

21 jours de réinitialisation végétalienne

Améliorez votre digestion, purifiez votre peau, développez une relation saine avec la nourriture et retrouvez votre meilleure forme.

par Caroline Deisler

21 jours de réinitialisation végétalienne

Mon protocole détox ultime

Améliorez votre digestion, purifiez votre peau, développez une relation saine avec la nourriture et retrouvez votre meilleure forme.

par Caroline Deisler



@Carolinedeisler

il est temps de se sentir mieux

Bienvenue



Salut tout le monde ! Votre présence ici signifie que vous êtes prêt à passer à la vitesse supérieure en matière de santé ! Super ! J'adore partager avec vous ma passion pour un mode de vie sain et j'ai hâte de COMMENCER cette année avec un nouveau programme VEGAN RESET de 21 JOURS. La motivation du Nouvel An est incroyable, mais n'oubliez jamais : chaque jour est le jour idéal pour commencer ! Vous n'avez rien à perdre et beaucoup à gagner, car chaque jour passé à prendre soin de votre corps est une victoire.

Ce mode de vie n'est pas un régime, il n'en a pas l'air, mais plutôt votre nouvelle philosophie de vie au quotidien. N'est-il pas automatiquement moins stressant de savoir qu'il ne s'agit pas d'un défi de 21 jours, qui s'annonce difficile ? Oui, je suis d'accord ! Je souhaite des résultats durables, et ce programme de 21 jours, facile à suivre, vous aide à adopter de nouvelles habitudes saines que vous pourrez ensuite conserver. Il n'y a pas de raccourci vers la santé et le bonheur, mais en vous donnant à fond chaque jour pendant 21 jours, vous allez CHANGER VOTRE ÉTAT D'ESPRIT et vous forger une nouvelle identité, heureuse, saine et équilibrée.

Caroline Deisler

Nutritionniste | Défenseure d'un mode de vie sain

À propos de cette réinitialisation

Que vous souhaitiez avoir une meilleure relation avec la nourriture, vous sentir plus équilibré, briser vos habitudes alimentaires excessives, retrouver vos règles, être plus heureux, perdre du poids, éclaircir votre peau, avoir plus d'énergie, améliorer votre digestion ou simplement mieux dormir, VOUS ÊTES À UN PAS DE PLUS de la réalisation de tous vos objectifs de santé.

Mon nouveau programme 21 Day Reset reflète exactement mon alimentation personnelle et la façon dont j'intègre mes recettes sucrées et saines à une journée équilibrée. Toutes les recettes sont végétaliennes, sans gluten, sans sucre et sans huile. Vous consommerez environ 2 000 calories par jour. Nous commençons la journée avec de l'eau, un smoothie vert et des fruits. Nous préparons un déjeuner sucré et un dîner salé. Ce programme est conçu pour deux repas par jour + le smoothie du matin, mais n'hésitez pas à l'adapter à votre mode de vie pour qu'il vous convienne. Le déjeuner est toujours composé de sucré, de fruits frais et de recettes végétaliennes saines qui vous donneront l'énergie nécessaire et apaiseront vos envies de sucré. Le dîner est un repas salé riche en légumes pour faire le plein de minéraux et aider votre corps à se réparer, se restaurer et se régénérer pendant la nuit. Pendant les trois semaines, si vous ne souhaitez pas passer du temps à préparer une recette, vous pouvez toujours choisir un repas unique avec les fruits ou les féculents de votre choix ! Si manger des dattes Medjool ou des pommes de terre au four vous semble être une meilleure option ou une option plus souhaitable, n'hésitez pas à le faire.



10 JOURS DE RÉINITIALISATION DU CORPS



Avis de non-responsabilité

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

Ceci est pour vous si...



Vous voulez devenir la version la plus en forme, la plus saine et la plus heureuse de vous-même et atteindre votre meilleure forme !

Vous souhaitez briser vos habitudes alimentaires émotionnelles, arrêter de manger de manière compulsive et arrêter d'être obsédé par la nourriture.

Vous souhaitez améliorer votre digestion et réduire l'inflammation, 80% de notre système immunitaire est situé dans notre intestin.
Un intestin sain = une personne en bonne santé.

Vous souhaitez éclaircir votre peau, vous débarrasser des éruptions cutanées, des cernes sous les yeux et avoir un éclat sain de l'intérieur.

Vous avez toujours voulu manger sainement mais vous ne saviez pas par où commencer, quoi manger, combien manger, etc. Ceci est pour VOUS.

Aperçu de base





Ce programme de 21 jours de remise à zéro végane contient 3 recettes par jour, soit 63 recettes végane saines au total. Toutes sont conformes à mes valeurs personnelles : végane, sans sucre raffiné, sans huiles transformées et sans gluten.

Vous avez la possibilité de pratiquer le jeûne intermittent et d'associer le smoothie vert au déjeuner ou de prendre le petit-déjeuner, le déjeuner et le dîner.

Listes de courses ! Au début de chaque semaine, vous trouverez une liste de courses imprimable pour simplifier votre semaine. Pour gagner du temps, vous pouvez préparer tous vos repas le matin et vous voilà prêt.

Inspiration quotidienne pour prendre soin de soi avec des outils simples à suivre. C'est un élément clé de mon mode de vie et j'ai hâte que vous vous y mettiez. Prendre soin de soi peut être aussi simple qu'une belle promenade ou quelques étirements, et cela fait toute la différence.

Un programme de fitness hebdomadaire. Faire du sport vous remontera le moral, améliorera votre condition physique et vous fera vous sentir bien ! Les résultats seront visibles beaucoup plus rapidement !

Toutes mes recettes sont rapides et faciles à réaliser, avec des ingrédients simples et complets. Pour moi, pour être durable, il faut que les choses soient faciles et amusantes.

Chaque recette donne une portion et est basée sur mes apports personnels. Si vous vous entraînez beaucoup et ressentez le besoin de plus de calories, ajoutez-en autant que nécessaire. Ce mode de vie implique de manger en abondance et sans restriction.

Les dîners sont plus salés et riches en légumes, tandis que le petit-déjeuner et le déjeuner sont plus sucrés et davantage axés sur des recettes végétaliennes crues. Une alimentation légère ou riche est idéale pour une digestion optimale, mais n'hésitez pas à opter pour un déjeuner salé si vous le souhaitez.

Si une ou deux recettes deviennent vos préférées, n'hésitez pas à les refaire. Il y a des jours où je mange exactement les mêmes plats que la veille, ce qui me convient parfaitement ! L'important, c'est que vous appréciez ce que vous mangez.

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

Des avantages à prévoir !

1

DIGESTION AMÉLIORÉE
PEAU PLUS NETTE
MEILLEUR SOMMEIL

2

PLUS D'ÉNERGIE, POIDS STABLE, VITALITÉ

3

CLARTÉ MENTALE
AUGMENTATION DE LA PUISSANCE CÉRÉBRALE
ÉQUILIBRE ÉMOTIONNEL

Il n'est jamais trop tard pour commencer à se sentir au mieux de sa forme !

Caroline Deisler

Résultats

La motivation est ce qui vous fait démarrer, les résultats vous font continuer !
Prenez un selfie de votre corps et de votre peau dans un miroir le premier jour. Reprenez la même photo 21 jours plus tard et constatez par vous-même. :) Notez également comment vous vous sentez émotionnellement et physiquement AUJOURD'HUI et après 21 jours. Une fois en phase avec votre corps, des choses magiques se produisent.

Avant	Après

Liste de contrôle quotidienne

jour 1 ☐	jour 8 ☐	jour 15 ☐
jour 2 ☐	jour 9 ☐	jour 16 ☐
jour 3 ☐	jour 10 ☐	jour 17 ☐
jour 4 ☐	jour 11 ☐	jour 18 ☐
jour 5 ☐	jour 12 ☐	jour 19 ☐
jour 6 ☐	jour 13 ☐	jour 20 ☐
jour 7 ☐	jour 14 ☐	jour 21 ☐

Exemple de programme d'entraînement

Lundi



Jeudi



Mardi



Vendredi



Mercredi



samedi / dimanche



Liste de courses - semaine 1

1 tête de brocoli
150 g de pois verts surgelés
12 petites pommes de terre
1 oignon rouge
240 ml de lait de coco
1 bouquet de coriandre
1 bouquet de persil
2 bouquets de basilic
2 bouquets d'aneth
2 bouquets de ciboulette
1/2 bouquet de menthe
3 têtes de laitue romaine croustillante (ou toute autre verdure de votre choix)
1 à 2 bottes de roquette
22 branches de céleri -> 5 têtes de céleri
6 poignées d'épinards
2 chicorées rouges
13 feuilles de chou frisé (tiges enlevées)
250 g de tomates cerises
2 fenouils
2 pommes
3 avocats
1 concombre
1 petite courgette
1 betterave rouge
11 carottes
600 g de champignons portobello / champignons
1 tête de chou rouge
6 courgettes
2-3 patates blanches (douces)
1 mangue
4 kiwis
1 tasse d'ananas
4 poires mûres
11 bananes mûres
300 g de myrtilles
200 g de raisins rouges
10 citrons
2 citrons verts
1 orange
43 dattes Medjool

100 g de graines de chia
200 g de noix de cajou
2 cuillères à café de cannelle
2 cuillères à café de vanille
6 cuillères à soupe de vinaigre de cidre de pomme
130 g de graines de citrouille
80 g de graines de tournesol
3 kakis mûrs
400 g d'avoine
120 ml de lait d'amande
7 cuillères à soupe de beurre de cacahuète lisse
6 cuillères à soupe de sucre de coco
150 g de nouilles de riz brun
160 g d'arachides crues
2 cuillères à soupe d'aminos de noix de coco
1 yaourt à la noix de coco
2 cuillères à soupe de graines de lin
140 g d'amandes
2 oignons nouveaux
180 g de noix de cajou
300 g de raisins secs dorés et de ginge
1 barre de chocolat végétalienne
40 g d'olives
2 tomates séchées
1 à 2 cuillères à soupe de graines de sésame noires
70 g de pignons de pin
1 à 2 cuillères à soupe de levure nutritionnelle
70 g de pacanes
300 g de noix
200 g de mûres séchées
150 ml de sirop d'érable
120 g de noix de coco râpée
2 cuillères à soupe de cumin moulu
1 cuillère à soupe de paprika fumé
1 litre de bouillon de légumes
3 cuillères à soupe de fèves de cacao
2 à 3 cuillères à soupe d'herbes italiennes mélangées

Jour 1 - Aperçu

ENTRAÎNEMENT

- Faites un entraînement de 40 minutes depuis mon Instagram.
- Faites une longue marche, cela peut durer entre 30 minutes et une heure.

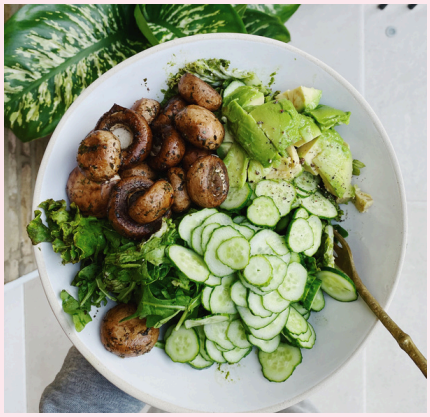
SELF CARE

- Étirez-vous pendant 10 à 15 minutes.
- Prenez une douche glacée pendant 90 secondes.
- Couchez-vous tôt et laissez votre corps se reposer.

NOURRITURE

- Au menu du jour : un smoothie vert, un pudding aux graines de chia et un délicieux saladier. Envie d'un en-cas ? Optez pour des dattes Medjool ou des fruits frais.





Jour 1

SMOOTHIE VERT POUR LA JOURNÉE



Ingrédients

1 bouquet de basilic frais
1 tête de laitue jus d'un citron
1 orange
2 dattes Medjool
2 branches de céleri
480 ml d'eau

Instructions

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

Jour 1

DÉJEUNER - pudding aux graines de Chia réconfortant



Ingrédients

40 g de graines de chia
120 ml d'eau

4 dattes Medjool
70 g de noix de cajou
1 banane mûre
1 cuillère à café de cannelle
1 cuillère à café de vanille
120 ml d'eau

GARNITURES
baies
éclats de cacao

Instructions

1. Faire tremper les graines de chia dans 1/2 tasse d'eau pendant 30 minutes (ou la veille)
2. Placez les dattes, les noix de cajou, la banane, la vanille, l'eau et la cannelle dans un mixeur à grande vitesse et mixez jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.
3. Ajoutez la crème de caramel de noix de cajou aux graines de chia et mélangez bien.
4. Garnissez de quelques baies et de pépites de cacao ou de toute autre garniture de votre choix. APPRÉCIEZ :)
5. Ayez une assiette de fruits frais au cas où vous auriez encore faim.

Jour 1

Dîner - Bol de bonté verte



Ingrédients

1 à 2 bottes de roquette
1 tête de laitue romaine croustillante (ou toute autre verdure de votre choix)
1 à 2 tasses de champignons portobello / champignons
2 à 3 cuillères à soupe d'herbes italiennes mélangées
1 avocat
1/2 concombre, coupé en fines tranches

SAUCE :
1 bouquet d'aneth
1 bouquet de ciboulette
1 petite courgette jus de 1 citron
1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre de pomme
1 datte Medjool
3 cuillères à soupe de graines de citrouille

Instructions

1. Lavez votre salade verte et réservez-la.
2. Lavez les champignons, ajoutez-les dans une poêle antiadhésive et faites-les revenir à feu moyen avec quelques herbes italiennes pendant 10 à 15 minutes.
3. Pendant ce temps, préparez la vinaigrette en ajoutant tous les ingrédients dans un mélangeur à grande vitesse et mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse.
4. Mélangez la vinaigrette crémeuse aux graines de courge avec les légumes verts. Ajoutez les tranches de concombre, l'avocat, les champignons sautés et arrosez de jus de citron frais, de sel et de poivre. Bon appétit ! :)

Jour 2 - Aperçu

ENTRAÎNEMENT

- Faites un entraînement de 40 minutes depuis mon Instagram.
- Faites une longue marche, cela peut durer entre 30 minutes et une heure.

SELF CARE

- Prenez quelques respirations profondes.
- Boire 3 litres d'eau.
- Écoutez votre podcast préféré.

NOURRITURE

- Smoothie vert, pudding au kaki et ma salade éclatante préférée. Prenez des dattes Medjool ou des fruits en guise de collation.







Jour 2

SMOOTHIE VERT POUR LA JOURNÉE



Ingrédients

3 feuilles de chou frisé (tiges enlevées)
1/2 fenouil
2 branches de céleri
jus de 2 citrons verts
500 ml d'eau
2 bananes congelées

Instructions

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

Jour 2

DÉJEUNER - Pudding au kaki



Ingrédients

BASE
3 dattes Medjool
80 g de mûres

PUDDING
3 kakis mûrs
1 banane mûre
1/2 cuillère à café d'extrait de vanille

GARNITURES
noix de coco râpée, banane tranchée, en option : éclats de cacao, mûres

Instructions

1. Commencez par ajouter les dattes et les mûres dans un mélangeur à grande vitesse ou un robot culinaire et mixez jusqu'à obtenir une consistance collante.
2. Ajoutez le mélange dans un bocal en verre et formez une fine couche de base de 1 à 2 cm d'épaisseur.
3. Nettoyez le blender et ajoutez les kakis, la banane et la vanille. Mixez jusqu'à obtenir une consistance crémeuse et versez dans votre bocal en verre.
4. Placer au réfrigérateur pendant 30 à 60 minutes pour que le pudding devienne un peu plus ferme.
5. Ajoutez vos garnitures préférées et dégustez :) Cette recette donne 2 pots, car c'est ce que je mangerais pour le déjeuner.

Jour 2

Dîner - Salade Glow



Ingrédients

1 betterave rouge, finement hachée
2 carottes, pelées en julienne
3 branches de céleri, coupées en dés
1/2 fenouil, très finement tranché
1 pomme croquante, hachée
6 moitiés de noix
1 chicorée rouge
3 cuillères à soupe de raisins secs dorés

vinaigrette aux graines de tournesol
30 g de graines de tournesol, trempées pendant 30 minutes
1 datte Medjool
Jus de 1 citron
1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre de pomme
120 ml d'eau

Instructions

1. Ajoutez tous les ingrédients de la salade ensemble et mélangez bien.
2. Placez tous les ingrédients de la vinaigrette dans un mélangeur à grande vitesse et mélangez jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.
3. Versez la vinaigrette dans le saladier et dégustez !
4. N'hésitez pas à ajouter des légumes verts ou d'autres fruits et légumes crus. Les myrtilles feraient un excellent choix !

Jour 3 - Aperçu

ENTRAÎNEMENT

- Faites 30 à 45 minutes d'exercice cardio comme la course à pied ou le spinning.
- Faites une longue marche, cela peut durer entre 30 minutes et une heure.

SELF CARE

- Prenez un bain chaud au sel d'Epsom (si vous avez une baignoire).
- Massez vos jambes pour améliorer la circulation.
- Placez vos jambes contre le mur pendant 15 minutes avant d'aller dormir.

NOURRITURE

- Smoothie vert, crêpes fitness, rouleaux de papier de riz.







Jour 3

SMOOTHIE VERT POUR LA JOURNÉE



Ingrédients

4 kiwis, pelés
1 banane congelée
3 branches de céleri
2 poignées d'épinards
jus d'un citron

Instructions

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

Jour 3

DÉJEUNER - Crêpes Fitness



Ingrédients

80 g d'avoine
120 ml de lait d'amande
1 cuillère à soupe de beurre de cacahuète lisse
1 cuillère à soupe de sucre de coco
1/2 cuillère à café d'extrait de vanille en poudre
2 bananes mûres, écrasées

GARNITURES :
sauce caramel (ou sirop d'érable)
myrtilles tranches de banane
cannelle

Instructions

1. Ajoutez les flocons d'avoine dans un blender à grande vitesse et mixez jusqu'à obtenir de la farine d'avoine. Transférez dans un bol, ajoutez le sucre de coco, l'extrait de vanille et les bananes écrasées. Mélangez bien le tout.
2. Ajoutez lentement le lait d'amande et le beurre de cacahuète.
3. Dans une poêle antiadhésive, ajoutez une grosse cuillère de préparation pour crêpes et faites cuire les deux côtés pendant quelques minutes.
4. Servez immédiatement ou dégustez froid. Ajoutez vos garnitures préférées. J'adore les myrtilles, les rondelles de banane, la cannelle et encore plus de sauce caramel, parce que pourquoi pas ?! :)

Jour 3

Dîner - Rouleaux de papier de riz



Ingrédients

4 feuilles de papier de riz
4 grosses carottes, pelées en julienne
1/2 tête de chou rouge
1 gros concombre
150 g de nouilles de riz brun
1/2 avocat
1/2 mangue grillée (sans sel)
cacahuètes à côté

VINAIGRETTE ASIATIQUE AUX CACAHUÈTES
80 g de cacahuètes
1 cuillère à soupe d'aminos de noix de coco
1 datte Medjool
jus d'un citron
240 ml d'eau

Instructions

1. Commencez par cuire les nouilles de riz brun et réservez-les.
2. Coupez tous les légumes.
3. Prenez un rouleau de papier de riz à la fois. Faites-le tremper dans de l'eau tiède pendant quelques secondes et posez-le à plat sur une assiette.
4. Ajoutez tous les différents légumes, l'avocat, la mangue, les nouilles de riz et roulez ensemble.
5. Ajoutez tous les ingrédients de la vinaigrette dans un mélangeur à grande vitesse et mélangez jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.
6. Coupez les rouleaux en deux, trempez-les dans la sauce, ajoutez quelques cacahuètes grillées sur le dessus et dégustez ! :)

Jour 4 - Aperçu

ENTRAÎNEMENT

- Faites un entraînement de 45 minutes depuis mon Instagram.
- Faites une longue marche, cela peut durer entre 30 minutes et une heure.

SELF CARE

- C'est une bonne journée pour passer une bonne journée ! L'état d'esprit est primordial. :)
- Étirez-vous pendant 10 à 15 minutes.
- Brossez vos jambes à sec pendant 10 minutes, c'est bon pour augmenter la circulation.

NOURRITURE

- Smoothie vert, muesli de Caro, salade de chou rouge.







Jour 4

SMOOTHIE VERT POUR LA JOURNÉE



Ingrédients

220 g d'ananas
1 poire mûre
4 feuilles de chou frisé noir, tiges retirées
1/2 bouquet de menthe
500 ml d'eau

Instructions

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

Jour 4

DÉJEUNER - Muesli de Caro



Ingrédients

Mélange de muesli :
80 g d'avoine
2 cuillères à soupe de graines de lin
2 cuillères à soupe de graines de tournesol
2 cuillères à soupe de graines de citrouille
2 cuillères à soupe de raisins secs dorés
2 cuillères à soupe de noix de cajou
2 cuillères à soupe d'amandes

Bol de muesli de Caro :
1 pomme coupée en dés
1 poire coupée en dés
3 dattes, dénoyautées et coupées en dés
80 g de myrtilles
1 cuillère à café de cannelle
1 yaourt à la noix de coco
4 grosses cuillères à soupe de mélange à muesli

Instructions

1. Mélangez tous les ingrédients du muesli et conservez le mélange dans un bocal en verre aussi longtemps que vous le souhaitez.

2. Mélangez tous les fruits dans un bol, ajoutez la cannelle, 6 cuillères à soupe de préparation pour muesli, le yaourt à la noix de coco et mélangez bien. À vous de déguster !

Jour 4

Dîner - Salade de chou rouge



Ingrédients

SALADE
1/2 tête de chou violet
2 oignons nouveaux
60 g de noix de cajou
160 g de raisins secs
1 bouquet de coriandre ou de persil

SAUCE
1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre de pomme
jus d'un citron
1 petite courgette crue
1 cuillère à soupe d'aminos de noix de coco
60 g de noix de cajou

Instructions

1. Commencez par hacher le chou, la coriandre et les oignons nouveaux. Transférez le tout dans un bol et ajoutez les noix de cajou et les raisins secs.

2. Placez les ingrédients de la sauce dans un mélangeur à grande vitesse et mélangez jusqu'à obtenir une consistance lisse et crémeuse.

3. Incorporez la vinaigrette dans le saladier et SAVOUREZ ! J'adore cette recette de salade super facile et délicieuse, car elle est à la fois rassasiante et saine !

Jour 5 - Aperçu

ENTRAÎNEMENT

- Faites 30 à 45 minutes d'exercice cardio comme la course à pied ou le spinning.
- Faites une longue marche, cela peut durer entre 30 minutes et une heure.

SELF CARE

- Prenez une douche glacée pendant 90 secondes, c'est bon pour la clarté mentale.
- Ajoutez du citron frais et du concombre à votre eau.
- Massez votre visage pendant quelques minutes pour relâcher les tensions.

NOURRITURE

- Smoothie vert, Smoothie bowl, nouilles de courgettes.







Jour 5

SMOOTHIE VERT POUR LA JOURNÉE



Ingrédients

1 bouquet de persil
2 branches de céleri
4 feuilles de chou frisé, tiges retirées
2 poires mûres
150 g de raisins rouges
500 ml d'eau
petit morceau de gingembre

Instructions

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

Jour 5

DÉJEUNER - Bouchées de Snickers



Ingrédients

7 à 9 dattes Medjool
2-3 cuillères à soupe de beurre de cacahuète
40 g de cacahuètes grillées
1 barre de chocolat végétalienne

Instructions

1. Commencez par dénoyauter les dattes Medjool, ajoutez une cuillère à café de beurre de cacahuète.
2. Placez quelques cacahuètes grillées à l'intérieur. Faites fondre la barre de chocolat, trempez les dattes dans le chocolat, saupoudrez encore quelques cacahuètes hachées et placez au congélateur pendant 30 minutes avant de déguster.

Jour 5

Dîner - Zoodles Alfredo



Ingrédients

3 grosses courgettes
45 g d'olives
2 tomates séchées
70 g de tomates cerises
1/2 avocat
1 à 2 cuillères à soupe de graines de sésame noires

SAUCE ALFREDO
75 g de pignons de pin ou de noix de cajou
jus d'un citron
1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre de pomme
1 à 2 cuillères à soupe de levure nutritionnelle
1 datte Medjool
Pincée de sel rose de l'Himalaya
1 petite courgette crue

Instructions

1. Commencez par préparer vos nouilles de courgettes avec un spiraliseur.
2. Pour la sauce, ajoutez tous les ingrédients dans un mixeur à grande vitesse et mixez jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.
3. Bien mélanger la sauce et les zoodles et ajouter les olives, les tomates séchées au soleil, les tomates cerises, l'avocat, les graines de sésame et le poivre noir sur le dessus.

Jour 6 - Aperçu

ENTRAÎNEMENT

- Jour de repos, sauf si tu as envie de t'entraîner ! Fais ce qui te fait du bien. :)
- Je recommande quand même de faire une longue marche pour prendre l'air.

SELF CARE

- Massez vos cheveux avec de l'huile de coco et laissez agir toute la nuit.
- Brossez vos jambes à sec pendant 10 min.
- Écrivez 5 choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant.

NOURRITURE

- Smoothie vert, bol de granola, bol de salade avec patates douces au four, carottes et avocat.





Jour 6

SMOOTHIE VERT POUR LA JOURNÉE



Ingrédients

3 dattes Medjool
1 banane congelée
500 ml d'eau
3 branches de céleri
1/2 fenouil
2 poignées d'épinards
jus d'un citron

Instructions

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

Jour 6

DÉJEUNER - Bol de granola



Ingrédients

300 g d'avoine
70 g d'amandes
65 g de pacanes
50 g de noix
6 dattes Medjool, dénoyautées et hachées
100 g de mûres séchées
1 cuillère à soupe de cannelle
1 cuillère à café de vanille
2-3 cuillères à soupe de sucre de coco
120 g de sirop d'érable
3 cuillères à soupe de beurre de cacahuète lisse (ou de beurre d'amande)



Instructions

1. Préchauffez le four à 180 degrés Celsius et recouvrez une plaque de cuisson de papier sulfurisé.
2. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients secs ensemble, ajouter les dattes hachées, le beurre d'arachide et le sirop d'érable et bien mélanger.
3. Transférez le mélange de granola sur la plaque de cuisson et enfournez 10 minutes. Remuez pour que tous les côtés soient croustillants et poursuivez la cuisson 3 à 5 minutes jusqu'à ce que le granola soit doré. Laissez refroidir 20 minutes.
4. Ajoutez du granola à volonté dans un bol avec des baies fraîches, des tranches de banane et du lait d'amande. Un vrai délice ! Conservez le reste du granola dans un récipient hermétique pour un petit en-cas.

Jour 6

Dîner - SALADE



Ingrédients

tous les légumes verts de votre choix
125 g de champignons
150 g de tomates cerises
1/2 avocat
2-3 carottes
2-3 patates blanches (douces)

VINAIGRETTE AUX GRAINES DE CITROUILLE
60 g de graines de citrouille
1 bouquet d'aneth
1 bouquet de ciboulette
Jus d'1 citron
1 à 2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre de pomme
1 datte Medjool
120 ml d'eau
1 petite courgette Une poignée de céleri

Instructions

1. Commencez par éplucher et couper les patates douces, puis enfournez-les sur du papier sulfurisé pendant 45 minutes à 200 °C. Laissez-les ensuite refroidir complètement.
2. Faites cuire les carottes à la vapeur pendant 10 minutes et ajoutez-les sur la plaque de cuisson pendant les 30 minutes restantes.
3. Faites revenir les champignons et les tomates cerises dans une poêle antiadhésive avec quelques herbes italiennes pendant 10 à 15 minutes et réservez.
4. Préparez la vinaigrette en ajoutant tous les ingrédients dans un mélangeur à grande vitesse et mélangez jusqu'à obtenir une consistance lisse.
5. Mélangez bien le tout, ajoutez un peu d'avocat frais et de jus de citron et votre dîner est prêt :) Pour une digestion optimale, je mange toujours le saladier en premier, puis les patates douces.

Jour 7 - Aperçu

ENTRAÎNEMENT

- 40 minutes d'entraînement complet du corps depuis mon Instagram.
- 30 à 60 minutes de marche pour prendre l'air.

SELF CARE

- Gommage corporel (faites le vôtre avec du sucre de coco et de l'huile de coco)
- Massez légèrement votre visage pour relâcher les tensions.
- Ajoutez du citron frais et de la menthe à votre eau.

NOURRITURE

- Smoothie vert, cheesecake aux myrtilles, soupe de pommes de terre réconfortante





Jour 7

SMOOTHIE VERT POUR LA JOURNÉE



Ingrédients

2 bananes congelées
2 poignées d'épinards
2 branches de céleri
1 bouquet de basilic
jus d'un citron
petit morceau de gingembre
480 ml d'eau

Instructions

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

Jour 7

DÉJEUNER - Cheesecake aux myrtilles



Ingrédients

CROÛTE DE BISCUITS
100g de noix
6 dattes Medjool
45 g de noix de coco râpée

COUCHE DE GÂTEAU AU FROMAGE
150 g de noix de cajou, trempées et rincées
125 ml de lait de coco
170 g de myrtilles
3 dattes Medjool

COUCHE DE CONFITURE
170 g de myrtilles
2 cuillères à soupe de sucre de coco
plus de myrtilles pour garnir

Instructions

1. Ajoutez tous les ingrédients de la pâte à biscuits dans un mixeur ou un robot culinaire et mixez jusqu'à obtenir une consistance friable et crémeuse. Versez le mélange dans vos pots pour la base.

2. Pour préparer la crème aux myrtilles, mettez tous les ingrédients dans un blender à grande vitesse et mixez jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. Versez le mélange sur la croûte à biscuits. Placez le pot au réfrigérateur pendant la préparation de la confiture de myrtilles.

3. Pour préparer la confiture de myrtilles, mettez les myrtilles et le sucre de coco dans une casserole et laissez mijoter 15 minutes à feu doux/moyen. Ajoutez un peu d'eau si nécessaire. Vous pouvez également utiliser des bananes congelées pour la confiture. Laissez refroidir et étalez-la en couche épaisse dans votre pot. Ajoutez des myrtilles et conservez au réfrigérateur. Je trouve que c'est encore meilleur le lendemain. TELLEMENT DÉLICIEUX !

Jour 7

Dîner - Soupe de pommes de terre réconfortante



Ingrédients

12 petites pommes de terre, hachées
1/2 oignon rouge, finement haché
1 oignon nouveau, haché
3 grosses carottes, hachées
3 branches de céleri, hachées
1 tête de fleurons de brocoli
130 g de pois verts (j'utilise des pois surgelés)
1 poignée de feuilles de chou frisé
2 cuillères à soupe de cumin moulu
1 cuillère à soupe de paprika
1 litre de bouillon de légumes
Sel, poivre au goût
persil frais pour garnir

Instructions

1. Commencez par faire revenir l'oignon et le céleri dans un tout petit peu de bouillon de légumes.

2. Une fois les oignons tendres, ajoutez tous les autres ingrédients sauf les petits pois et le chou frisé. Laissez cuire à feu moyen pendant 50 minutes. Ajoutez les petits pois et le chou frisé environ 10 minutes avant la fin de la cuisson.

3. Transférez 1/3 du mélange dans un blender à grande vitesse et mixez jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. Cela épaissit la soupe et lui confère une onctuosité parfaite. Garnissez de persil frais, de sel et de poivre.

Liste de courses - semaine 2

700 g de champignons (j'aime les champions, les shiitakes et les enoki)
1 oignon nouveau
3 têtes de cœurs de romaine
1 bouquet de ciboulette
5 bouquets de persil
2 feuilles de bette à carde
1 tête de laitue iceberg
1 bouquet d'aneth
1 fenouil
2 feuilles de bette à carde
4 bouquets de roquette fraîche, une poignée d'épinards
3 bouquets d'aneth
3 bouquets de ciboulette
16 branches de céleri
2 feuilles de chou frisé
1/4 tête de chou-fleur
180 g de pois verts surgelés
5 pommes de terre de taille moyenne
62 dattes Medjool
1 poignée de roquette
2 cœurs de chicorée
3 oignons rouges
2 oignons verts
1 poivron rouge
90 g de pousses de brocoli
30 g de framboises, de bleuets ou de fraises surgelées, une poignée de haricots verts
4 avocats
3 pommes
2 concombres
7 citrons
19 bananes mûres
2 oranges
200 g d'ananas
700 g de myrtilles
65 g de framboises
30 g de mangue congelée
600 g de tomates cerises
7 carottes
5 courgettes

170g d'avoine
75 g d'amandes
800 g de noix de cajou
210 g de noix
230 g d'amandes
75 g d'amandes blanches
45 g de noix de coco râpée
520 g de yaourt à la noix de coco
1 boîte de haricots noirs en conserve
210 g de riz sauvage
165 g de maïs sucré frais ou en conserve
1 barre de chocolat végétalien (blanc)
5 cuillères à soupe de poudre de cacao
190 g de fèves de cacao
5 cuillères à café d'extrait de vanille
750 ml de lait d'amande
250 g de beurre d'arachide lisse
120 gl tasse de mûres séchées
150 g de pâtes sans gluten (j'utilise des pois verts, du sarrasin ou du riz brun)
1 cuillère à café de chaque : aneth séché, basilic, ciboulette, persil
2 gouttes d'huile de truffe (facultatif)
7 cuillères à soupe de vinaigre de cidre de pomme
1 cuillère à soupe de coco aminos
75 g de graines de sésame
380 g de graines de citrouille et de tournesol
170 g de raisins secs sultanines
1/2 boîte de pois chiches
1 cuillère à café de tahini
1/2 cuillère à café de cannelle
1 paquet de nouilles de varech (340gr)
2 cuillères à soupe de graines de sésame
1 cuillère à soupe de coco aminos

Jour 8 - Aperçu

ENTRAÎNEMENT

- 40 minutes d'ENTRAÎNEMENT COMPLET DU CORPS depuis mon Instagram.
- 30 à 60 minutes de marche pour prendre l'air.

SELF CARE

- Étirez-vous pendant 10 à 15 minutes.
- Prenez une douche glacée pendant 90 secondes.
- Massez vos jambes pendant 10 à 15 minutes.

NOURRITURE

- Milkshake au chocolat, bol de smoothie, pâtes aux champignons





Jour 8

SMOOTHIE DU JOUR



Ingrédients

2 bananes congelées
3 cuillères à soupe de poudre de cacao
1/2 cuillère à café d'extrait de vanille
3 dattes Medjool
250 ml de lait d'amande
1 cuillère à soupe de beurre de cacahuète

Instructions

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

Jour 8

DÉJEUNER - Bol de smoothie à la mangue et aux dattes



Ingrédients

330 gde mangue congelée
1 banane congelée
3 dattes Medjool
1 cuillère à café d'extrait de vanille
120 ml d'eau

GARNITURES
éclats de cacao
dattes Medjool hachées

Instructions

Placez tous les ingrédients dans un blender à grande vitesse et mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse et crémeuse. Ajoutez vos garnitures préférées et SAVOUREZ !

Jour 8

Dîner - Pâtes crémeuses aux champignons



Ingrédients

150gr de pâtes sans gluten J'utilise des fusilli aux pois verts ou au sarrasin

350 g de champignons (j'ai utilisé des shiitakes, des champignons et des champignons enoki)
1/2 oignon rouge, coupé en dés,
herbes italiennes mélangées (basilic, persil, origan, aneth)
2 gouttes d'huile de truffe (facultatif)

SAUCE
150 g de noix de cajou
1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre de pomme
1 cuillère à soupe de coco aminos
jus d'1 citron
sel rose de l'Himalaya
poivre noir
120 ml d'eau (max 250 ml)

GARNITURES
graines de sésame roquette fraîche

Instructions

Commencez par cuire les pâtes selon les instructions.

Lavez et coupez les champignons en dés. Faites revenir l'oignon et les champignons à feu moyen pendant 10 minutes. Ajoutez les herbes et un peu d'eau si nécessaire. Juste avant la fin, ajoutez 2 gouttes d'huile de truffe (la mienne a un goût très prononcé, c'est pourquoi seulement 2 gouttes).

Dans un mélangeur à grande vitesse, ajoutez tous les ingrédients de la sauce et mélangez jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.

Mélanger les champignons et les pâtes cuites. Incorporer la sauce crémeuse. Garnir de roquette fraîche et de graines de sésame.

Jour 9 - Aperçu

ENTRAÎNEMENT

- 40 minutes d'ENTRAÎNEMENT COMPLET DU CORPS depuis mon Instagram.
- 30 à 60 minutes de marche pour prendre l'air.

SELF CARE

- Écoutez une méditation guidée pendant 20 à 30 minutes
- Prenez une douche glacée pendant 90 secondes.
- Préparez un thé au gingembre frais et buvez-le tout au long de la journée.

NOURRITURE

- Smoothie vert, bol de bonheur, salade énergisante





Jour 9

SMOOTHIE VERT POUR LA JOURNÉE



Ingrédients

3 bananes congelées
3 branches de céleri
240 ml d'eau
2 feuilles de chou frisé (tiges enlevées)

Instructions

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

Jour 9

DÉJEUNER - Bol Bliss



Ingrédients

BASE
3 bananes congelées
160 g de myrtilles
1/2 cuillère à café de vanille
120 ml d'eau

GARNITURES
myrtilles, mûres, éclats de cacao hachés

Instructions

Placez tous les ingrédients dans un blender à grande vitesse et mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse et crémeuse. Ajoutez vos garnitures préférées et SAVOUREZ !

Jour 9

Dîner - Salade énergisante



Ingrédients

1 avocat, tranché
1/4 de tête de chou-fleur, finement tranché
1 cuillère à café de raisins secs
1 cuillère à café de graines de citrouille grillées
1 cuillère à café de graines de tournesol grillées
1 poignée de roquette
4 champignons
1/2 boîte de pois chiches, rôtis à sec
1 cuillère à soupe d'herbes italiennes mélangées
1 carotte
1 courgette

SAUCE CRÉMEUSE AUX NOIX DE CAJOU :
75 g de noix de cajou trempées et le jus d'un citron
1 cuillère à café de tahini

Instructions

1. Hachez tous les légumes. J'aime trancher le chou-fleur très finement et éplucher les courgettes et les carottes avec un éplucheur à pommes de terre pour obtenir de fines lanières. Une fois terminé, transférez-les dans un bol avec les raisins secs, la roquette et l'avocat.

2. Faites rôtir les champignons à sec (en les laissant entiers puis coupés en quartiers) avec les pois chiches et les herbes italiennes dans une poêle antiadhésive pendant environ 10 minutes. Ajoutez les graines de courge et de tournesol après 5 minutes.

3. Pour préparer la vinaigrette, placez tous les ingrédients dans un mélangeur à grande vitesse et mixez jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.

Jour 10 - Aperçu

ENTRAÎNEMENT

- Faites 30 à 45 minutes d'exercice cardio comme la course à pied ou le spinning.

SELF CARE

- Étirez-vous pendant 10 à 15 minutes
- Massez votre visage pour relâcher les tensions
- Placez vos jambes contre le mur pendant 20 à 30 minutes

NOURRITURE

- Smoothie vert, flocons d'avoine sans céréales, salade de nouilles aux algues. Si vous avez encore faim, mangez des dattes Medjool ou des fruits frais en guise d'en-cas.





Jour 10

SMOOTHIE VERT POUR LA JOURNÉE



Ingrédients

2 bouquets de persil
1 pomme
2 dattes Medjool
1/2 concombre
3 branches de céleri

Instructions

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

Jour 10

DÉJEUNER - Gruau sans céréales



Ingrédients

2 bananes mûres
1 pomme
1/2 cuillère à café de cannelle
1 poignée de raisins secs
5-6 amandes concassées
90 g de framboises
1 poignée de myrtilles

Instructions

Placez les bananes, la pomme et la cannelle dans un robot culinaire ou un mixeur et mixez jusqu'à obtenir un mélange épais et légèrement crémeux. Transférez le mélange dans un bol et garnissez de raisins secs, de cannelle, de baies fraîches ou de tout autre fruit de votre choix.

Jour 10

Dîner - Salade de nouilles aux algues



Ingrédients

1 paquet de nouilles de varech (340gr)
3 carottes
2 petites courgettes
2 oignons verts
1 poivron rouge
2 cuillères à soupe de graines de sésame

SAUCE
jus d'un citron
1 cuillère à soupe de coco aminos
2 dattes Medjool
1/2 orange
1 carotte
150 g d'amandes
1 branche de céleri
2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre de pomme

Instructions

1. Faites tremper les nouilles de varech pendant 10 minutes dans de l'eau à température ambiante, ajoutez une pincée de sel. Cela les rend parfaitement molles.

2. À l'aide d'un économe, coupez les carottes et les courgettes en fines lanières. Coupez également le poivron en fines lanières. Coupez les oignons verts en fines rondelles.

3. Ajoutez tous les ingrédients de la sauce dans un mélangeur à grande vitesse et mélangez jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.

4. Mélangez les nouilles de varech, les légumes émincés et la sauce. Parsemez de graines de sésame et dégustez !

Jour 11 - Aperçu

ENTRAÎNEMENT

- 45 minutes d'entraînement complet du corps depuis mon Instagram
- Faites une promenade de 30 à 60 minutes pour prendre l'air

SELF CARE

- Étirez-vous pendant 10 à 15 minutes.
- Prenez une douche glacée pendant 90 secondes.
- Couchez-vous tôt et laissez votre corps se reposer.

NOURRITURE

- Smoothie vert, dattes à la pâte à biscuits crue, bol de salade burrito





Jour 11

SMOOTHIE VERT POUR LA JOURNÉE



Ingrédients

3 bananes congelées
150 g de bleuets surgelés
120 ml de lait d'amande frais
1 cuillère à café d'extrait de vanille en poudre
2 branches de céleri

Instructions

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

Jour 11

DÉJEUNER - Dattes à la pâte à biscuits



Ingrédients

10 à 12 dattes Medjool

PÂTE À BISCUITS
2 cuillères à soupe de beurre de cacahuète
170 g de sauce au caramel
(mélangez 7 dattes Medjool, 1/2 cuillère à café de poudre d'extrait de vanille et 120 ml d'eau)
1 pomme, pelée et râpée
225 g de noix de cajou moulues
50 g de noix hachées
70 g d'amandes grillées à sec, hachées (la torréfaction est facultative mais ajoute ce croquant supplémentaire)
60 g de fèves de cacao

GARNITURES
du beurre de cacahuète supplémentaire et quelques morceaux de chocolat végétalien hachés

Instructions

1. Commencez par éplucher et râper la pomme, cela ajoutera un croquant agréable et rendra la recette plus légère.
2. Dans un bol, ajoutez la pomme râpée, le beurre de cacahuète, la sauce caramel aux dattes et la farine de noix de cajou. Mélangez bien le tout jusqu'à obtenir une consistance crémeuse et épaisse.
3. Ajoutez les noix et les amandes hachées (je les fais rôtir dans une poêle antiadhésive à feu moyen pendant 5 minutes), les éclats de cacao (ou les pépites de chocolat) et remuez bien.
4. Dénoyautez vos dattes Medjool, farcissez chacune d'elles d'une cuillère à café bombée ou plus de pâte à biscuits crue, arrosez d'un peu plus de beurre de cacahuète et de chocolat et voilà, PRÊT À DÉGUSTER.

Jour 11

Dîner - Salade Burrito



Ingrédients

170 g de haricots noirs, cuits
200 g de riz sauvage, cuit
160 g de maïs sucré
1 avocat
150 g de tomates cerises
1/2 oignon rouge
1 tête de laitue iceberg
1/2 concombre, haché

SAUCE AU YAOURT
1 à 2 tasses de yaourt à la noix de coco
1 bouquet de ciboulette
1 bouquet de persil
1 bouquet d'aneth
1/2 oignon rouge, haché

Instructions

Commencez par cuire le riz selon les instructions sur l'emballage. Je précuis généralement le riz et le conserve au réfrigérateur.
Pour préparer la sauce au yaourt, hachez les herbes et le concombre et mélangez bien le tout. Un peu frais, c'est délicieux.
Mélangez bien le riz avec tous les autres ingrédients de la salade. Ajoutez la sauce verte, la sauce au concombre et dégustez ! J'adore servir de la laitue iceberg à côté pour faire des petits bateaux à salade. Ça donne un peu de croquant.

Jour 12 - Aperçu

ENTRAÎNEMENT

- 45 minutes d'entraînement complet du corps depuis mon Instagram
- Faites une promenade de 30 à 60 minutes pour prendre l'air

SELF CARE

- 10 minutes de respiration concentrée
- écrivez 3 choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant aujourd'hui
- Boire 3 litres d'eau

NOURRITURE

- Smoothie vert, gâteau aux carottes sain, bol fitness







Jour 12

SMOOTHIE VERT POUR LA JOURNÉE



Ingrédients

1 bouquet de persil
2 feuilles de bette à carde
2 branches de céleri
jus de 2 citrons
225 g d'ananas
1 orange
500 ml d'eau

Instructions

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

Jour 12

DÉJEUNER - Gâteau aux carottes sain



Ingrédients

2 tasses de carottes râpées, environ 2 à 3 grosses carottes
45 g de noix de coco râpée
60 g de noix
60 g d'amandes
7 dattes Medjool, dénoyautées
1 cuillère à café de cannelle
1 cuillère à café d'extrait de vanille en poudre

GLAÇAGE
150 g de noix de cajou, trempées et rincées
2 cuillères à soupe de sirop d'érable
125 ml de lait d'amande

Instructions

1. Ajoutez les noix, les amandes, les dattes, la cannelle et la vanille dans votre mixeur ou robot culinaire et mixez jusqu'à obtenir une consistance collante (ne mélangez pas trop).

2. Transférez le mélange dans un bol, ajoutez les carottes râpées et la noix de coco râpée et mélangez bien.

3. Transférez la préparation dans un moule à pâtisserie (chemisé de papier sulfurisé) et appuyez avec les mains pour former une base de 2 à 3 cm d'épaisseur. Placez au congélateur pendant la préparation du glaçage.

4. Ajoutez tous les ingrédients du glaçage dans votre blender haute vitesse et mixez pendant une bonne minute jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. Ajoutez le glaçage sur votre carrot cake et remettez-le au congélateur pendant 30 minutes. Si le glaçage est trop ferme au congélateur, laissez-le ramollir quelques minutes avant de déguster. Cette recette est valable pour deux personnes. Vous pouvez la conserver au congélateur pendant quelques semaines.

Jour 12

Dîner - Fitness Bowl



Ingrédients

2 poignées de roquette
1 poignée de noix
2 cuillères à soupe de graines de citrouille et de tournesol, grillées
1/2 avocat, haché
125 g de haricots verts cuits à la vapeur
150 g de tomates cerises
1/2 oignon rouge, haché
90 g de pousses de brocoli
1/2 concombre, haché

VINAIGRETTE CRÉMEUSE À L'ANETH
60 g de graines de tournesol
1 bouquet d'aneth
1 bouquet de ciboulette
jus d'un citron
1 à 2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre de pomme
1 datte Medjool
250 ml d'eau
1 petite courgette
poignée de céleri

Instructions

1. Préparez la vinaigrette en ajoutant tous les ingrédients dans un mélangeur à grande vitesse et mélangez jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.
2. Créez un joli saladier en mélangeant tous les ingrédients ensemble, ajoutez du jus de citron frais, du poivre noir et DÉGUSTER !

Jour 13 - Aperçu

ENTRAÎNEMENT

- 45 minutes d'entraînement complet du corps depuis mon Instagram
- Faites une promenade de 30 à 60 minutes pour prendre l'air

SELF CARE

- Prenez une douche glacée pendant 90 secondes.
- Massez votre visage pendant 10 min.
- Utilisez le gua sha et le rouleau de jade

NOURRITURE

- Smoothie vert, gâteau aux carottes sain, bol fitness







Jour 13

Milkshake à la fraise



Ingrédients

125 g de framboises, de bleuets ou de fraises surgelés
75 g de noix de cajou
2 dattes Medjool
1 banane
1/2 cuillère à café d'extrait de vanille en poudre
250 ml d'eau ou de lait d'amande

Instructions

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

Jour 13

DÉJEUNER - OMG DES BARRES !



Ingrédients

BASE
4 cuillères à soupe de sauce caramel
150 g de farine d'avoine
1/2 cuillère à café d'extrait de vanille en poudre

FUDGE AU CARAMEL
120 g de beurre de cacahuète lisse (6 cuillères à soupe)
510 g de sauce caramel (19 dattes Medjool, 1,5 cuillère à café d'extrait de vanille en poudre + 375 ml d'eau) pincée de sel (facultatif)

GARNITURE
barre de chocolat blanc végétalien (80 gr, j'utilise le chocolat végétalien ichoc) amandes blanches hachées

Instructions

1. Préparez une grande quantité de sauce caramel pour la base et le fudge au caramel. Ajoutez 23 dattes Medjool, 500 ml d'eau et 2 cuillères à café d'extrait de vanille en poudre dans votre blender et mixez jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. Réservez la sauce caramel.

2. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients de la base, verser dans un moule et tasser jusqu'à obtenir une base d'1 cm d'épaisseur. Placer au congélateur pendant la préparation du caramel.

3. Pour le fudge au caramel, ajoutez 120 ml de beurre de cacahuète onctueux au reste de sauce caramel, ajoutez une pincée de sel et versez sur la base. La couche intermédiaire est environ deux fois plus épaisse que la base. Remettez au congélateur 30 minutes.

4. Faites fondre le chocolat végétalien et versez-en un filet sur vos barres, ajoutez quelques amandes blanches hachées, remettez au congélateur pendant 15 minutes et DÉGUSTER !

Je mange environ trois barres par repas complet. Vous pouvez conserver le reste au congélateur pour une collation.

Jour 13

Dîner - Salade de pommes de terre maigres



Ingrédients

2 petits cœurs de romaine
1 poignée de roquette
2 cœurs de chicorée
1 avocat
8 champignons de Paris
1 cuillère à café de chaque : aneth séché, basilic, ciboulette, persil
170 g de pois verts, décongelés
150 g de tomates cerises, une poignée de graines de citrouille et de tournesol, grillées
5 pommes de terre de taille moyenne

SAUCE
60 g de graines de citrouille
1 bouquet d'aneth
1 bouquet de ciboulette Jus d'1 citron
1 à 2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre de pomme
1 datte Medjool
250 ml d'eau
1 petite courgette, une poignée de céleri

Instructions

1. Commencez par cuire les pommes de terre à la vapeur ou à l'eau bouillante pendant 30 minutes. Une fois cuites, laissez-les refroidir encore 10 minutes.
2. Pendant ce temps, faites revenir les champignons dans une poêle antiadhésive avec toutes les herbes pendant environ 10 minutes. Laissez-les refroidir.
3. Ajoutez tous les ingrédients de la vinaigrette dans un mélangeur à grande vitesse et mélangez jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.
4. Mélangez-le aux légumes verts avec des tomates cerises, des petits pois, des champignons, de l'avocat, des pommes de terre vapeur et des graines de citrouille et de tournesol rôties. Tellement délicieux !

Jour 14 - Aperçu

ENTRAÎNEMENT

- Jour de repos
- Faites une promenade de 30 à 60 minutes pour prendre l'air

SELF CARE

- Étirez-vous pendant 10 à 15 minutes
- Écoutez une méditation guidée pendant 20 à 30 minutes
- Notez 3 à 5 avantages que vous avez constatés au cours des 2 dernières semaines.

NOURRITURE

- Smoothie vert, tiramisu cru, salade tiède de champignons





Jour 14 - Aperçu

ENTRAÎNEMENT

- Jour de repos
- Faites une promenade de 30 à 60 minutes pour prendre l'air

SELF CARE

- Étirez-vous pendant 10 à 15 minutes
- Écoutez une méditation guidée pendant 20 à 30 minutes
- Notez 3 à 5 avantages que vous avez constatés au cours des 2 dernières semaines.

NOURRITURE

- Smoothie vert, tiramisu cru, salade tiède de champignons





Jour 14

SMOOTHIE VERT POUR LA JOURNÉE



Ingrédients

2 bananes congelées
1/2 fenouil
2 feuilles de bette à carde
1 bouquet de persil, une poignée d'épinards
500 ml d'eau

Instructions

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

Jour 14

DÉJEUNER - TIRAMISU CRU



Ingrédients

PUDDING
2 bananes mûres
75 g de noix de cajou
4 dattes Medjool
1 cuillère à café d'extrait de vanille en poudre
60 ml d'eau

GARNITURES
banane tranchée poudre de cacao

Instructions

1. Cette recette est si facile et tellement délicieuse ! Mettez tous les ingrédients du pudding dans un blender à grande vitesse et mixez jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. Transférez le mélange dans un bocal en verre et placez au réfrigérateur pendant 1 heure.

2. Garnir de cacao en poudre et de tranches de banane. J'adore cette recette !

Jour 14

Dîner - Salade tiède aux champignons



Ingrédients

375 g de champignons (j'aime les champignons de Paris, les shiitakes et les enoki)
150 g de tomates, hachées
100 g de céleri, haché
1 oignon nouveau, haché
20 g de roquette (ou de romaine)

SAUCE
150 g de noix de cajou
jus d'un citron
pincée de sel
poivre noir
1/2 bouquet d'aneth
1/2 bouquet de ciboulette
1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre de pomme
125 ml d'eau

Instructions

1. Faire sauter les champignons dans une poêle antiadhésive jusqu'à ce qu'ils soient tendres, réserver.
2. Dans un mélangeur à grande vitesse, ajoutez tous les ingrédients de la sauce et mélangez jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.
3. Ajoutez les 3/4 de la sauce dans la poêle aux champignons et remuez bien. Dans votre bol de service, mélangez le mélange de champignons et tous les autres ingrédients de la salade. Ajoutez le reste de la sauce aux noix de cajou et c'est parti, votre salade de champignons crémeuse et facile est prête ! Saupoudrez de graines de sésame noires sur le dessus pour un peu de couleur supplémentaire !

Liste de courses - semaine 3

2 poires mûres
150 g de raisins rouges
6 pommes
6 bananes mûres
8 citrons
1 orange
63 dattes Medjool
660 g de mangue congelée
220 g d'ananas surgelés
125 g de framboises surgelées
600 g de myrtilles
160 g de raisins secs
150 g de raisins
4 avocats
3 concombres
8 têtes de salades vertes différentes
6 feuilles de bette à carde
3 feuilles de chou frisé
2 fenouils
12 branches de céleri
1 oignon rouge
90 g de pousses de brocoli
125 g de champignons
4 bouquets de persil
2 poignées de roquette
4 poignées d'épinards
2 cœurs de chicorée
130 g de pois verts surgelés
2 mini concombres
5 courgettes
6 carottes
600 g de tomates cerises
3 poivrons rouges
180 g d'olives
6-7 petites/moyennes pommes de terre
1/2 citrouille
1/2 boîte de pois chiches
6 tomates séchées au soleil, un petit morceau de gingembre
4 feuilles de nori
150 g de graines de sésame
115 g de mûres séchées
1 cuillère à soupe de paprika fumé
1 cuillère à soupe d'herbes italiennes séchées
1 cuillère à soupe de levure nutritionnelle
1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre de pomme
1 cuillère à soupe de concentré de tomates
200gr de pâtes sans gluten (sarrasin ou riz brun)
2 cuillères à soupe de noix de pécan
2 cuillères à soupe de sucre de coco
2 cuillères à café de cannelle
2 cuillères à soupe de fèves de cacao
2 cuillères à soupe de sirop d'érable
3 cuillères à soupe de cosses de psyllium
700 g d'avoine
40 g de graines de chanvre
260 g de graines de tournesol
90 g de graines de citrouille
290 g d'amandes
120 g de noix
80 g de graines de lin
90 g de quinoa
2 cuillères à soupe de graines de lin moulues
300g de noix de cajou
4 cuillères à café d'extrait de vanille en poudre
2 cuillères à soupe de beurre de noisette
120 g de noisettes entières grillées
2 barres de chocolat végétaliennes
500 ml de lait d'amande
4 cuillères à soupe de beurre de cacahuète croquant
2 cuillères à soupe de beurre de cacahuète lisse
60 g d'arachides grillées non salées
1 barre de chocolat vegan (80gr)
3 cuillères à soupe de poudre de cacao
240 g de cuillères à soupe de beurre d'amande

Jour 15 - Aperçu

ENTRAÎNEMENT

- 45 minutes d'entraînement complet du corps depuis mon Instagram
- Faites une promenade de 30 à 60 minutes pour prendre l'air

SELF CARE

- Prenez une douche glacée pendant 90 secondes
- Massez vos jambes
- Écrivez 3 objectifs que vous avez pour la dernière semaine de ce défi

NOURRITURE

- Smoothie vert, barres bueno, sushis végétaliens crus





Jour 15

SMOOTHIE VERT POUR LA JOURNÉE



Ingrédients

330 g de mangue congelée
3 dattes Medjool
3 feuilles de bette à carde
1/2 fenouil
2 branches de céleri
un petit morceau de gingembre
250 ml d'eau

Instructions

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

Jour 15

DÉJEUNER - Barres Kinder Bueno



Ingrédients

BASE
80 g d'avoine
80 g de noix de cajou
85 g de sauce au caramel
2 cuillères à soupe de beurre de noisette

COUCHE INTERMÉDIAIRE
12 dattes Medjool, dénoyautées
1 cuillère à café d'extrait de vanille en poudre
250 ml d'eau
2 cuillères à soupe de beurre de noisette
65 g de noisettes entières grillées

COUCHE SUPÉRIEURE
1 barre de chocolat au lait vegan (j'utilise le chocolat Ichoc)
65 g de noisettes grillées, hachées

Instructions

1. Commencez par préparer la sauce caramel pour la base et la couche intermédiaire. Ajoutez 16 dattes Medjool, 1,5 cuillère à café de vanille et un peu plus d'une tasse d'eau dans un blender à grande vitesse et mixez jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. Réservez la sauce caramel.

2. Pour réaliser la base, ajoutez les flocons d'avoine et les noix de cajou dans votre blender à grande vitesse et mixez jusqu'à obtenir une farine. Transférez dans un bol, ajoutez 60 ml de sauce caramel et 2 cuillères à soupe de beurre de noisette, puis mélangez bien. Transférez le mélange sur une plaque de cuisson ou dans des moules à barres en silicone pour former une base de 1 cm d'épaisseur. Placez la plaque au congélateur pendant 30 minutes.

3. Pour la couche intermédiaire, ajoutez 2 cuillères à soupe de beurre de noisette à la sauce caramel préparée précédemment et mélangez bien. Versez la crème de noisette sur la couche de base (environ deux fois plus épaisse) et ajoutez les noisettes torréfiées par-dessus. Enfoncez les noisettes dans le caramel. Remettez le plateau au congélateur pendant une heure.

4. Faites fondre le chocolat et versez-le sur la crème de noisettes. Parsemez de noisettes hachées et remettez au congélateur pendant 15 minutes. Vous pouvez conserver ces barres au congélateur pendant quelques semaines. Je consomme environ trois barres par repas.

Jour 15

Dîner - Sushis végétaliens crus



Ingrédients

ROULEAU 1

2 feuilles de nori
1/2 avocat
1 à 2 grosses carottes, pelées en julienne
1 poivron rouge
salade verte
1 tomate, finement tranchée
1 concombre, finement tranché

ROULEAU 2
2 feuilles de nori
1/2 avocat concombre, pelé avec un éplucheur de pommes de terre
pousses de brocoli
champignons sautés
salade d'avocat
salade verte

Instructions

1. Commencez par écraser l'avocat et ajoutez-le à la feuille de Nori.
2. Coupez tous les légumes en tranches et ajoutez-les sur l'avocat.
3. Rouler ensemble (avec une pression ferme pour s'assurer que le rouleau reste en place)
4. Coupez-les en morceaux et c'est prêt. Rapide, facile et nutritif.
5. Personnellement, je le prends sans sauce, mais vous pouvez le prendre avec de la sauce soja ou préparer votre propre sauce aux cacahuètes en mélangeant 1 à 2 cuillères à soupe de beurre de cacahuète lisse avec du jus de citron frais et 1 cuillère à soupe d'aminos de noix de coco.

Jour 16 - Aperçu

ENTRAÎNEMENT

- 45 minutes d'entraînement complet du corps depuis mon Instagram
- Faites une promenade de 30 à 60 minutes pour prendre l'air

SELF CARE

- Étirez-vous pendant 10 à 15 minutes.
- Prenez une douche glacée pendant 90 secondes.
- Mettez votre masque facial préféré

NOURRITURE

- Smoothie vert, snickers végétaliens crus, zoodles à la tomate, aux olives et à l'avocat





Jour 16

SMOOTHIE VERT POUR LA JOURNÉE



Ingrédients

2 pommes
5 dattes Medjool
1 cuillère à café de vanille
1 cuillère à café de cannelle
250 ml d'amande frais

Instructions

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

Jour 16

DÉJEUNER - Les meilleurs Snickers



Ingrédients

BASE
78 g d'avoine
78 g de noix de cajou
85 g de sauce au caramel
2 cuillères à soupe de beurre de cacahuète croquant

COUCHE DE CARAMEL
12 dattes Medjool
2 cuillères à soupe de beurre de cacahuète lisse
1 cuillère à café d'extrait de vanille en poudre
250 ml d'eau
80 g d'arachides grillées non salées

GARNITURE
Une barre de chocolat végétalienne (80gr)

Instructions

1. Commencez par préparer la sauce caramel. Mettez les dattes, l'eau et la vanille dans un blender à grande vitesse et mixez jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. Réservez la sauce caramel.
2. Ajoutez les flocons d'avoine et les noix de cajou dans votre blender à grande vitesse et mixez jusqu'à obtenir une farine. Ajoutez 60 ml de sauce caramel et 2 cuillères à soupe de beurre de cacahuète croustillant, puis mélangez bien. Transférez la préparation sur une plaque de cuisson ou dans des moules à barres en silicone et formez une base de 1 à 2 cm d'épaisseur. Placez la plaque au congélateur pendant 30 minutes.
3. Pour la couche de caramel, ajoutez 2 cuillères à soupe de beurre de cacahuète onctueux à la sauce caramel préparée précédemment et mélangez bien. Ajoutez une couche épaisse de ce mélange à vos snickers, parsemez de cacahuètes grillées et remettez au congélateur pendant une heure. J'achète des cacahuètes crues et je les fais griller dans une poêle antiadhésive pendant quelques minutes.
4. Pour le top coat, faites fondre une tablette de chocolat au lait vegan (ajoutez un peu de lait d'amande si le chocolat est trop sec en fondant) et versez-la sur la couche de caramel cacahuète. Remettez au congélateur 20 à 30 minutes et dégustez ! :-)

Jour 16

Dîner - Zoodles à la tomate



Ingrédients

3 grosses courgettes
75 g de tomates cerises
1 avocat
90 g d'olives
3 tomates séchées

SAUCE
3 tomates séchées
125 ml d'eau
1/2 poivron rouge
jus d'1 citron
75 g de tomates cerises
1/4 orange

Instructions

1. Commencez par spiraliser les courgettes et hachez les tomates cerises, les tomates séchées au soleil et l'avocat.
2. Ajoutez tous les ingrédients de la vinaigrette dans un mélangeur à grande vitesse et mélangez jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.
3. Mélangez la sauce dans les zoodles, ajoutez les tomates, les olives, l'avocat et les tomates séchées au soleil et voilà, le dîner est prêt :)

Jour 17 - Aperçu

ENTRAÎNEMENT

- 45 minutes d'entraînement complet du corps depuis mon Instagram
- Faites une promenade de 30 à 60 minutes pour prendre l'air

SELF CARE

- Écoutez votre podcast préféré lors de votre promenade aujourd'hui.
- Prenez une douche glacée pendant 90 secondes.
- Placez vos jambes contre le mur pendant 30 minutes avant d'aller dormir.

NOURRITURE

- Smoothie vert, boules protéinées, salade antioxydante





Jour 17

SMOOTHIE VERT POUR LA JOURNÉE



Ingrédients

330 g de mangue congelée
2 poignées d'épinards
Un petit morceau de gingembre
Le jus d'un citron
250 ml d'eau ou de lait d'amande
2 branches de céleri

Instructions

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

Jour 17

DÉJEUNER - Boules protéinées







Ingrédients

fait 10 boules

BASE
9 grosses dattes Medjool
50 g de noix hachées
3 cuillères à soupe de poudre de cacao
3 cuillères à soupe de beurre d'amande
1 cuillère à café d'extrait de vanille en poudre

REMPLISSAGE
1 cuillère à café de beurre d'amande pour chaque boule

GARNITURE
70 g d'amandes, grillées et hachées

Instructions

1. Ajoutez les dattes, les noix, la poudre de cacao, le beurre d'amande et la vanille dans votre robot culinaire ou votre mixeur et mixez jusqu'à obtenir une consistance de pâte collante (pas besoin de trop mélanger).
2. Formez de petites demi-boules avec vos mains, ajoutez une petite cuillère à café de beurre d'amandes au milieu et déposez l'autre demi-boule par-dessus. Roulez ensuite les boules dans les amandes grillées et hachées pour un extérieur croustillant. Répétez cette étape pour les 10 boules.
3. Ils sont super délicieux servis immédiatement mais vous pouvez également les conserver au réfrigérateur pendant quelques jours.

Jour 17

Dîner - Salade antioxydante



Ingrédients

beaucoup de légumes verts différents
90 g de myrtilles
1 pomme
2 cuillères à soupe de graines de citrouille et de tournesol
150 g de tomates cerises
1/2 concombre
3 branches de céleri

SAUCE
65 g de graines de tournesol
1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre de pomme
jus d'un citron
2 dattes Medjool
1 petite courgette
125 ml d'eau

Instructions

1. Mettre tous les ingrédients de la vinaigrette dans un mixeur haute vitesse et mixer jusqu'à obtenir une consistance lisse. Mélanger les légumes verts avec la vinaigrette.

2. Coupez votre pomme, vos tomates cerises, votre céleri, votre concombre, votre avocat et ajoutez-les tous dans votre saladier avec les myrtilles et les graines de citrouille.

Jour 18 - Aperçu

ENTRAÎNEMENT

- 45 minutes d'entraînement complet du corps depuis mon Instagram
- Faites une promenade de 30 à 60 minutes pour prendre l'air

SELF CARE

- Gommage corporel (faites le vôtre avec du sucre de coco et de l'huile de coco)
- Massez légèrement votre visage pour relâcher les tensions.
- Ajoutez du citron frais et de la menthe à votre eau.

NOURRITURE

- Smoothie vert, bol de quinoa chaud aux framboises, grand bol de salade et pommes de terre au four





Jour 18

SMOOTHIE VERT POUR LA JOURNÉE



Ingrédients

220 g d'ananas surgelés
1 banane mûre
1 bouquet de persil
3 feuilles de blettes
un petit morceau de gingembre
250 ml d'eau

Instructions

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

Jour 18

DÉJEUNER - Bol de quinoa et framboises



Ingrédients

90 g de quinoa
250 ml d'eau
125 g de framboises surgelées
3 dattes Medjool, hachées
80 g de raisins secs
1 pomme coupée en dés
150 g de raisins

Instructions

Ajoutez le quinoa et l'eau dans une casserole et laissez cuire à feu moyen pendant 15 minutes.

Ajoutez les framboises et les dattes surgelées vers la fin et laissez mijoter encore quelques minutes.

Ajoutez les 3/4 de la pomme et les raisins secs pendant que le mélange est encore chaud.

Servir dans un bol, garnir du reste de pomme, de raisins secs et de raisins. Cette recette permet de préparer deux petits bols, ce qui me permettrait de constituer un repas complet.

Jour 18

Dîner - grand bol de salade + pommes de terre au four



Ingrédients

2 à 3 poignées de légumes verts
150 g de tomates cerises
1/4 d'oignon rouge
2 grosses carottes, pelées en julienne
90 g d'olives
1 avocat
6-7 petites/moyennes pommes de terre

SAUCE
50 g de noix
2 carottes
250 ml d'eau
1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre de pomme
1 cuillère à soupe d'aminos de noix de coco
1 datte Medjool

Instructions

1. Faites cuire les pommes de terre à la vapeur pendant 20 minutes, puis coupez-les en deux et enfournez-les 40 minutes à 200 °C. Ajoutez un mélange d'herbes italiennes séchées pour un assaisonnement supplémentaire.
2. Pendant que les pommes de terre cuisent, ajoutez tous les ingrédients de la vinaigrette dans un mélangeur à grande vitesse et mélangez jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.
3. Mélangez les légumes verts avec la vinaigrette, ajoutez tous les autres ingrédients et dégustez :)
4. Je mange toujours la salade en premier, puis les pommes de terre pour une meilleure digestion.

Jour 19 - Aperçu

ENTRAÎNEMENT

- 45 minutes d'entraînement complet du corps depuis mon Instagram
- Faites une promenade de 30 à 60 minutes pour prendre l'air

SELF CARE

- Massez vos cheveux avec de l'huile de coco et laissez agir toute la nuit.
- Brossez vos jambes à sec pendant 10 min.
- Écrivez 5 choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant.

NOURRITURE

- Smoothie vert, muesli bircher, bol Be Well







Jour 19

SMOOTHIE VERT POUR LA JOURNÉE



Ingrédients

3 feuilles de chou frisé (tiges enlevées)
1 bouquet de persil
1/2 fenouil jus de 1 citron
2 poires mûres
500 ml d'eau

Instructions

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

Jour 19

DÉJEUNER - Bircher Muesli



Ingrédients

5 cuillères à soupe d'avoine
250 ml de lait d'amande
1 pomme râpée
10 amandes hachées
2 cuillères à soupe de raisins secs
1 datte Medjool, hachée
2 cuillères à soupe de graines de lin moulues
1 cuillère à soupe de sirop d'érable
Myrtilles

Instructions

1. Commencez par faire tremper les flocons d'avoine dans 125 ml de lait d'amande pendant au moins 30 minutes (idéalement toute la nuit)

2. Ajoutez l'autre 125 ml de lait d'amande, la pomme râpée, les amandes, les graines de lin, les myrtilles, les raisins secs et le sirop d'érable.

Jour 19

Dîner - Be Well Bowl



Ingrédients

2 poignées de roquette
2 cœurs de chicorée
130 g de pois verts, décongelés
2 mini concombres, hachés
150 g de tomates cerises
1/2 citrouille coupée en quartiers

VINAIGRETTE AU HOUMOUS
1/2 boîte de pois chiches, rincés et égouttés
jus d'un citron
pincée de sel rose de l'Himalaya
50 g de graines de sésame
1 petite courgette
125 ml d'eau pour mélanger

Instructions

1. Commencez par cuire la citrouille sur du papier sulfurisé pendant 30 minutes à 200 degrés Celsius.
2. Pendant que la citrouille est au four, préparez la vinaigrette. Placez tous les ingrédients dans un blender à grande vitesse et mixez jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.
3. Mélangez la vinaigrette aux légumes verts et ajoutez toutes les garnitures de la salade : tomates hachées, concombres et petits pois.
4. Laissez refroidir la citrouille pendant 10 minutes et dégustez-la avec cette délicieuse salade.

Jour 20 - Aperçu

ENTRAÎNEMENT

- 45 minutes d'entraînement complet du corps depuis mon Instagram
- Faites une promenade de 30 à 60 minutes pour prendre l'air

SELF CARE

- Prenez un bain chaud au sel d'Epsom (si vous avez une baignoire).
- Massez vos jambes pour améliorer la circulation.
- Placez vos jambes contre le mur pendant 15 minutes avant d'aller dormir.

NOURRITURE

- Smoothie vert, carrés banoffee, pâtes au poivron rouge





Jour 20

SMOOTHIE VERT POUR LA JOURNÉE



Ingrédients

Jus de 2 citrons
3 branches de céleri
150 g de raisins rouges
2 bouquets de persil

Instructions

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

Jour 20

DÉJEUNER - Banoffee Squares



Ingrédients

BASE
160 g de farine d'avoine (mélanger l'avoine pour obtenir de la farine d'avoine)
340 g de sauce au caramel (mélangez 12 dattes, 1 cuillère à café de poudre d'extrait de vanille + 250 ml d'eau)
1 tasse de mûres séchées, finement hachées

REMPLISSAGE
4 grosses bananes mûres, écrasées
2 cuillères à soupe de beurre de cacahuète croquant ou onctueux

GARNITURE
1 barre de chocolat végétalien (chocolat au lait ou noir)

Instructions

Bien mélanger tous les ingrédients de base.

1. Transférez la pâte crue sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé pour former une base de 1 cm d'épaisseur. Placez la plaque au congélateur pendant 30 minutes.
2. Pour la crème banoffee, mixez les bananes écrasées et le beurre de cacahuète jusqu'à obtenir une consistance lisse. C'est un vrai délice, haha ! Vous pouvez aussi utiliser un mixeur pour cette étape, mais attention à ne pas trop mixer.
3. Ajoutez une grosse couche de banoffee de 2 à 3 cm à la base et remettez le plateau au congélateur pendant 30 minutes.
4. Faites fondre la barre de chocolat (j'adore la marque Ichoc) et versez-la sur les carrés de banoffee. Laissez congeler 15 minutes supplémentaires. Ajoutez une boule de sauce caramel sur le dessus avant de servir, pour un petit plus !
5. J'en ai environ trois carrés pour un repas complet. Vous pouvez conserver le reste au congélateur pendant quelques semaines. Je les laisse décongeler 5 à 10 minutes avant de les déguster ; j'adore quand la crème Banoffee est sur le point de fondre.

Jour 20

Dîner - Pâtes crémeuses aux poivrons



Ingrédients

SAUCE
1 poivron rouge
160 g de noix de cajou
250 ml d'eau
1 cuillère à soupe de levure nutritionnelle
jus de 1 citron
1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre de pomme
1 cuillère à soupe de paprika fumé
1 cuillère à soupe d'herbes italiennes
1 cuillère à soupe de concentré de tomate
sel rose de l'Himalaya, poivre

PÂTES : J'aime utiliser des pâtes sans gluten ! Elles sont bien plus digestes et délicieuses. Pour cette recette, j'ai utilisé environ 200 g de pâtes de sarrasin sèches.

Instructions

1. Commencez par faire revenir les tomates cerises aux herbes italiennes à feu moyen dans une poêle antiadhésive. Ajoutez le concentré de tomates et laissez mijoter quelques minutes.
2. Faites cuire les pâtes selon les instructions sur l'emballage.
3. Dans un mixeur, ajoutez les noix de cajou, le poivron rouge, l'eau, la levure nutritionnelle, le citron et le paprika fumé, puis mixez jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. Ajoutez ensuite la sauce dans la casserole, mélangez bien et laissez mijoter.
4. Une fois les pâtes prêtes, ajoutez la sauce, saupoudrez de sel, de poivre noir et de basilic frais et voilà, les pâtes sont prêtes. :-)

Jour 21 - Aperçu

ENTRAÎNEMENT

- 45 minutes d'entraînement complet du corps depuis mon Instagram
- Faites une promenade de 30 à 60 minutes pour prendre l'air

SELF CARE

- Prenez quelques respirations profondes.
- Boire 3 litres d'eau.
- Écoutez votre podcast préféré.

NOURRITURE

- Smoothie vert, flocons d'avoine au caramel et aux noix de pécan, toast à l'avocat





Jour 21

SMOOTHIE VERT POUR LA JOURNÉE



Ingrédients

2 poignées d'épinards
1/2 fenouil
Petit morceau de gingembre
200 g de myrtilles surgelés
1 banane congelée
250 ml d'eau

Instructions

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

Jour 21

DÉJEUNER - Gruau aux noix de pécan caramélisées



Ingrédients

170 g d'avoine
500 ml d'eau
2 cuillères à soupe de noix de pécan
2 cuillères à soupe d'amandes
2 cuillères à soupe de sucre de coco
1 cuillère à café de cannelle
170 g de myrtilles
1 pomme, coupée en tranches
2 cuillères à soupe de fèves de cacao
1 cuillère à soupe de sirop d'érable
3 dattes Medjool
1 cuillère à soupe de beurre de cacahuète ou d'amande

Instructions

1. Commencez par cuire les flocons d'avoine. Ajoutez l'eau et les flocons d'avoine dans une petite casserole et faites cuire à feu moyen pendant quelques minutes jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.

2. Pendant ce temps, ajoutez les amandes, les noix de pécan et le sucre de coco dans une poêle antiadhésive et faites-les rôtir pendant quelques minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

3. Transférez les flocons d'avoine dans un bol, ajoutez les tranches de pomme, les myrtilles, les noix de pécan et les amandes grillées, la cannelle, les éclats de cacao, les dattes et le beurre de cacahuète. Arrosez d'une cuillère à café de sirop d'érable et votre délicieux gruau réconfortant est prêt.

4. J'adore son côté réconfortant, riche en bonnes graisses, protéines et glucides, et il me rassasie longtemps ! Tellement délicieux !:-)

Jour 21

Dîner - Toast à l'avocat sans gluten



Ingrédients

3 cuillères à soupe de cosses de psyllium
2 cuillères à soupe de pâte de dattes (mélangez 3 dattes Medjool et 3 cuillères à soupe d'eau)
1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre de pomme
1 cuillère à café de sel rose de l'Himalaya
250 g d'avoine
40 g de graines de chanvre
140 g de graines de tournesol
95 g de graines de citrouille
75 g d'amandes
25 g de noix concassées
90 g de graines de lin moulues
400 ml d'eau

Instructions

1. Commencez par ajouter tous les ingrédients secs dans un bol.
2. Ajoutez la pâte de dattes et l'eau et mélangez bien le tout.
3. Réfrigérez la pâte toute la nuit (ou au moins 3 à 4 heures) pour qu'elle se raffermisse. Ainsi, les graines auront le temps de s'imprégner, ce qui facilitera la digestion du pain.
4. Déposez la pâte dans un moule à cake recouvert de papier sulfurisé et faites cuire au four pendant 60 minutes à 180 degrés Celsius.
5. Très important, laissez le pain refroidir complètement (au moins 30 minutes) avant de le démouler.
6. Pour préparer le toast à l'avocat, ajoutez de l'avocat frais et mûr, écrasé, du jus de citron et du poivre frais. J'en consomme environ six tranches pour un repas complet.



La motivation vous permet de démarrer.
Les habitudes vous aident à avancer !
Bravo tout le monde :-)

~ Caroline Deisler

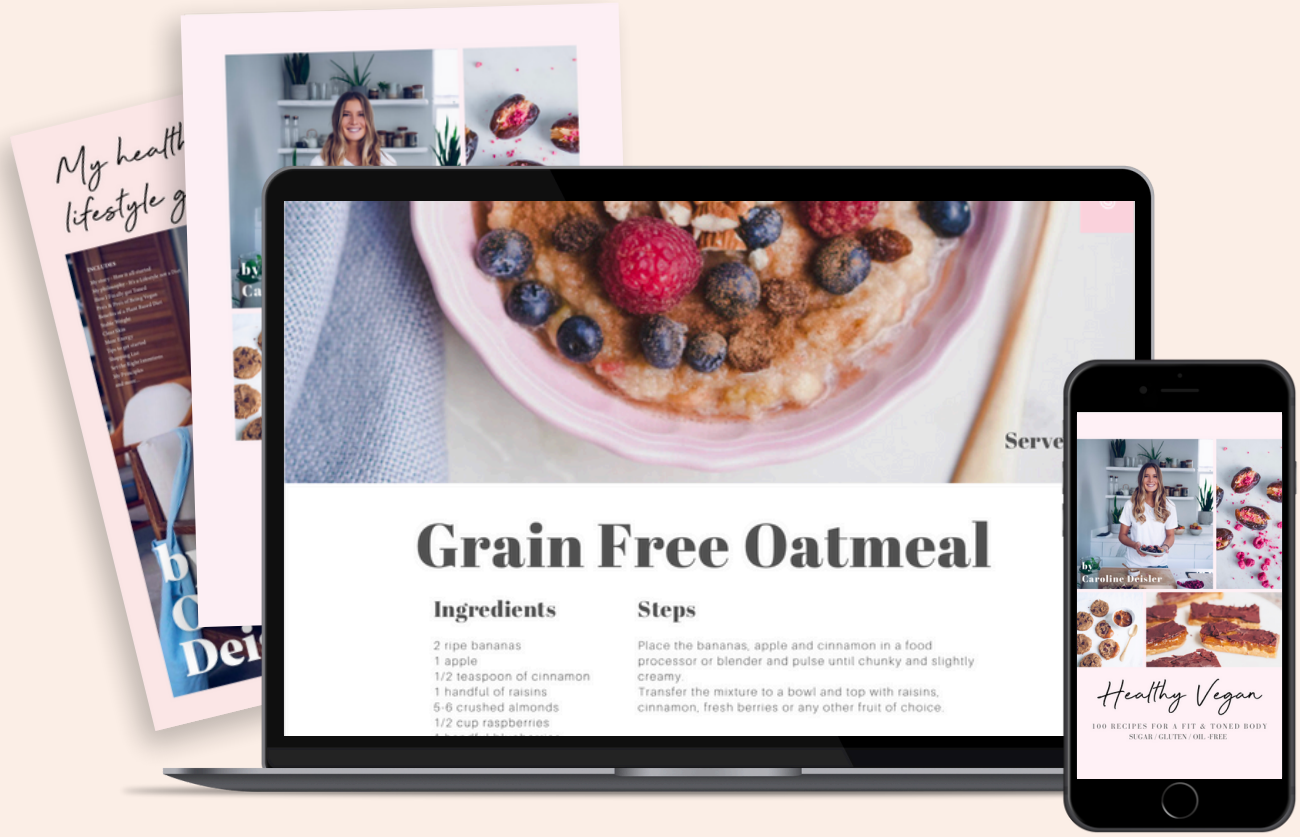
Quelle est la prochaine étape ?

Merci beaucoup d'avoir suivi mon programme de 21 jours ! J'espère que vous avez pleinement apprécié vos repas et que vous vous sentez plus énergique et équilibré. Mettez à profit ce que vous avez appris ces 3 dernières semaines et essayez d'en intégrer le plus possible à votre alimentation quotidienne dès maintenant.



Réflexion post-défi

Vous avez terminé les 21 jours de VEGAN RESET ! Comment vous sentez-vous ? Partagez vos impressions et vos commentaires ci-dessous. :-) J'ai hâte de lire vos impressions.



OBTENEZ MES AUTRES EBOOKS

CLIQUEZ SUR LE LIEN CI-DESSOUS POUR OBTENIR MON LIVRE DE RECETTES VÉGÉTALIENNES DE PLUS DE 100 RECETTES ET MON GUIDE DE MODE DE VIE SAIN.

SHOP-RESET.COM

www.shop-reset.com

Avis

★★★★★

Your fitness pancakes were incredible!!! This was the first recipe I tried from the ebook and I'm so excited to make snickers tomorrow with your live!! ❤️❤️

★★★★★

The snickers are DELICIOUS!! Ate them all and my kids loved them too!! Finally some healthy snacks for them that actually taste AMAZING!! 😂🙏🍀

★★★★★

I just ate your blueberry cheesecake for lunch & made some mini's for my family later today, IT TASTES SO INCREDIBLY GOOD, and full of healthy fats which will keep me satisfied for quite a while, thank you Caroline!! ❤️

Lire tous vos commentaires me fait chaud au cœur ! Merci du fond du cœur !

★★★★★

Hey, habe gerade deine veganen Snickers gemacht! Tausend Dank für das Rezept, die sind sooooo wahnsinnig lecker! 💓🤤

★★★★★

I just want to tell you that I have been eating all your sweets from the ebook and I LOVE them! I have been eating lots and haven't gained any weight. I feel so much better too because they are healthy! Thank YOU 🙏

❤️

★★★★★

Just made the Chocolate Chip Cookies from your new eBook! They are soooooo yummy and take so little time to make! 🥳 my boyfriend loves them too 🤤

★★★★★

The vegan snickers are sooo delicious!!😍😍 totally love them! + my mom says it's the best thing she has eaten in a while..including cheesecake.
(100% non vegan approved)😋💗💗

★★★★★

I had no idea something so healthy could be so good this is even better than regular carrot and probably any other cake / dessert I've ever had

Thank you for making these recipes so easy to follow with normal affordable guilt free ingredients ❤️