

# Guide de nutrition en voyage

Conseils simples pour manger sainement en déplacement

par Caroline Deisler

@Carolinedeisler

# CLAUSE DE NON-RESPONSABILITÉ

COPYRIGHT © 2024 CAROLINE DEISLER

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

GUIDE DE NUTRITION EN VOYAGE




@Carolinedeisler

# CONTENU

MES 7 MEILLEURS CONSEILS 7

QUE COMMANDER AU RESTAURANT ? 23

CONSEILS ET ASTUCES QUOTIDIENS 32

ALIMENTS À EMPORTER 34

COMMENT ÉQUILIBRER VOS REPAS ? 37

MEILLEURES OPTIONS DE COLLATIONS 41



@Carolinedeisler

La saison des vacances est enfin arrivée, et quand on voyage, nos habitudes ont tendance à être bouleversées. On découvre de nouveaux environnements, on a envie de nouveaux plats, on trouve des excuses pour faire l'impasse sur le sport et on se sent moins maître de soi et c'est tout à fait normal ! Mais je veux que vous reveniez de vos vacances reposés et pleins d'énergie, sans avoir envie de repartir en vacances, héhé !

J'ADORE adapter mes habitudes saines à de nouveaux endroits. Et sans vouloir paraître trop sévère, je dois dire que je me sens généralement mieux en me tenant à une certaine routine plutôt qu'en laissant les choses aller. Cependant, il y a une différence entre une routine stricte et obsessionnelle et une approche douce qui permet de trouver facilement des moyens de rester en bonne santé en déplacement. L'essentiel est la facilité, car stresser pour une alimentation saine et faire du sport est pire que de simplement sauter une séance d'entraînement.

Une chose que j'ai apprise en tant que maman, c'est que les bébés s'épanouissent grâce à une routine. Et j'ai réalisé que tout ce qui est bon pour les bébés est bon pour nous aussi. Les bébés et les tout-petits savent intuitivement ce qui est bon pour eux, et c'est notre rôle comme parents de reconnaître les indices et de nous adapter à leur routine, plutôt que d'essayer de leur imposer la nôtre.

Cela signifie que Hailey marque le rythme à nos routines, où que nous soyons, et j'adapte mes besoins en conséquence. Que vous soyez parent ou non, en déplacement professionnel, avec un groupe d'amis ou en famille, j'adopterais toujours la même approche et j'essaierais de m'adapter à la situation globale plutôt que d'insister sur la priorité accordée à ma routine de soins personnels. Cela apporte un sentiment de sérénité, plutôt que de s’inquiéter et de se stresser de ne pas pouvoir respecter votre routine habituelle.

## Ce guide vous montre COMMENT vous pouvez voyager et vous sentir bien en même temps !


@joinreset_
@Carolinedeisler



@Carolinedeisler

# MES 7 MEILLEURS CONSEILS

Voici mes meilleurs conseils pour se sentir bien en vacances.

# 1. Ne soyez pas si perfectionniste

Essayez de voir la vie en nuances plutôt que de raisonner en tout ou rien. Accordez-vous de la flexibilité et essayez de nouveaux aliments sans craindre qu'ils ne soient pas « sains ». Ce qui compte vraiment, c'est ce que vous faites au quotidien. Quelques jours sans suivre votre alimentation habituelle ne changeront pas grand-chose. En fait, être trop strict avec soi-même peut nuire à votre santé mentale, et il est essentiel de laisser place à la spontanéité et à la flexibilité.

Plus vous pratiquerez cela quotidiennement, même hors de vos déplacements, moins vous ressentirez le besoin de trop manger en voyage ou au restaurant.

Je ne dis pas qu'il faut aller manger chez McDonald's, mais n'hésitez pas à vous faire plaisir de temps en temps avec des aliments que vous n'avez pas l'habitude de consommer pour vous habituer au fait que tout n'est pas forcément parfait. Vivre une vie parfaite est épuisant, et vous aurez toujours l'impression de ne pas pouvoir être à la hauteur de vos propres exigences en voyage. Cela vous conduira à développer une association négative avec le fait de « ne pas être chez vous » et à rendre votre monde plus petit qu'il ne devrait l'être.

Personnellement, c'était le cas pour moi avec le pain. J'adore un bon pain (mes racines allemandes y sont certainement pour quelque chose, haha), et avant, c'était l'aliment que je mangeais sans pouvoir m'arrêter dès que j'en avais sous la main pour ensuite, éviter d'en consommer pendant le plus longtemps possible. Maintenant, j'aime bien manger quelques tranches de temps en temps, sans ressentir le besoin de trop en manger.

Plus vous lâchez prise par rapport à votre perfectionnisme (dans tous les domaines de la vie), plus vous trouverez un équilibre.



@Carolinedeisler

# 2. Soyez préparé et emportez des collations saines

J'emporte toujours avec moi des dattes, des figues sèchées, des fruits frais, des patates douces cuites au four, des avocats et quelques friandises saines comme mes boules énergétiques pour éviter les tentations malsaines à l'aéroport ou lors des longs trajets en voiture. Les noix sont aussi excellentes, mais je préfère les utiliser dans mes recettes sucrées plutôt que de les grignoter seules.

Cela s'applique surtout aux jours de trajet, plutôt qu'à l'ensemble des vacances. Sur place, j'aime bien dénicher des fruits et des légumes de qualité dans les supermarchés et les petits primeurs du coin. Les fruits frais sont le « fast-food » le plus facile à emporter à la plage, en promenade ou en excursion et les fruits nous font toujours du bien !

Dans les restaurants, j'aime aussi commander du houmous ou du guacamole comme vinaigrette pour rendre mes salades un peu plus spéciales et copieuses.


@Carolinedeisler
RESET
@joinreset_

# 3. Restez actif tout en vous amusant

Peer et moi aimons appeler nos promenades matinales « Wonder Walks », lorsque nous découvrons de nouveaux endroits. Cela nous permet d'explorer notre destination avec curiosité et c'est une expérience vraiment magique !

La marche est un moyen très simple de rester actif, et vous pouvez la pratiquer PARTOUT. Toute activité qui ne ressemble pas à un simple entraînement est idéale en vacances.
Cela peut être la marche, la course à pied, la natation, la randonnée ou, bien sûr, mes séances de remise à zéro, qui sont MON moment à moi de la journée. Je n'ai pas l'impression de les faire juste pour faire du sport et cela me fait tellement du bien !

Mes séances me permettent d'être à l'écoute de moi-même, de savoir comment je me sens ce jour-là, de savoir quels sont les besoins de mon corps. Surtout quand je m'entraîne tôt le matin, je me sens beaucoup plus en phase avec mon corps tout au long de la journée, ce qui influence grandement toutes mes décisions, qu'elles soient alimentaires ou autres.



@Carolinedeisler

# 4. Concentrez-vous sur des séances d'entraînement COURTES

Quand on est en voyage, ce n'est généralement pas le moment de faire de longues séances d'entraînement, et beaucoup de personnes pensent que s'ils ne peuvent pas bouger pendant 45 à 60 minutes d'affilée, que cela ne vaut pas la peine de faire un seul entraînement. C'est absurde, n'est-ce pas ?

C'est comme dire que vous allez manger uniquement des plats réconfortants toute la journée juste parce que vous avez mangé une assiette de pâtes ou quoi que ce soit d'autre. L'essentiel, encore une fois, c'est de ne pas voir les choses en noir ou blanc. Chaque petit effort compte et produit de grands résultats sur le long terme. Mentalement, vous vous sentirez l'esprit plus clair et plus reposé. 10 minutes par jour, c'est déjà 4 heures par mois.

Je sais que ça ne paraît pas beaucoup au quotidien, mais croyez-moi, ça portera ses fruits sur le long terme, et vous avez probablement plus de 10 minutes par jour, non ?

Visez 20 à 30 minutes par jour et accordez-vous des jours de repos dès que votre corps en a besoin. Cela vous aidera aussi beaucoup à reprendre vos entraînements une fois rentré chez vous.

Avez-vous déjà eu besoin d'un extra de motivation pour reprendre une routine saine après un voyage ? Oui, je sais de quoi vous parlez ! Mes séances de 10 à 30 minutes spéciales voyage sont idéales pour vous remonter le moral et vous donner de l'énergie. Elles vous aident à rester sur la bonne voie pendant vos voyages et vous motivent à continuer à votre retour !



@Carolinedeisler

# 5. Trouvez des options saines dans les restaurants



Avant de vous montrer ce que vous pouvez commander pour vous sentir bien et profiter de vos vacances, rappelez-vous qu'il n'est pas nécessaire que ce soit un repas parfaitement équilibré. Il est tout à fait normal de faire preuve de flexibilité, et le plus important est de ne pas se stresser.

J'adore consulter les menus et adapter les plats pour les rendre plus sains. Mes plats préférés sont les salades, comme la salade de tomates ou les salades vertes. J'aime demander des ingrédients supplémentaires comme de l'avocat, du concombre, des olives ou des cœurs d'artichaut qui pourraient être présents dans d'autres plats. La plupart des restaurants acceptent volontiers ce genre de demande si vous le faites de manière polie.

J'aime aussi commander toutes sortes de légumes comme des épinards, du brocoli, des champignons, des haricots verts, des aubergines grillées, du chou-fleur ou du maïs rôti en fonction de ce qu'ils ont. Je m'assure que les légumes ne sont pas cuits au beurre et je leur demande d'utiliser de l'huile d'olive à la place, ou je demande s'ils peuvent les cuire à la vapeur, sans huile.

Au restaurant, je commande toujours des pommes de terre ou du riz pour me sentir vraiment rassasiée. Je demande que les pommes de terre soient cuites à la vapeur ou au four. J'aime particulièrement accompagner les pommes de terre de brocolis et d'autres légumes verts. En ce qui concerne le riz, j'aime l'accompagner d'avocat, et parfois, j'apporte mes feuilles de nori pour préparer des petits sushis à l'avocat.

Il existe une multitude de délicieuses options, et surtout dans les restaurants japonais ou asiatiques, nul besoin d'être particulièrement créatif, car ils proposent de nombreuses options saines. Les restaurants italiens proposent également d'excellents choix avec leurs accompagnements variés de légumes et des plats simples comme les pâtes à la tomate ou au pesto (sans gluten, si possible).

J'évite principalement les aliments frits, la farine blanche et le sucre, ainsi que les produits d'origine animale comme les produits laitiers, les œufs, le poisson et la viande. Cela paraît plus compliqué que ça ne l'est, mais vous apprécierez bien plus vos voyages si vous savez quoi commander pour vous sentir vraiment bien.



@Carolinedeisler

# 6. Buvez beaucoup

Ayez toujours une bouteille d'eau avec vous.

Il est particulièrement important de boire suffisamment, d'autant plus si vous êtes en déplacement et au soleil.

Il est préférable de boire au moins un litre d'eau les premières heures après le réveil et avant de manger quoi que ce soit.

J'adore ajouter du magnésium et du citron à mon eau le matin. Ensuite, je savoure mon jus de céleri ou mon jus vert avant de manger autre chose.
Il est idéal de ne rien boire 30 minutes avant et 60 minutes après les repas pour optimiser la digestion.



@Carolinedeisler

# 7. LE PLUS IMPORTANT

N'oubliez pas, les premiers jours dans un nouvel endroit sont les plus importants ! Avez-vous déjà remarqué à quel point il est plus difficile de manger sainement et de faire du sport si vous oubliez toutes vos bonnes habitudes dès les deux ou trois premiers jours suivant votre arrivée ? Ces premiers jours posent les bases de vos vacances. Vous pouvez en profiter pour établir une routine saine et équilibrée, ou vous laisser aller dès le début, mais il sera alors beaucoup plus difficile de revenir à une alimentation plus saine par la suite.

Prenons l'exemple de Susi : elle vient d'arriver à sa destination de rêve, un peu ballonnée par le vol. Elle sait que les entraînements de-bloat de 20 minutes (anti-ballonnements) ainsi qu'une douche froide et une petite marche serait le meilleur moyen pour qu'elle ait vraiment l'impression d'être arrivée.

Au lieu de cela, elle mange tous les snacks proposés dans sa chambre et va directement dîner sans même faire une promenade.

La Susi qui écoute son corps se sent bien et commande tous les plats sains qu'elle trouve au dîner. Elle est détendue et dort très bien. L'autre Susi, quant à elle, commande des plats qu'elle évite habituellement, se sent léthargique après et se couche en pensant qu'elle devrait recommencer à prendre une routine saine le lendemain, pour ensuite craquer à nouveau au buffet du petit-déjeuner.

J'espère que cela parlera à certains d'entre vous. On a tous été Susi numéro 2 à un moment ou un autre, haha ! C'est pourquoi les premiers jours sont si importants pour poser les bonnes bases à votre voyage, et c'est tout aussi vrai une fois rentré.

Ce sont les petits détails, comme une petite promenade, une session calme de sport (evening flow), et un dîner plutôt sain le premier soir, qui font toute la différence. Vous aurez beaucoup plus de chances de persévérer et de vous sentir mieux mentalement et physiquement, ce qui signifie que vous reviendrez vraiment revigoré, plutôt que d'avoir besoin d'une petite pause après les vacances.


@Carolinedeisler
RESET
@joinreset_



@Carolinedeisler

J'espère que ces conseils vous seront utiles ! L'équilibre est primordial. Profitez de vos voyages, soyez bienveillant envers vous-même, mais prenez aussi des décisions qui vous font du bien, intérieurement comme extérieurement. Vous pouvez y arriver !

# QUE COMMANDER AU RESTAURANT ?

@Carolinedeisler





@Carolinedeisler

C'est l'une des questions les plus fréquentes que je reçois et un sujet qui pose problème à beaucoup d'entre vous. Alors, regardons ça de plus près, hehe !

# Comment je demande des modifications

Tout d'abord, souriez en demandant poliment, cela fait toute la différence ! haha !

« Bonjour, je suis désolé, je suis un peu difficile en matière de nourriture. Serait-il possible de faire quelques modifications ? »

« Bonjour, pourriez-vous me montrer toutes les options végétaliennes du menu ? C'est-à-dire sans viande, poisson, œufs ni produits laitiers ? » :)

Si vous ne vous fiez pas du serveur (cela arrive souvent, haha) quand vous avez le sentiment qu'il vous dit oui, mais qu'il ne sait pas vraiment de quoi il parle.

« Désolé de vous demander à nouveau, mais pourriez-vous consulter la liste complète des ingrédients en cuisine ? Je veux juste être sûr, car je suis allergique aux produits laitiers. »





QUE COMMANDER AU RESTAURANT ?

# RESTAURANTS ITALIENS

## Exemples de commandes

### CRU

**Salade de tomates** : sans oignons (facultatif car les oignons crus me ballonnent, surtout au déjeuner), sans vinaigre balsamique + avocat.
Si vous voulez qu'elle soit encore plus légère, demandez sans huile.

**Salade verte :** sans vinaigrette + avocat.

J'aime mélanger la salade de tomates avec la salade verte et mélanger le tout.

### CUISINÉ

**Épinards, haricots verts, brocolis, champignons sautés ou cuits à la vapeur.**

Un peu d'huile d'olive ne me dérange pas, mais généralement, ils sont ravis de vous les préparer à la vapeur sans aucun ingrédient supplémentaire.

**Artichauts grillés**

**Pommes de terre cuites à la vapeur ou rôties.**

### OCCASIONNELLEMENT

Vous pouvez manger mes recettes de pâtes presque tous les jours et vous vous sentirez au meilleur de votre forme. Cependant, il est souvent difficile de trouver des pâtes sans gluten dans les restaurants italiens, et je préfère éviter la farine blanche. Comme mentionné précédemment, profitez bien sûr de vos vacances sans être trop strict. Mais je préfère manger toutes sortes de légumes et des délicieuses pommes de terre rôties plutôt que des pâtes à la farine de blé.

Cependant, si vous avez envie de pâtes, voici ma recommandation :

- **Pâtes Pomodoro** avec des câpres, des olives, des artichauts et des champignons, accompagnées de brocoli cuit à la vapeur pour équilibrer un peu le plat.

- **Pâtes au pesto** (demandez si le pesto est végétalien ou s'ils peuvent l'adapter en omettant le fromage), commandez une portion de roquette fraîche, des tomates cerises et de l'avocat et ajoutez-les à vos pâtes pour un apport nutritionnel supplémentaire. C'EST TELLEMENT DÉLICIEUX !

- **Gnocchis** (demandez s'ils sont végétaliens, car certains sont faits avec des œufs) avec une sauce tomate toute simple,





QUE COMMANDER AU RESTAURANT ?

# RESTAURANTS ASIATIQUES

**L'UNIQUE MODIFICATION** : Personnellement, je n'aime pas la sauce soja, car elle est assez salée et peut provoquer des ballonnements. Demandez simplement s'ils peuvent l'omettre (sauf si vous aimez la sauce soja).

- **Salade de papaye**

Pour votre information, la papaye peut provoquer des ballonnements si elle n'est pas complètement mûre. Par conséquent, je ne mangerais pas de salade de papaye au dîner si, par exemple, j'ai déjà eu un déjeuner chaud.

- **Rouleaux de printemps (non frits) à la sauce cacahuète**

Simples, sains et délicieux !

- **Pad Thaï à la sauce cacahuète**

Vous pouvez même leur demander d'omettre les nouilles de riz et d'utiliser beaucoup de légumes à la place si vous aimez une version plus légère. Mais personnellement, j'adore les nouilles de riz !

- **Dim sum**

J'adore les raviolis végétaliens ! Ils ne sont pas sans gluten, donc je n'en prendrais pas tous les jours, mais j'apprécie en manger de temps en temps. Vérifiez qu'ils soient vraiment végétaliens, car certains contiennent des œufs.

- **Curry** : Demandez un curry de légumes jaunes, qui est moins épicé, et demandez du brocoli, du chou-fleur, des petits pois et des pommes de terre supplémentaires à côté, car ils servent souvent beaucoup de « sauce au curry » et pas autant de légumes. Je n'ajoute généralement pas de riz, car j'adore accompagner mon curry de pommes de terre !

- **Brocolis et champignons vapeur accompagnés de riz et de sauce à la cacahuète**

C'est ce que je commande quand j'ai envie de quelque chose de simple et délicieux ! Vous pouvez aussi demander que les légumes soient sautés dans un peu d'huile de sésame si vous les aimez un peu plus croustillants.

**Tofu**

Personnellement, je n'aime pas beaucoup le tofu, mais c'est sans aucun doute une option saine que vous pouvez commander !



@Carolinedeisler

QUE COMMANDER AU RESTAURANT ?

# RESTAURANTS JAPONAIS

Mon restaurant préféré ! Peer et moi adorons aller au restaurant japonais, et à Londres, c'est notre endroit préféré pour déjeuner. Nous y allons deux à trois fois par semaine.

## MA COMMANDE HABITUELLE :

- **2 portions de riz cuit à la vapeur**
- **2 portions d'épinards au sésame** (une salade froide d'épinards cuits à la vapeur avec une sauce crémeuse au sésame et au tahini**)**
- **Un petit bol de graines de sésame**
- **10 feuilles de nori**
- **1 assiette d'avocats coupés en tranche**

J'adore faire mes propres wraps de sushis. C'est tellement délicieux !

OU

- **2 avocats coupés en tranches**
- **2 portions de riz cuit à la vapeur**
- **Un petit bol de graines de sésame**
- **10 feuilles de nori**

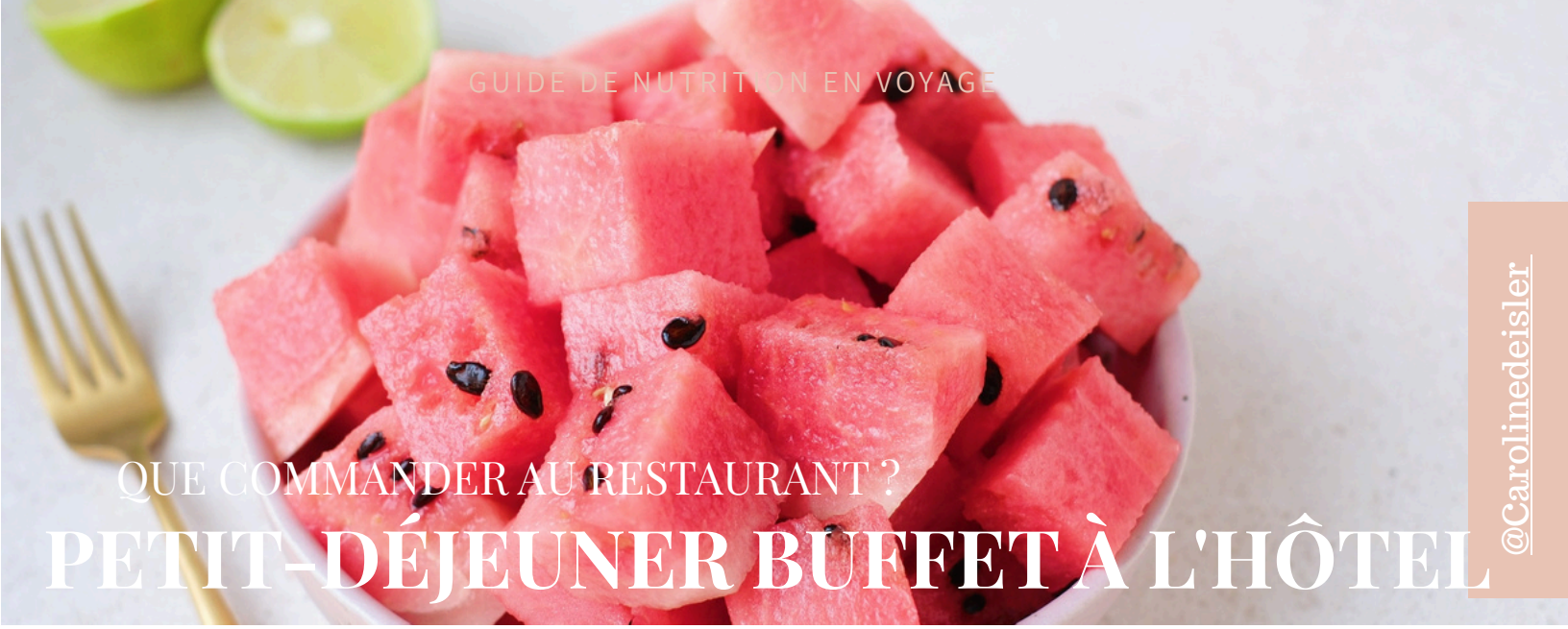
La même chose ici ! J'aime faire mes propres wraps de sushi. C'est tellement délicieux !

## AUTRES CHOSES QUE JE COMMANDE :

- **Nigiri à l'avocat**
- **Maki à l'avocat**
- **California roll à l'avocat** J'aime commander deux ou trois California rolls à l'avocat, garni d'avocat à l'intérieur et sur le dessus, et j'ajoute une pincée de graines de sésame. C'est un dîner délicieux, réconfortant et très nourrissant.
- **Sushis aux légumes** Une excellente option saine, mais je trouve que les sushis avec des crudités mélangés comme des concombres, des carottes, etc. ne sont pas aussi faciles à digérer que les sushis à l'avocat.

REMARQUE : je mange toujours mes sushis sans sauce soja.

- **Salades** ils ont généralement de superbes salades vertes ou d'autres variantes de salades qui sont végétaliennes ou peuvent être rendues végétaliennes si vous omettez la sauce au poisson
- **Légumes grillés**
- **Soupe au miso** Elle peut généralement être préparée en version végétalienne, mais je la trouve très salée. Je n'en mange que de temps en temps lorsque j'en ai envie.





QUE COMMANDER AU RESTAURANT ?

# PETIT-DÉJEUNER BUFFET À L'HÔTEL

Parlons du petit-déjeuner à l'hôtel, car beaucoup de gens ont tendance à trop manger au buffet, même s'il s'agit de nourriture saine.

Si c'est votre cas, pas d'inquiétude, car cela arrive à presque tout le monde, moi y compris (tout le temps !).

Il y a des années, j'étais submergée par les grands buffets ou les services traiteur lors de ma carrière de mannequin. Je me souviens encore de ce sentiment de devoir tout goûter juste parce que c'était sous mes yeux.

Nous avons tous des raisons différentes à cela. Dans mon cas, c'était dû à la combinaison du fait d'avoir grandi avec peu et de vouloir épargner tout ce que je pouvais pour quitter la maison et déménager à New York, ainsi qu'à une mauvaise image corporelle. D'autant plus que le milieu du mannequinat a certainement contribué à empirer mon image corporelle aussi.

## CE QUI A CHANGÉ MON ÉTAT D'ESPRIT :

Il m'arrive encore de trop manger aux buffets, mais c'est assez rare et j'ai appris à vraiment en profiter.

- **Ce n'est pas parce que c'est « gratuit » que vous devez le prendre.**
- **Il vaut mieux laisser un peu de nourriture dans votre assiette quand vous êtes rassasié plutôt que de penser que vous devez tout terminer.**
- **Si vous voyez quelque chose que vous voulez réellement, allez-y, mangez-le et n'essayez pas de vous restreindre, sinon vous finirez probablement par en manger trop lorsque vous l'aurez « enfin ».**

N'oubliez pas : la nourriture ne doit pas être une chose à laquelle vous pensez constamment après avoir mangé. Moins vous essayez de tout contrôler et plus vous écouterez votre intuition, mieux vous vous sentirez, moins vous mangerez trop et plus vous vous sentirez bien dans votre peau !

## CE QUE JE MANGE (AU QUOTIDIEN) :

- **Des jus !**

Je ne bois généralement aucun des jus proposés dans les buffets, car la plupart d'entre eux contiennent des fruits, et il est préférable de manger des fruits entiers plutôt qu'en jus.

Extraire le jus des légumes est fantastique, mais il est préférable de consommer les fruits entiers ou dans des smoothies, où vous obtenez également des fibres !

Au lieu de cela, je préfère commander un jus de céleri pur ou un jus vert à base de céleri, de concombre, de chou frisé, de citron et de gingembre.

J'adore commander mon jus de céleri dans ma chambre le matin, le boire en premier, puis sortir pour un petit-déjeuner plus tard vers 10 heures.

- **Des fruits frais !**

J'adore avoir le luxe de ne pas avoir à couper mes propres fruits, haha.

Même si j'adore faire cela moi-même, c'est aussi très agréable d'avoir des fruits de saison déjà prédécoupés et prêts à être dégustés.

La section des fruits frais est toujours mon premier arrêt à chaque buffet de petit-déjeuner.

N'oubliez pas que manger du plus léger au plus copieux est préférable pour une bonne digestion, alors mangez toujours des fruits en premier.

- **Shot de gingembre ou de citron !**

Demandez un shot de gingembre pur et du jus de citron frais. J'adore ajouter du gingembre à mon eau et presser le jus de citron sur ma pastèque ou ma papaye.



# CE QUE JE MANGE CERTAINS JOURS :



- **Préparez votre propre porridge**

Chaque fois que j'ai envie de quelque chose de plus consistant que « juste des fruits » le matin, j'adore préparer mon propre bol de porridge/muesli, et voici ma combinaison préférée :

Avoine + eau chaude (ou demandez de l'avoine cuite dans de l'eau)
Graines de lin
Graines de chia
Raisins secs
Noix de cajou
Pistaches
Noix
Graines de chanvre
Quelques dattes hachées que j'apporte moi-même
Beaucoup de fruits rouges

Mélangez le tout et savourez immédiatement ou emportez-le pour un déjeuner sain !

- **Quel pain choisir ?**

Certains jours, j'adore un bon toast à l'avocat et je choisis toujours le pain le plus sain possible, idéalement au levain, complet ou de seigle noir. Je l'aime soit bien moelleux et non grillé, soit très grillé, et je demande alors :

1 avocat entier coupé en tranches (bien mûr). J'ajoute des graines de courge et de tournesol, des tomates cerises, de la roquette et, si le buffet en propose, du houmous pour créer un délicieux toast à l'avocat.

**À emporter:**

Parfois, j'aime aussi commander au petit-déjeuner des épinards, des pommes de terre rôties et du houmous à emporter (ne soyez pas gêné haha) au cas où je voudrais une collation rapide plus tard ou si Hailey a une petite faim.





# Options saines que je commande dans le menu du service en chambre :

- **Pommes de terre à la vapeur**
- **Haricots verts à la vapeur**
- **Brocoli à la vapeur**
- **Épinards à la vapeur**
- **Riz nature**
- **Assiette d'avocat**
- **Salade verte**
- **Salade de tomates**
- **Houmous**
- **Sauce Tahini**

- **Jus de céleri**
- **Jus vert :** céleri, chou frisé, persil, concombre, citron, gingembre
- **Ginger shot :** jus de gingembre pur
- **Fruits frais**

@Carolinedeisler

# AUTRES CONSEILS

Outre les conseils et les astuces pour manger sainement et faire de l'exercice en vacances, j'ai quelques habitudes que je pratique inconsciemment et que j'aimerais également mentionner ici. Elles ne sont en aucun cas obligatoires, mais servent simplement d'inspiration.

@Carolinedeisler



## JE LÈVE MES JAMBES QUAND JE M'ALLONGE SUR UN TRANSAT

Mettre mes jambes en l'air est l'une de mes façons préférées de réduire la rétention d'eau et de me sentir instantanément plus détendue.

Chaque fois que je m'allonge sur une chaise longue au soleil, je relève complètement l'appuie-tête, je me couche sur le ventre et je place mes jambes sur la tête du transat.

Plus vous êtes en phase avec vous-même, plus vous remarquerez que les petites habitudes comme celle-ci ont un vrai impact sur vous. Au lieu de laisser l'énergie s'échapper de votre corps, vous la retenez et permettez au sang de revenir vers vous. Si tu vois ce que je veux dire.

J'aimerais beaucoup entendre vos commentaires si vous essayez ce conseil.

---

## EAU INFUSÉE AU CITRON/FRUIT

De nombreux hôtels proposent des distributeurs d'eau remplis d'eau infusée au citron, concombre, citron vert, orange ou autres fruits. Même si j'adore donner un petit coup de boost à mon eau, la plupart des hôtels n'utilisent pas de produits bio et les citrons et les citrons verts n'ont probablement pas été lavés non plus. Autrement dit, vous buvez des pesticides.

Cela peut sembler un peu trop prudent, mais il s'agit de mes préférences personnelles et je voulais vous le signaler.

J'aime commander du jus de citron frais séparément et l'ajouter à mon eau, OU s'il s'agit d'un hôtel soucieux de la santé, je bois bien sûr de leur eau infusée aux fruits frais, mais cela vaut la peine de vérifier au préalable.

---

## ASSIETTE

Ok, voici la prochaine habitude folle, haha :
Au buffet de l'hôtel, je prends toujours la deuxième assiette en partant du haut, pas celle du haut, parce qu'on ne sait jamais.

Il est possible que quelqu'un l'ait déjà touchée ou qu'elle soit là depuis un moment et qu'elle soit déjà sale. Je n'étais pas sûr si je devais mentionner ce conseil ici, haha, mais pourquoi pas !

GUIDE DE NUTRITION EN VOYAGE

# ALIMENTS À EMPORTER

## DANS VOS VALISES

@Carolinedeisler

Quand je sais que je pars quelques semaines, j'aime emporter avec moi quelques affaires qui me seront utiles pour établir une petite routine santé.





## JUS D'ALOE VERA 100 % PUR

J'emporte parfois une bouteille de 500 ml de jus d'aloe vera. C'est facile à transporter pour autant qu'elle ne soit pas ouverte. Le jus d'aloe vera est idéal à ajouter à l'eau le matin pour booster la digestion. Une fois ouverte, elle doit être conservée au réfrigérateur, mais elle se garde généralement bien dans le minibar.



## SUPER-ALIMENT VERT EN POUDRE

J'adore prendre mon super-aliment vert en poudre le matin, et ce, depuis près de 10 ans. Il y a plusieurs marques que j'aime, mais le plus important est d'utiliser un produit sans épaississants ni additifs ou tout autre ingrédient étrange.

J'aime particulièrement le super-aliment vert en poudre de la marque Kiki Health, qui contient un mélange d'algues et de légumes verts. Celui de la marque Markus Rothkranz est également excellent ! Plus le goût est mauvais, mieux c'est, haha !



## PROBIOTIQUES

Les probiotiques font toute la différence. Le super-aliment vert en poudre agit également comme un prébiotique, donc théoriquement, on pourrait se contenter de celui-ci, mais j'aime aussi prendre un probiotique et le prendre le matin à jeun.

En ce moment, j'adore Biocare Forte Plus ! Il est conseillé de changer régulièrement de probiotiques pour éviter que votre intestin s'habitue à un seul type, car ils contiennent tous des bactéries intestinales saines différentes.



## CITRATE DE MAGNÉSIUM

J'adore emporter une petite bouteille de citrate de magnésium. C'est une poudre que l'on peut ajouter à l'eau et qui fait des merveilles pour toutes sortes de choses.
La plupart des gens manquent de magnésium sans le savoir, et une petite cuillère à café dans l'eau le matin ou le soir aide à la relaxation musculaire, au sommeil, à la digestion et favorise votre bien-être général.



DATTES MEDJOOL

On peut acheter des dattes presque partout, mais pour plus de commodité, ou si je ne suis pas sûre d'en trouver, j'aime me faire livrer une boîte de dattes Medjool à l'avance à mon hôtel.

Je mange toujours beaucoup de fruits tôt le matin et je suis parfois très dépendante de la qualité des fruits proposés par l'hôtel. Avec une boîte de dattes, je sais que j'ai un plan B et que je serai rassasiée indépendamment de si les fruits sont mûrs ou non.

# COLLATIONS DANS L'AVION

La plupart des gens sont surpris et ne savent pas exactement ce qu'ils ont le droit d'emporter lors de leurs voyages en avion. Je n'ai pas mangé la nourriture de l'avion depuis 15 ans et j'apporte toujours la mienne.

Il y a une anecdote marrante à ce sujet, haha ! Quand Peer et moi nous sommes retrouvés assis côte à côte dans un avion Munich-New York (complètement fou, non ?), on ne s'était pas vus depuis plus d'un an, mais on s'envoyait des textos de temps en temps et on se manquait. J'avais (bien sûr !) un gros sac rempli de fruits coupés en tranches, de légumes cuisinés maison et de pommes de terre, mais j'étais trop timide pour l'ouvrir devant lui, de peur qu'il me prenne pour une folle. C'était il y a 13 ans, haha !

Vous pouvez donc emporter presque tout en avion, à condition que ce ne soit pas liquide ou considéré comme liquide, comme une soupe par exemple. Cependant, j'éviterais les fruits et légumes frais pendant le vol, car la digestion est beaucoup plus difficile en altitude et les ballonnements sont beaucoup plus rapides.

Personnellement, j'essaie de bien manger avant et après le vol, mais pas dans l'avion. Buvez du jus de céleri, du jus vert, du smoothie et mangez des fruits avant le vol pour être bien hydraté, puis à nouveau après l'atterrissage.

VOICI UNE LISTE DE MES RECETTES PRÉFÉRÉES QUE J'AIME PRÉPARER POUR LES JOURS DE VOYAGE, EN PLUS D'APPORTER DES DATTES ET DES FRUITS :

Faciles à préparer, faciles à emballer dans des sacs en papier qui peuvent ensuite être jetés, pour ne pas avoir à vous retrouver avec beaucoup de boîtes à emporter vides. Ces recettes sont tellement délicieuses et rassasiantes !

- **Chips de banane plantain** (aptes pour les enfants et faciles à manger sans trop salir)
- **Patates douces violettes cuites au four**
- **Barres d'avoine** (aptes pour les enfants et faciles à manger sans trop salir)
- **Barres de granola**
- **Biscuits à la banane, à l'avoine, aux cacahuètes et au chocolat**

GUIDE DE NUTRITION EN VOYAGE

# COMMENT ÉQUILIBRER VOS RÉPAS

TOUT AU LONG DE LA JOURNÉE

@Carolinedeisler



J'adore la règle des « 3 adaptations par jour », que j'ai développée au fil des années lors de mes voyages ! C'est une approche simple et douce pour apporter plus de flexibilité à votre alimentation.

En gros, cela signifie s'autoriser trois aliments par jour qui ne font pas partie de votre routine habituelle ou des aliments que l'on pourrait considérer comme moins sains. Cette approche m'a énormément aidée au fil des années à me libérer de la pensée rigide du tout ou rien et à développer davantage mon intuition et mon énergie féminine. J'espère que cela ne paraît pas comme une « règle », car je suis vraiment la dernière personne à vouloir vous imposer des règles.

Plus vous entraînez votre esprit à être flexible, moins vous ressentirez le besoin de manger trop lorsque vous sortirez de votre « zone de confort » habituelle.

Un exemple simple serait de déguster quelques tranches de pain au petit-déjeuner de votre hôtel. Si, comme moi, vous commencez habituellement votre journée avec un jus vert, des fruits frais ou autres choses comme du pudding de chia ou du porridge, le pain du matin peut sembler comme sortir de votre routine habituelle. Au lieu de faire d'autres choix tout au long de la journée, vous pouvez vous souvenir de la « règle des trois adaptations » et compter le pain comme l'une de ces adaptations.

Un autre exemple serait de choisir des pommes de terre rissolées dans de l'huile plutôt que des pommes de terre vapeur. Tous ces petits changements peuvent vous préoccuper l'esprit, alors qu'ils ne devraient pas. En les comptant dans la règle des « 3 choses par jour », vous constaterez que vous n'en abusez pas et que vous vous aventurez davantage dans la « zone grise » au lieu de vivre dans les extrêmes. :-)

Je voulais partager cette idée avec vous, car peu importe où vous êtes ou quels que soient vos choix alimentaires, avoir une règle flexible comme celle-ci vous aide énormément à sortir de la routine et à trouver votre équilibre intérieur.





# MODIFICATIONS UTILES

## PEU IMPORTE LE RESTAURANT DANS LEQUEL VOUS MANGEZ !

- **Cuit à la vapeur plutôt qu'avec de l'huile**

Cuire les légumes et les pommes de terre à la vapeur est la méthode de cuisson la plus saine, avec le moins de pertes nutritionnelles. Frire vos légumes dans de l'huile ajoute beaucoup de calories sans apporter de nutriments supplémentaires. Je préfère ajouter un peu d'huile d'olive vierge extra après la cuisson plutôt que de cuisiner avec. Mais ne vous inquiétez pas pour ces choses-là ; comme je l'ai dit, je n'ai rien contre les pommes de terre cuites avec de l'huile et salées de temps en temps. C'est juste une option si vous souhaitez faire des modifications, et c'est toujours bon à savoir que vous pouvez demander cela.

- **Pas d'aliments frits**

Les plats que je ne commande presque jamais sont les fritures.

- **Mangez jusqu'à ce que vous soyez rassasié à 80 %**

C'est une excellente « règle » qui vous aidera à vous sentir bien peu importe où vous mangez. Que vous savourez vos plats sains préférés ou que vous essayez de nouvelles cuisines, mangez jusqu'à être rassasié à 80 %, faites une petite promenade après le dîner et vous vous sentirez bien, peu importe ce que vous avez mangé. :)

- **Ne buvez pas en mangeant**

Boire pendant les repas est une habitude qui provoque souvent des ballonnements. L'eau dilue l'acidité gastrique et affaiblit la digestion. Buvez de l'eau et des tisanes 30 minutes avant et 60 minutes après avoir mangé. Évitez les sodas et les boissons gazeuses.

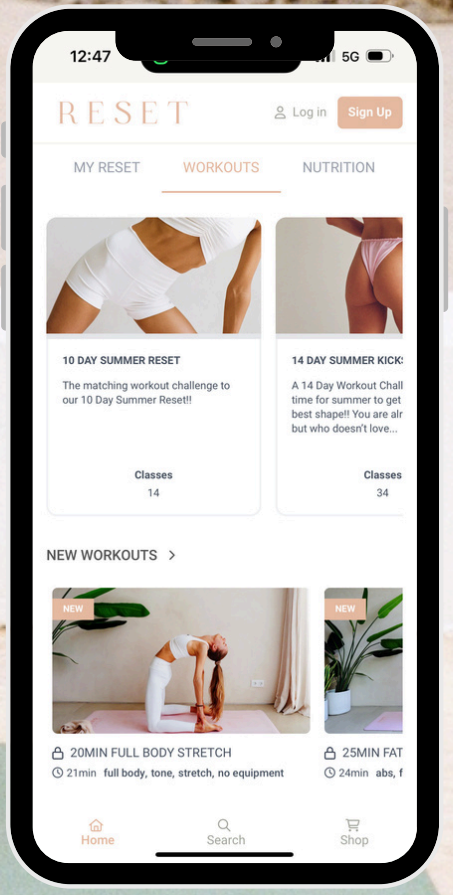
@Carolinedeisler

# MEILLEURES OPTIONS DE COLLATIONS

| Option saine | Option moins saine |
|---|---|
| Noix non salées | Noix salées et grillées |
| Figues/dattes séchées | Fruits non mûrs |
| Sorbet | Glace (sans produits laitiers) |

# Défi de 7 jours en vacances

@Carolinedeisler






# Défi de 7 jours en voyage

Faire du sport en vacances devrait être FACILE, RAPIDE et EFFICACE ! Personne n'a envie de sacrifier son précieux temps de vacances et de se retrouver coincé dans une salle de sport sombre et étouffante, n'est-ce pas ? Je vous comprends très bien, ça ne donne pas envie.

Imaginez-vous emporter votre tapis ou votre serviette à la plage et vous entraîner au soleil le matin. Vous profitez d'un moment de calme et de mouvement, sans aucun équipement. Croyez-moi, vous apprécierez encore plus vos vacances après, car vous aurez profité de ce moment pour être pleinement avec vous-même, ce qui n'arrive pas souvent. Vous vous imprégnez de tout : de l'air frais, de la tranquillité, du soleil et de tout ce qui vous entoure. Mes séances vous aideront à vivre tout cela plus consciemment !

Le meilleur, c'est que vous vous sentirez mieux toute la journée et les résultats physiques sont un bonus supplémentaire. Mes séances d'entraînement vous feront tellement de bien que vous aurez envie de continuer !

Que vous soyez en vacances ou en déplacement professionnel, j'ai créé le programme d'entraînement de voyage de 7 jours idéal pour vous. Il comprend de nombreux exercices debout et ne nécessite aucun équipement. Vous pouvez donc vous entraîner où et quand vous le souhaitez ! Le programme complet et les vidéos d'entraînement sont disponibles sur RESET, et vous pouvez même tout télécharger si vous n'avez pas de Wi-Fi. Plus d'excuses ! Vos voyages sont enfin parfaitement organisés !



@Carolinedeisler



# MERCI!

## DE FAIRE PARTIE DE NOTRE COMMUNAUTÉ

Vous pouvez être très fier de vous, de vouloir être au meilleur de votre forme, même en voyage ! C'est précisément à ce moment-là que la plupart des gens perdent leurs habitudes et ont du mal à les retrouver. J'espère que ces petits ajustements vous aideront à profiter pleinement et à vous sentir au top.

J'attends vos commentaires avec impatience et vous envoie un gros câlin !

*xx Caroline*

# Achetez mon livre de cuisine !

Cliquez sur le lien ci-dessous pour télécharger mon LIVRE RELIÉ DE CUISINE VEGAN RESET avec plus de 100 recettes !




**LIVRAISON DANS LE MONDE ENTIER**

@Carolinedeisler




# Obtenez mes autres livres électroniques

Cliquez sur le lien ci-dessous pour découvrir mes autres programmes de remise à zéro végétaliens et mes livres de recettes saines ! C'est le moyen idéal pour continuer et se sentir au mieux de sa forme !

**SHOP-RESET.COM**