits pancakes, garnis de quelques tranches de banane, saupoudre d'une pincée de sucre de coco et fais cuire quelques minutes de chaque côté.
3. Pendant ce temps, prépare la sauce au chocolat en mixant tous les ingrédients et verse-la sur tes délicieux pancakes. J'adore aussi y ajouter plein de myrtilles. Miam !



@Carolinedeisler

Cette recette contient environ **14 grammes de protéines**

Jour 6 – Snack

SPIRULINA BLISS BALLS

Ingrédients

4 dattes medjool
125 g de flocons d'avoine
50 g de noix de coco râpée
75 g de myrtilles
1 c. à s. de graines de chanvre
1 c. à c. de poudre de myrtille lyophilisée ou de spiruline

Préparation

1. Ajoute les flocons d'avoine, les dattes, la noix de coco, les myrtilles, les graines de chanvre et la spiruline ou la poudre de myrtille lyophilisée dans un robot culinaire et mixe jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé.
2. Ajoute les dattes et mixe à nouveau jusqu'à obtenir un mélange collant.
3. Forme des boules avec les mains, roule-les dans de la noix de coco râpée et c'est prêt ! J'ADORE ça !



@Carolinedeisler

Cette recette contient environ **40,3 grammes de protéines**

Jour 6 – Déjeuner
NOUILLES SOBA AUX CACAHUÈTES

Ingrédients

2 petites courgettes coupées en julienne
3 carottes coupées en julienne
1 poignée de jeunes pousses d'épinards frais
1/2 tête de brocoli
Cacahuètes grillées à sec
100 g de nouilles soba

SAUCE

2 c. à s. de purée de cacahuète
120 ml d'eau
40 g de cacahuètes
1 c. à s. d'huile de sésame grillée
1 c. à s. de sirop d'érable ou 1 datte medjool
1 c. à s. d'aminos de coco
Jus d'un citron

Préparation

1. Fais cuire les nouilles selon les instructions indiquées sur l'emballage. Ajoute également le brocoli, nous n'aurons donc besoin que d'une seule casserole.
2. Option 2 : Si tu préfères tous les légumes cuits, fais revenir les carottes, les courgettes et le brocoli dans 1 c. à s. d'huile de sésame grillée et ajoute les épinards pendant une minute à la fin.
3. Ajoute tous les ingrédients de la vinaigrette dans un robot culinaire et mixe jusqu'à obtenir une consistance crémeuse mais encore un peu épaisse.
4. Prépare ton bol, mélange le tout et ajoute une pincée de cacahuètes grillées. TELLEMENT DÉLICIEUX !

Jour 7

APERÇU DES REPAS



Avant le petit-déjeuner



Avant le petit-déjeuner



Petit-déjeuner



Déjeuner



Snack



Dîner

Jour 7

SMOOTHIE AU CHOU KALE VIOLET

Cette recette contient environ **3,9 grammes de protéines**

@Carolinedeisler



Ingrédients

1 poignée de chou kale violet
1 betterave crue
2 dattes medjool
120 g de myrtilles sauvages surgelées
1 citron entier pelé

Préparation

Ajoute tous les ingrédients dans un blender à grande vitesse, mélange jusqu'à obtenir une consistance lisse et régale-toi !



@Carolinedeisler

Cette recette contient environ **22 grammes de protéines**

Jour 7 – Déjeuner

BOL FITNESS AU QUINOA

Ingrédients

195 g de quinoa cuit
1 grosse patate douce violette cuite au four
3 petits concombres
1 avocat

VINAIGRETTE AU TAHINI

30 ml de tahini
60 ml d'eau
Jus d'un citron
1 datte medjool
1 petite courgette pelée

Préparation

1. Si tu n'as pas préparé le quinoa et la patate douce, fais cuire le quinoa 15 minutes à feu moyen et la patate douces 60 minutes à 200 °C. Je mange toujours mes pommes de terre et mes patates douces froides et j'aime les avoir prêtes à manger dans le réfrigérateur.

2. Dispose tous les ingrédients dans ton bol.

3. Prépare la vinaigrette au tahini en mettant tous les ingrédients dans un petit blender et mixe jusqu'à obtenir une consistance lisse. Mélange bien le tout et régale-toi !



@Carolinedeisler

Jour 7 – Snack
BARRES PROTÉINÉES

Cette recette contient environ **28 grammes de protéines**

Ingrédients

45 g de flocons d'avoine
65 g de noix de cajou grillées à sec
2 c. à s. de purée de noisette
60 ml de caramel aux dattes (3 grosses dattes medjool, 1 c. à c. d'extrait de vanille, 60 ml d'eau)
70 g de chocolat végane

Préparation

1. Ajoute les flocons d'avoine et les noix de cajou dans un robot culinaire et mixe jusqu'à obtenir une farine. Ajoute la purée de noisette et mélange à nouveau rapidement.
2. Prépare la sauce caramel en mixant les dattes, l'eau et la vanille, puis mélange avec le reste. (Si tu as un robot culinaire puissant, tu peux aussi simplement y ajouter tous les ingrédients pour plus de facilité.)
3. Forme des barres avec les mains ou ajoute la pâte dans des moules à barres en silicone et laisse-la raffermir au réfrigérateur pendant que tu fais fondre le chocolat.
4. Recouvre chaque barre de chocolat, laisse-les prendre au réfrigérateur. Bonne dégustation !



@Carolinedeisler

Jour 7 – Dîner

PÂTES AUX CHAMPIGNONS

Cette recette contient environ **41,2 grammes de protéines**

Ingrédients

200 g de pâtes (sans gluten) de ton choix
250 g de champignons bruns
12 g de mélange italien

CRÈME

20 g de cèpes séchés
120 ml d'eau bouillante
2 gousses d'ail
300 g de tofu soyeux
15 g de miso de riz brun
1 pincée de sel
120 ml d'eau de cuisson des pâtes

TOPPINGS

1 poignée d'épinards
1 poignée de ciboulette finement hachée

Préparation

1. Fais tremper les champignons séchés dans 120 ml d'eau bouillante.
2. Fais cuire les pâtes selon les instructions indiquées sur l'emballage et conserve 120 ml d'eau de cuisson pour plus tard.
3. Fais sauter les champignons entiers (retire uniquement les tiges mais ne les tranche pas) avec des herbes italiennes dans une poêle antiadhésive.
4. Une fois tendres (cela prend environ 8 à 10 minutes), retire-les et coupe-les en fines lanières, puis remets les champignons dans la casserole.
5. Pour préparer la crème, ajoute les champignons trempés (avec leur eau de trempage), le tofu à l'ail, le miso de riz brun, le sel et l'eau de cuisson des pâtes dans un blender et mixe jusqu'à obtenir une consistance lisse. Si ton mélange est trop sec, ajoute un peu d'eau de cuisson des pâtes.
6. Verse la sauce dans la poêle, ajoute les pâtes, mélange bien le tout et garnis de jeunes pousses d'épinards frais et d'une pincée de ciboulette hachée.

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



@Carolinedeisler



Merci

DE FAIRE PARTIE DE NOTRE COMMUNAUTÉ

Tu peux être fière d'avoir réussi ce reset ! J'espère que tu te sens en forme, forte et motivée pour continuer à manger et à bouger de cette façon ! Et j'espère que cela t'a montré que tu peux obtenir toutes les protéines dont tu as besoin grâce aux végétaux ! Continue à te donner à fond, motive ton entourage et n'hésite pas à me faire part de tes commentaires ! Je t'envoie plein d'amour !

xx Caroline

MES AUTRES RESETS



Mes autres ebooks

Clique sur le lien ci-dessous pour découvrir mes autres resets véganes et mes livres de recettes healthy ! Le moyen idéal de rester au top de sa forme !

SHOP-RESET.COM