

10 jours de reset végétalien et cru

Adoptez un régime végétalien cru sain pendant 10 jours ! Détoxifiez votre corps, soignez votre digestion et obtenez une peau éclatante.

par Caroline Deisler

Je suis si heureuse que vous soyez ici !



Je m'appelle Caroline, je suis nutritionniste holistique certifiée et je suis une alimentation végane saine depuis plus de 8 ans maintenant. Changer son alimentation du jour au lendemain et s'engager pleinement dans une démarche 100 % végétale peut sembler difficile. C'est pour cela que j'ai créé mes programmes de repas « reset » de 10 jours ! Une manière simple de commencer ou de se remettre sur les rails — car tout le monde peut gérer 10 jours !!

En seulement quelques jours, vous pouvez perdre quelques kilos, améliorer votre digestion, purifier votre peau et poser les bases d'un succès à long terme. Manger sainement, retrouver la meilleure version de soi-même et bouger régulièrement sont des approches à adopter toute la vie. Mais nous avons tous besoin parfois d'un « reset » pour RE-NOURRIR notre corps et nous rappeler à quel point nous pouvons réellement nous sentir bien !

La plupart d'entre nous veulent manger sainement et faire du sport pour ÊTRE BIEN DANS LEUR CORPS — et il n'y a absolument rien de mal à ça. Cependant, l'aspect mental est tout aussi important. Une fois que vous commencez à donner le bon carburant à votre organisme, vous vous sentez automatiquement plus énergique, plus clair d'esprit. Vous faites de meilleurs choix de vie, vous vous sentez plus épanoui·e et aligné·e. Cela améliore aussi votre sommeil, ce qui vous rend plus résistant·e au stress.

Tout commence avec l'alimentation, mais les bénéfices que l'on récolte vont bien au-delà d'un corps de rêve. Gardez cela en tête si jamais la motivation vous manque.

Caroline Deisler

NUTRITIONNISTE | AMBASSADRICE DU FITNESS

www.shop-reset.com


@Carolinedeisler

Clause 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.

Index des recettes

RAPPEL

Les recettes en rose nécessitent une préparation toute la nuit :)

Eau détox Hydratation matinale

Jour 1

Smoothie vert
Bananes mûres et figues séchées
Pouding Style Banoffee
Salade grecque

Jour 2

Smoothie vert
Pommes croustillantes et dattes Medjool
Pouding au chia et caramel
Salade détox
Pad Thaï

Jour 3

Smoothie vert
Melons et bananes mûres
Verrine à la tarte aux pommes
Zoodles à la tomate

Jour 4

Smoothie vert
Papaye et kiwis dorés
Flocons d'avoine à la banane et à la cannelle
Salade de brocoli

Jour 5

Smoothie vert
Figues fraîches et dattes Medjool
Pouding au tiramisu
Salade de cacahuètes croquantes

Jour 6

Smoothie vert
Oranges et figues fraîches
Bateaux de bananes
Lasagnes aux courgettes et aux tomates

Jour 7

Smoothie vert
Melons au miel et dattes Medjool
Bircher Muesli
Salade verte à la moutarde

Jour 8

Smoothie vert
Kiwis dorés et figues fraîches
Quark sain
Salade de betteraves

Jour 9

Smoothie vert
Pêches et dattes Medjool
Bouchées de brownie crues
Salade pour un ventre léger

Jour 10

Smoothie vert
Bananes et dattes Medjool
Pouding à la mangue et au chia
Smoothie aux fraises
Chili aux tomates et aux champignons

Nouveau départ !



@Carolinedeisler

Que vous suiviez déjà une alimentation très saine ou que vous ayez simplement envie de reprendre de bonnes habitudes, ce programme est le RESET parfait pour votre corps et votre esprit.

Je mange environ 80 % cru depuis plus de 8 ans maintenant, et il m'a semblé que c'était le moment idéal pour créer un reset 100 % cru et végan rien que pour vous.

Des milliers d'entre vous ont déjà obtenu des résultats incroyables avec mes autres programmes de reset, et je sentais que vous étiez prêts pour 10 jours entièrement crus.

Mon meilleur conseil : veillez à manger suffisamment de fruits sucrés et de dattes Medjool au cours de la journée, afin de ne pas avoir très faim le soir. Les dîners sont plus légers que dans mes autres programmes, donc ne limitez surtout pas votre consommation de fruits.

Il se peut que vous ayez besoin de quelques jours pour vous habituer à ne plus manger d'aliments cuits, mais vous pouvez tout à fait y arriver et vous vous sentirez incroyablement rafraîchie et pleine d'énergie.

Vous me connaissez, j'adore mes pommes de terre et j'en mange tous les jours ! Ce reset n'est absolument pas une manière de vous dire comment vous devriez manger pour toujours. C'est plutôt une détox pour votre corps, parfaite à faire entre deux de mes autres programmes.

ALLONS-Y !!

Le rituel du matin

@Carolinedeisler

Quelques notions de base du quotidien....

1

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

2

Ensuite, il vous faut environ 500 ml de jus de céleri frais. Si vous ne pouvez vraiment pas en boire, pas d'inquiétude, vous pouvez toujours suivre cette méthode et vous passer de jus de céleri. Cependant, essayez de vous y habituer, car il est très bénéfique pour la santé intestinale, la digestion et la peau. Pour vous faciliter la tâche, vous pouvez préparer 7 bouteilles de jus de céleri le dimanche et les congeler ! Il suffit de sortir une bouteille chaque soir avant d'aller vous coucher et de la mettre au réfrigérateur pour la décongeler.

3

Après votre eau et votre jus de céleri, votre corps devrait retrouver son transit intestinal naturel. Pas de panique si ce n'est pas le cas, vous y arriverez en un rien de temps ! C'est le moment idéal pour bouger votre corps, ce qui favorise également la circulation du côlon. Même une seule de mes séances de 20 minutes vous apportera d'excellents résultats, tant mentalement que physiquement.

4

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

Ce que nous mangeons

@Carolinedeisler

Le programme 10 jours de reset végétalien et cru comprend au moins 3 recettes par jour, soit 31 recettes végétaliennes saines au total. Elles respectent toutes mes valeurs personnelles : végétalien, sans sucre raffiné, sans huiles transformées et sans gluten.

Vous pouvez pratiquer le jeûne intermittent en ne buvant que du jus de céleri le matin, puis en accompagnant le déjeuner d'un smoothie vert. Vous pouvez également prendre un repas fruité le matin après votre jus de céleri, puis un smoothie vert avec d'autres fruits frais ou dattes au déjeuner, ou essayer la deuxième option. Vous obtiendrez des résultats étonnants dans tous les cas.

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

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

Chaque recette donne une portion et est basée sur la quantité que je consommerais personnellement. Si vous ressentez le besoin de plus, 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 les déjeuners sont plus sucrés et riches en fruits frais. Manger léger ou copieux est idéal pour la digestion. De plus, satisfaire sa gourmandise pendant la journée est la clé pour éviter les envies de sucre le soir. Super !

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

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

JEÛNE INTERMITTENT ?

@Carolinedeisler



Si vous n'êtes pas un adepte du petit-déjeuner, que vous dînez généralement plus tard ou que vous n'avez tout simplement pas très faim le matin, vous pouvez tout à fait utiliser mes menus de réinitialisation pour pratiquer le jeûne intermittent. Je déconseille le jeûne intermittent aux personnes qui essaient d'avoir leurs règles, qui sont enceintes, qui essaient de concevoir un enfant ou qui souffrent d'un quelconque déséquilibre hormonal. De plus, juste avant les règles, le corps a souvent besoin de plus de calories, ce qui n'est pas le moment idéal pour jeûner. Personnellement, j'adore le jeûne intermittent, mais je ne suis pas dogmatique et je me fie toujours à mon humeur du jour. Il existe une grande confusion quant à ses bienfaits, et même si je pense qu'il est bénéfique et qu'il procure une sensation agréable, ce qui permet à ma digestion de se reposer un peu plus longtemps le matin, ce n'est certainement pas une pratique quotidienne et il ne faut pas stresser.

Dans mes programmes de détoxification de 10 jours, vous commencez la journée en hydratant votre corps, ce qui devrait TOUJOURS venir en premier, que vous pratiquiez le jeûne intermittent ou non.

Si vous vous réveillez affamé ou avez déjà fait du sport tôt le matin, commencez par un jus de céleri, puis optez pour un repas mono-fruité. Manger des fruits à jeun est excellent pour faciliter le transit intestinal.
Vous pouvez enchaîner avec un smoothie vert un peu plus tard et consommer plus de fruits frais tout au long de la journée, ou préparer l'une de nos délicieuses recettes sucrées pour le déjeuner. Ce « reset » vous permet de trouver VOTRE routine tout en vous guidant au maximum. Je veux que vous trouviez ce qui fonctionne le mieux et qui vous rend le plus heureux.

Quel que soit le jour, si une petite fringale vous prend l'après-midi, optez pour quelques dattes Medjool ou des figues sèches pour vous rassasier. Pour toutes mes femmes enceintes, ajoutez une de mes recettes sucrées de mes autres ebooks pour un en-cas supplémentaire.



@Carolinedeisler

CONSEILS UTILES



POURQUOI CRU ?

Adopter un régime végétalien cru signifie manger tout cru, dans sa forme naturelle, comme la nature l'a voulu. Vous consommerez automatiquement beaucoup plus de fibres, ce qui contribuera à nettoyer votre côlon et vous permettra de rester rassasié plus longtemps. De nombreuses vitamines et enzymes sont sensibles à la chaleur et détruites à la cuisson. Manger cru est un véritable boost de vitamines, de minéraux, d'enzymes et d'antioxydants, et offre une petite pause à votre système digestif. La digestion des aliments consomme environ 80 % de l'énergie de notre corps. Par conséquent, manger des aliments faciles à digérer est essentiel pour maximiser votre vitalité. Vous aurez beaucoup plus d'énergie et vous n'aurez pas besoin de faire la sieste après le déjeuner ! J'ai toujours adoré manger cru pendant la journée et c'était l'objectif de mes autres menus de remise à zéro. Cependant, les dîners étaient généralement composés de salades, de pommes de terre, de patates douces, de soupes, de ragoûts et de plats réconfortants et réconfortants, mais j'ai récemment passé quelques semaines à manger entièrement cru (ce qui, ironiquement, correspondait à mon envie de grossesse) et je me suis sentie incroyablement bien. C'est pourquoi j'ai créé ce programme de 10 jours de remise à zéro, idéal pour chaque fois que vous ressentez le besoin de vous ressourcer. La façon la plus naturelle de détoxifier votre corps.

@Carolinedeisler



Ajustements liés à la grossesse

Félicitations à toutes mes femmes enceintes qui souhaitent nourrir leur corps et leur bébé avec des aliments sains. J'ai suivi mon programme alimentaire pendant mes tentatives de conception et je continue de le suivre, avec quelques modifications ici et là.

Je commence ma journée avec de l'eau, un jus vert et une grande assiette de fruits frais. C'est ce dont j'ai envie la plupart du temps et ça a un effet très bénéfique sur ma digestion. Ne vous inquiétez pas si le jus de céleri vous donne la nausée, évitez-le. J'étais assez nauséeuse les 12 premières semaines et je n'avais pas trop envie de légumes verts. C'est pourquoi les smoothies verts m'ont permis d'en consommer beaucoup plus facilement, et les fruits frais m'ont toujours fait me sentir au mieux.

Il n'est pas nécessaire de manger pour deux, mais on a besoin de plus de calories pendant la grossesse, et j'ai aussi augmenté ma consommation de bonnes graisses. Le plus simple est d'ajouter une de mes recettes sucrées, tirées de mes autres livres électroniques, à votre journée de remise à zéro. Préparez-en quelques-unes pendant le week-end et gardez-en au réfrigérateur pour quand vous en aurez besoin. Je vous recommande également d'ajouter des pommes de terre vapeur, des patates douces ou toute autre recette de mes autres livres électroniques, en plus des dîners de cette journée de remise à zéro, si vous avez encore faim.



PUIS-JE COMBINER TOUS LES FRUITS SAUF LES MELONS ?

Oui ! Il est préférable de consommer les melons à jeun et de ne pas les mélanger avec d'autres fruits. Voici quelques conseils de base pour bien les combiner.

En règle générale, il est conseillé de consommer les melons à jeun, afin de profiter pleinement de leur richesse en eau et en nutriments. Toutefois, si vous prenez un jus ou un smoothie vert avant, ce n'est pas très problématique, car le mixage des fruits facilite déjà leur digestion.

Pour une meilleure assimilation, commencez idéalement par des fruits riches en eau et naturellement sucrés, comme les pommes, les oranges, les poires, les mangues, les raisins ou les bananes. Après cela, vous pouvez passer aux fruits secs plus concentrés en sucres, tels que les dattes Medjool ou les figues sèches, puis terminer votre repas avec des légumes ou une salade.

Il ne s'agit pas de règles strictes : vous pouvez parfaitement manger des pommes quelques heures après avoir consommé des dattes, mais il est préférable d'éviter de les combiner immédiatement.

En adoptant progressivement ces simples principes de combinaison alimentaire, vous apprendrez à mieux écouter les besoins de votre corps et à comprendre ce qui favorise le mieux votre digestion. Avec le temps, cette approche vous aidera à vous sentir plus léger, plus énergique et en harmonie avec votre alimentation.

PUIS-JE MANGER DE CETTE FAÇON DANS LES CLIMATS PLUS FROIDS ?



@Carolinedeisler

Oui, à 100 % ! Vous n'aurez pas beaucoup de fruits d'été riches en eau comme la pastèque ou les melons. Vous vous concentrerez plutôt sur les fruits de saison.

Le changement de météo rend généralement les gens beaucoup plus fatigués, mais ce n'est pas parce qu'il fait plus froid. En réalité, l'air frais et vif de l'automne ou de l'hiver est excellent pour la santé.

Le problème, c'est ce que les gens font quand il fait froid : ils bougent moins, se réfugient dans des plats « réconfort », grignotent des snacks industriels et passent moins de temps à la lumière du jour…

Ce programme de reset est un parfait exemple pour apprendre à se sentir bien toute l'année. N'oubliez pas, ce n'est que 10 jours. Vous ne mangez pas cru pour toujours ; c'est simplement un moyen de donner un vrai coup de boost à votre santé et à votre corps.

COMMENT SE SENTIR SATISFAIT LA NUIT

L'erreur la plus courante est de ne pas manger suffisamment de fruits mûrs et sucrés et de dattes pendant la journée, ce qui crée une sensation de faim le soir. Résultat : votre corps réclame des aliments riches en calories plutôt qu'une délicieuse salade croquante. Grâce à cette remise à zéro, vous ne serez plus affamé au dîner et vous vous sentirez rassasié. Cependant, avant d'envisager d'abandonner, essayez d'ajouter des pommes de terre vapeur ou du potiron cuit au four à vos recettes. Vous mangerez toujours 90 % de cru, tout en nettoyant efficacement votre corps et en obtenant des résultats exceptionnels.

@Carolinedeisler





TROUVEZ VOTRE ROUTINE

FRUITS OU SMOOTHIE D'ABORD ?

Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse. :) Ce reset fonctionne à merveille avec le jeûne intermittent. Mais il est tout aussi efficace avec un petit-déjeuner fruité, suivi d'un smoothie vert accompagné de fruits, de dattes ou d'une recette sucrée pour le déjeuner. Puisque nous mangeons déjà cru (ce qui est une excellente détox), je ne me préoccuperais pas trop des heures de repas et je mangerais simplement quand j'ai faim.
Maintenant que je suis enceinte, j'ai envie de fruits dès le matin et j'ai pris l'habitude de prendre mon petit-déjeuner vers 8-9 heures. Le melon ou la papaye au réveil (environ une heure après mon eau détox matinale) sont excellents pour la digestion, tout comme tout autre fruit mûr ou un smoothie vert. C'est vraiment une question de savoir ce qui vous convient le mieux.

@Carolinedeisler

PUIS-JE ÉGALEMENT AVOIR UN DÉJEUNER SALÉ ?

Les journées sont structurées avec des fruits frais et des recettes sucrées pendant la journée, là où vous avez besoin de la plupart de vos calories (= énergie), et des dîners salés et riches en légumes. C'est le plus bénéfique pour votre énergie, votre sommeil et vos envies. Si vous souhaitez alterner déjeuner et dîner un jour, n'hésitez pas. Mais en général, j'ai constaté au fil des ans que le sucré le jour et le salé le soir sont les plus efficaces, surtout en mangeant cru. Vous faites le plein de minéraux la nuit et vous dormez mieux. Je vous souhaite vraiment des résultats exceptionnels, ce qui signifie que vous devez consommer du sucre sain pendant la journée pour alimenter votre corps et vous sentir à 100 % ! :)) Imaginez un déjeuner pauvre en glucides et riche en graisses : vous auriez toujours faim et des envies plus tard dans la journée.

@Carolinedeisler

@Carolinedeisler

Envie de grignoter ?

Personnellement, je ne suis pas une grande grignoteuse et je préfère manger assis. Cependant, surtout pendant ma grossesse, je préfère manger plus léger et plus fréquemment. Vous pouvez adapter ce changement à vos préférences et n'oubliez jamais que ce que vous mangez est bien plus important que le moment où vous le faites. Si vous avez encore faim entre le déjeuner et le dîner, privilégiez les fruits, les dattes Medjool, les figues sèches ou les légumes frais, comme des bâtonnets de carottes au tahini par exemple.

Mon meilleur conseil est d'être toujours prêt et d'avoir toujours quelque chose de prélavé au réfrigérateur ou à emporter avec soi. Heureusement, il existe aussi de nombreux supermarchés bio dans la plupart des villes où vous pouvez acheter des fruits et des dattes.

Pour tous ceux qui préparent l'option déjeuner 2 pour le déjeuner, vous pouvez et devez toujours manger des dattes après ou des fruits frais avant.

Idéalement, préparez une assiette de fruits frais avant le déjeuner et, si vous avez envie d'autre chose après, optez pour des dattes Medjool. Ainsi, vous commencerez par des fruits hydratants (riches en eau), puis votre déjeuner et terminerez par des dattes, plus sèches. Je suis passionnée par une digestion optimale et cette routine vous y aidera tout en vous sentant pleinement rassasiée !

Option déjeuner 1 ou 2 ?

@Carolinedeisler



J'adore vous proposer un repas fruité pour le déjeuner, car c'est la solution la plus simple pour manger sainement lors d'une journée chargée, sur le pouce ou simplement pour un repas simple. Vous pouvez l'adapter à toutes les saisons et profiter de tous les fruits frais disponibles. Il suffit de veiller à en manger suffisamment. Génial, non ? :-)) La plupart des menus vous conseillent de surveiller vos calories et la taille de vos portions, ce qui n'est ni agréable ni bénéfique pour votre santé mentale. Ce régime est tout le contraire. Il s'agit d'abondance et de manger jusqu'à satiété. Et comme nous privilégions les aliments naturels et faibles en calories, vous pouvez manger autant que vous le souhaitez tout en restant au top de votre forme.

Les recettes de l'option déjeuner 2 contiennent à peu près le même nombre de calories qu'un repas fruité. Il s'agit plutôt de choisir ce qui vous plaît le plus, vous rassasie et s'intègre facilement à votre journée. C'est aussi une bonne idée de varier les plaisirs : un jour, vous prenez un repas fruité, et le lendemain, vous mangez des fruits + la recette. J'aime vous proposer des options en fonction de ce qui vous convient. Ainsi, vous pouvez recommencer plusieurs fois ! :) Si vous essayez de retrouver vos règles, mangez des fruits frais et la recette du déjeuner tous les jours, car vous avez besoin de plus de bonnes graisses et vous les trouverez grâce aux différentes recettes du déjeuner.



COMMENT PERDRE UN MAXIMUM DE POIDS AVEC CE RESET

@Carolinedeisler

1

Pour perdre du poids, il est essentiel d'être en déficit calorique, quel que soit le régime suivi. La bonne nouvelle, c'est que ce mode d'alimentation facilite grandement l'atteinte du déficit calorique, car vous consommez des aliments riches en volume et faibles en calories, ce qui vous rassasie et vous rend heureux. L'idéal est de maintenir un léger déficit calorique sur une longue période, afin de ne pas avoir l'impression de vous priver. Je vous recommande de répéter ce programme de réinitialisation plusieurs fois ou de suivre mes autres programmes de réinitialisation pour obtenir les meilleurs résultats. Vous pourrez perdre du poids en 10 jours, mais il est important de persévérer pour ne pas le reprendre. La principale raison pour laquelle les gens échouent à perdre du poids est qu'ils se sentent tellement privés qu'ils finissent par se gaver et prendre encore plus de poids. Ce ne sera pas le cas ici, car vous donnez à votre corps exactement ce dont il a besoin en éliminant tous les aliments superflus, ce qui vous aidera automatiquement à atteindre un déficit calorique sans compter les calories ni même y penser.

2

Je recommanderais sans hésiter de privilégier les fruits riches en eau comme les melons, les oranges, les pêches, les pommes, les kiwis, les mangues, les kakis, bref, tous les fruits de saison ! Ces fruits sont moins caloriques et plus volumineux que les dattes Medjool, par exemple, ce qui procure une sensation de satiété tout en réduisant la consommation. Je continuerais à manger des dattes en collation en cas d'envie de sucré, ou au déjeuner par temps froid, plus réconfortant. Les options 1 et 2 pour le déjeuner sont toutes deux excellentes pour perdre du poids, mais je dirais que la plupart des gens ne considèrent pas les fruits comme un repas complet et préfèrent préparer la recette 2. Je me sens tellement bien en mangeant 1 ou 2 melons miel, 5 ou 6 bananes et quelques dattes un peu plus tard, mais je comprends parfaitement qu'on puisse se sentir plus satisfait en préparant un repas. Quoi qu'il en soit, asseyez-vous toujours et soyez pleinement présent pendant vos repas. Savourez chaque bouchée et faites plaisir à votre corps, et ne mangez pas à la va-vite. Cela fait toute la différence. :-)





@Carolinedeisler

Mes entraînements

Mes programmes de remise à zéro et mes séances d'entraînement fonctionnent parfaitement et constituent la meilleure recette pour réussir. Vous vous sentirez si bien nourri et heureux que vous aurez automatiquement envie de bouger. Mes séances d'entraînement associent cardio, Pilates et musculation pour obtenir des muscles longs, fins et toniques, sans jamais ressentir de stress. Il s'agit de travailler AVEC son corps et non contre lui. Je dis toujours que les vrais plaisirs font du bien, et c'est exactement ce que ce mode de vie me procure ! Un vrai plaisir au quotidien. Vous trouverez des centaines d'entraînements et de programmes hebdomadaires sur mon Instagram. :)


paulinelatchoumanin
NO MORE SUGAR CRAVINGS 😍
aethrawellness
The only ebooks I buy!!! The best!!!
@Carolinedeisler
CE QUE VOUS DITES DE MES PROGRAMMES DE REPAS RESET
karenhelgaskak
Eye opener for me! Get loads of energy by following your recipes! 🤗 and glowing skin!
cyrillemariegrd
they're game changer. forever thankful 🍉❤️
jenamato067
Changed my life ❤️
jenniesvensson
Amazing🥰❤️ Simple and delicious. Has totally changed my diet. THANKYOU ❣️

Les résultats sont là...!

@Carolinedeisler

Dix jours de crudivorisme sont largement suffisants pour voir des résultats, et qui sait, peut-être vous sentirez-vous tellement bien à la fin que vous aurez envie de recommencer ! Pour vous motiver, prenez-vous en photo le premier jour et notez comment vous vous sentez. Voyons comment cela évolue au dixième jour ! Soyez aussi précis que possible, par exemple : sommeil, digestion, humeur, stress, bien-être, énergie, forme physique, etc. J'ai hâte d'en savoir plus ! Taguez-moi @carolinedeisler dans vos stories de transformation !

Avant	Après

Liste de tâches quotidienne

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

@Carolinedeisler

10 JOURS DE RESET VÉGÉTALIEN ET CRU



il est temps de se sentir mieux

@Carolinedeisler

www.shop-reset.com

Bonjour moi en bonne santé



@Carolinedeisler

Option déjeuner 1

LISTE DE COURSES

JUS DE CÉLERI
10 têtes de céleri

SMOOTHIES VERTS ET DÎNER
13 branches de céleri
3 poignées de feuilles d'épinards
1 fenouil
8 feuilles de bette à carde
4 feuilles de bette à carde arc-en-ciel
3 grands bols de salades vertes différentes
2 feuilles de chou vert
11 feuilles de chou frisé
1 poignée de pousses de luzerne et de brocoli
1 tête de laitue iceberg
2 poignées de laitue
250 g d'olives noires
1280 g de tomates cerises
16 tomates séchées au soleil
4 gros concombres
1 brocoli
5 carottes
11 avocats
2,5 poivrons rouges
12 courgettes
3 petites betteraves
90 g de champignons
1 poignée de chou rouge
120 g de choucroute crue
une poignée de radis

4 bouquets de persil
5 bouquets de basilic frais
une poignée d'aneth frais
2 bouquets de ciboulette
1 bouquet de coriandre

5 bananes congelées
11 dattes Medjool
140 g de baies congelées
600 g de mangue, fraîche ou congelée
300 g d'ananas surgelé ou frais
240 g de fraises surgelées
3 petits morceaux de gingembre
1 mangue
240 g de raisins rouges
13 citrons
2 citrons verts

80 g d'amandes
130 g de noix de cajou
70 g de noix
Graines de citrouille
40 g de graines de tournesol
1 noix du Brésil
40 g de canneberges séchées ou de raisins secs

Herbes italiennes mélangées
3 cuillères à soupe de vinaigre de cidre
Beurre de cacahuète
Tahini
2 cuillères à café de coco aminos
Sel de l'Himalaya
Poivre noir
Cumin moulu
2 cuillères à soupe de moutarde bio

Facultatif:
Nouilles de varech
Feuilles de nori

EAU
10 citrons
10 morceaux de gingembre de taille moyenne
Menthe
Jus d'aloe Vera
Citrons verts Concombre

@Carolinedeisler

Option déjeuner 1

50 dattes Medjool
14 bananes mûres
7 figues séchées
60 figues fraîches
3 pommes
4 melons espagnols
2 papayes
14 kiwis dorés
5 oranges
7 pêches

OU tout autre fruit mûr qui vous est disponible :)

Option déjeuner 2

LISTE DE COURSES

JUS DE CÉLERI
10 têtes de céleri

SMOOTHIES VERTS ET DÎNER
13 branches de céleri
3 poignées de feuilles d'épinards
1 fenouil
8 feuilles de bette à carde
4 feuilles de bette à carde arc-en-ciel
3 grands bols de salades vertes différentes
2 feuilles de chou vert
11 feuilles de chou frisé
1 poignée de pousses de luzerne et de brocoli
1 tête de laitue iceberg
2 poignées de laitue
250 g d'olives noires
1280 g de tomates cerises
16 tomates séchées au soleil
4 gros concombres
1 brocoli
5 carottes
11 avocats
2,5 poivrons rouges
12 courgettes
3 petites betteraves
90 g de champignons
1 poignée de chou rouge
120 g de choucroute crue
une poignée de radis

4 bouquets de persil
5 bouquets de basilic frais
une poignée d'aneth frais
2 bouquets de ciboulette
1 bouquet de coriandre

5 bananes congelées
11 dattes Medjool
140 g de baies congelées
600 g de mangue, fraîche ou congelée
300 g d'ananas surgelé ou frais
240 g de fraises surgelées
3 petits morceaux de gingembre
1 mangue
240 g de raisins rouges
13 citrons
2 citrons verts

80 g d'amandes
130 g de noix de cajou
70 g de noix
Graines de citrouille
40 g de graines de tournesol
1 noix du Brésil
40 g de canneberges séchées ou de raisins secs

Herbes italiennes mélangées
3 cuillères à soupe de vinaigre de cidre
Beurre de cacahuète
Tahini
2 cuillères à café de coco aminos
Sel de l'Himalaya
Poivre noir
Cumin moulu
2 cuillères à soupe de moutarde bio

Facultatif:
Nouilles de varech
Feuilles de nori

EAU
10 citrons
10 morceaux de gingembre de taille moyenne
Menthe
Jus d'aloe Vera
Citrons verts Concombre

Option déjeuner 2

60 dattes Medjool
26 bananes mûres
9 pommes
200 g raisins
160 g de myrtilles
160 g de baies mélangées
400 g de mangue congelée ou fraîche
480 g de fraises surgelées
10 cuillères à café d'extrait de vanille en poudre
1,5 cuillère à café de cannelle
2 cuillères à soupe de beurre de cacahuète
2 cuillères à soupe de beurre d'amandes
Cacahuètes grillées
100 g de noix de cajou
Noix de coco râpée
Pépites de cacao
2 cuillères à soupe de raisins secs
100 g de grains de sarrasin secs
80 g d'avoine
100 g de graines de chia
2 cuillères à soupe de graines de lin moulues
70 g d'amandes
60 g de noix
60 g de noix de pécan
Poudre de cacao cru
Poudre de caroube
Facultatif : graines de chanvre

@Carolinedeisler

EAU DÉTOX QUOTIDIENNE

@Carolinedeisler

STATION D'HYDRATATION

Un morceau de gingembre de taille moyenne
1 citron Jus d'aloe vera pur
1 litre d'eau

Vous pouvez utiliser du citron, du gingembre et de l'aloe vera ensemble, ou en choisir un seul. Leur principal avantage est de stimuler la digestion, ce qui favorise automatiquement l'élimination des toxines. La détoxification consiste à éliminer les vieux déchets du côlon.

Étapes : Râpez le gingembre (pas besoin de le peler s'il est bio), ajoutez de l'eau et laissez reposer quelques minutes ou toute la nuit. Ajoutez le jus d'un citron et environ 2 cuillères à soupe de jus d'aloe vera pur. Bon appétit ! C'est la première chose que nous buvons chaque jour (ou toute la journée) !

Jour 1 à 10 Hydratation matinale



Eau détox

CONSEIL : Préparez votre eau détox la veille. Ainsi, vous l'aurez prête le lendemain matin et pourrez la boire sans même y penser. Le citron et le gingembre auront le temps de se dissoudre dans l'eau. Vous pouvez également ajouter d'autres ingrédients pour booster vos eaux matinales :

- Concombre tranché
- Gel d'aloe vera 100 % pur
- Gingembre fraîchement râpé
- Citron vert
- Menthe



Jus de céleri

Ingrédients

1 tête de céleri

Instructions

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

@Carolinedeisler

Jour 1 Detail

@Carolinedeisler









OU





COLLATION



Jour 1
Smoothie vert

@Carolinedeisler



Ingrédients

1 poignée de branches de céleri
2 poignées de feuilles d'épinards
2 feuilles de bette à carde
1 banane congelée
Poignée d'ananas congelé ou frais
480 ml d'eau

Instructions

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

Remarques

Smoothies verts ! Le concentré de nutriments le plus puissant qui soit ! :-)) Vous savez à quel point je les adore et ils transformeront votre santé. Cette portion donne environ deux verres pleins (prenez les deux, c'est sûr !). J'adore prélaver mes légumes verts et les conserver dans un récipient hermétique au réfrigérateur. Comme ça, je ne mets que 5 minutes à préparer mon smoothie vert.

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

Jour 1 - Déjeuner - Option 1

@Carolinedeisler





REPAS DE FRUITS

Ingrédients

4 à 5 bananes mûres
6-7 figues séchées

OU tous les fruits de saison

Remarques

Les bananes sont l'un des meilleurs aliments pour la forme. Elles sont une excellente source de potassium. Ce que la plupart des gens ignorent, c'est qu'en cas de carence en potassium, le corps retient l'eau. C'est pourquoi les fruits mûrs nous permettent de maigrir et de nous tonifier. Le potassium aide le corps à transporter l'eau dans les cellules. En revanche, lorsque le taux de sodium est supérieur au potassium, l'eau ne peut pas pénétrer dans les cellules et vous avez donc l'air plus gonflé. Les bananes et les figues sèches sont tellement rassasiantes et nourrissantes qu'elles apaisent vraiment les envies de sucré grâce à leur teneur en sucre naturel de grande qualité. Elles sont également riches en fibres (bonne digestion), fournissent rapidement de l'énergie et sont faciles à manger sur le pouce. L'avantage de ces délicieux repas à base de fruits, c'est que vous pouvez en manger une grande quantité et vous retrouverez littéralement la meilleure forme de votre vie ! Commencez par les bananes mûres, laissez-les digérer un peu, puis mangez vos figues sèches. OU mangez plus de bananes et évitez les figues sèches si vous n'en trouvez pas de bonnes. Gardez un œil sur les produits biologiques sans soufre.

Jour 1 - Déjeuner - Option 2

Pouding style banoffee

@Carolinedeisler



Ingrédients

BASE
5 dattes Medjool
120 ml à 240 ml d'eau
1/2 cuillère à café d'extrait de vanille en poudre

COUCHE INTERMÉDIAIRE
5 dattes Medjool
2 bananes
1 cuillère à soupe de beurre de cacahuète
120 ml d'eau

COUCHE SUIVANTE
1 banane, coupée en tranches

COUCHE SUPÉRIEURE
Cacahuètes grillées, hachées

Instructions

Pour la base : Mettre les dattes, la vanille en poudre et l'eau dans un mixeur et mixer jusqu'à obtenir une consistance lisse et crémeuse. Verser le mélange dans un bocal et réserver. Si vos dattes sont petites, utiliser 120 ml d'eau.
Préparez la couche intermédiaire en ajoutant 5 dattes, 2 bananes, 1 cuillère à soupe de beurre de cacahuète et 120 ml d'eau dans votre blender et mixez à grande vitesse jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. Ajoutez la moitié de ce mélange sur la base.
Coupez une banane en tranches et ajoutez-la comme troisième couche dans le pot :-) J'adore !
Ajoutez l'autre moitié du mélange crémeux de dattes, de banane et de beurre de cacahuète sur le dessus.
Décorez avec quelques cacahuètes grillées hachées et hummm, BON APPÉTIT ! N'est-ce pas un vrai délice ? C'est le meilleur dessert que j'aie jamais eu et c'est tellement sain ! Gagnant-gagnant-gagnant !

Jour 1 - Dîner



Ingrédients

1 tête de laitue iceberg, hachée finement
160 g d'olives noires, coupées en deux
200 g à 400 g de tomates, hachées
1/2 gros concombre, haché
1 bouquet de persil finement haché
Facultatif : 1 avocat haché

SAUCE
1/2 gros concombre
1 avocat
1 cuillère à café de sel
Jus d'un citron

Instructions

1. Hachez tous les ingrédients délicieux et sains de votre salade grecque.
2. Pour la vinaigrette, mixez le concombre, l'avocat, le jus d'un citron et une pincée de sel.
3. Mélangez le tout et versez dans un bol. Cette vinaigrette onctueuse et légère, mais aussi rafraîchissante, m'a complètement rendue accro à cette salade !

Jour 2 Detail

@Carolinedeisler









OU





COLLATION



OU



Jour 2
Smoothie vert

@Carolinedeisler



Ingrédients

1 poignée de branches de céleri
2 poignées de feuilles d'épinards
2 feuilles de bette à carde
1 banane congelée
Poignée d'ananas congelé ou frais
480 ml d'eau

Instructions

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

Remarques

Smoothies verts ! Le concentré de nutriments le plus puissant qui soit ! :-)) Vous savez à quel point je les adore et ils transformeront votre santé. Cette portion donne environ deux verres pleins (prenez les deux, c'est sûr !). J'adore prélaver mes légumes verts et les conserver dans un récipient hermétique au réfrigérateur. Comme ça, je ne mets que 5 minutes à préparer mon smoothie vert.

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

Jour 2 - Déjeuner - Option 1

@Carolinedeisler





REPAS DE FRUITS

Ingrédients

3 pommes bio croustillantes et juteuses
10 dattes Medjool

OU tous les fruits de saison

Remarques

J'adooooore toutes sortes de pommes. Il y a des périodes où je mange les plus sucrées, comme les Fuji et les Gala, mais aussi des périodes où j'aime les vertes plus acidulées. J'achète toujours des pommes bio, car les pommes conventionnelles sont traitées à la cire et ont l'air trop parfaites, si vous voyez ce que je veux dire ! Rien ne vaut ce goût juteux et croquant de pomme, et c'est un véritable superaliment pour le cerveau et le tube digestif. Elles sont aussi excellentes pour la perte de poids, car elles agissent comme un coupe-faim naturel.

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

Jour 2 - Déjeuner - Option 2





Pouding au chia et au caramel

@Carolinedeisler

Ingrédients

BASE
40 g de graines de chia
240 ml d'eau
Lait d'amande (40 g d'amandes crues, 240 ml d'eau, 1 cuillère à café d'extrait de vanille en poudre)

CARAMEL
6 dattes Medjool
2 bananes mûres
1/2 cuillère à café d'extrait de vanille en poudre
120 ml d'eau
en option : 1 cuillère à soupe de beurre d'amande

GARNITURES
1 banane, noix de coco râpée coupée en tranches

PREFEREE

Instructions

1. Commencez par faire tremper les graines de chia dans de l'eau, puis laissez-les reposer au réfrigérateur toute la nuit. Vous pouvez également utiliser seulement 160 ml d'eau et les laisser tremper 15 minutes au cas où vous auriez oublié.
2. Ajoutez les amandes, l'eau et la vanille dans votre blender et mixez jusqu'à obtenir un lait onctueux ! Votre boisson aux amandes maison est prête ! :-))
3. Mélangez le mélange de graines de chia avec votre lait d'amande, remuez bien et ajoutez dans un bocal ou un bol.
4. Pour le caramel, versez tous les ingrédients dans un blender et mixez à grande vitesse jusqu'à obtenir une consistance lisse. Versez le caramel sur votre mélange de graines de chia. Ajoutez une banane coupée en rondelles et, si vous le souhaitez, du beurre d'amandes ou des amandes grillées.
5. C'est mon pudding aux graines de chia préféré du moment ! Tellement délicieux qu'on dirait un dessert et tellement nutritif. Il a vraiment tout pour lui : des graisses saines, des protéines et des glucides sains, et il vous rassasie !

Jour 2 - Dîner - Option 1



Ingrédients

Un grand bol de salade verte mélangée
1 ou 2 avocats, hachés
1 poignée de pousses de luzerne et de brocoli
1 cuillère à soupe d'herbes de Provence
Poivre noir

VINAIGRETTE DE CARO
2 cuillères à soupe de graines de courge
1 noix du Brésil
Une poignée d'aneth ou de basilic frais
Une poignée de ciboulette fraîche
1 petite courgette crue
1 datte Medjool
Jus de 1 citron
1 cuillère à soupe de cidre
120 ml d'eau

Instructions

1. Lavez et hachez vos feuilles de salade.
2. Ajoutez tous les ingrédients de ma fameuse vinaigrette Caro dans un blender à grande vitesse et mixez jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. C'est toujours l'une de mes préférées et une véritable bombe ! Miam !
3. Mélangez bien le tout, ajoutez votre avocat tranché, vos pousses, votre poivre noir, vos herbes et peut-être un peu de jus de citron qui va très bien ici aussi ! BON APPÉTIT !

Jour 2 - Dîner - Option 2



@Carolinedeisler

PAD THAÏ

Ingrédients

2 courgettes
2 carottes
1 poivron
Une poignée de pousse de soja
1/4 de chou rouge, finement tranché
Une poignée de coriandre ou de persil

SAUCE
Tiges de courgettes restantes
1 cuillère à soupe bombée de tahini
1 cuillère à soupe bombée de beurre d'amande ou de beurre de cacahuète (j'ai utilisé du beurre d'amande)
Jus d'un citron
180 ml d'eau
2 dattes Medjool

Instructions

1. Coupez tous vos légumes en fines lanières à l'aide d'un économe à julienne et hachez un peu de coriandre ou de persil.

2. Placez tous les ingrédients de la vinaigrette dans un mixeur et mélangez à grande vitesse jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse.

3. Mélangez le tout et voilà votre délicieux Pad Thaï ! J'adore ce plat rafraîchissant, crémeux et nourrissant. C'est aussi très bon avec des cacahuètes hachées.

Jour 3 Detail

@Carolinedeisler









OU





COLLATION



Jour 3
Smoothie vert

@Carolinedeisler



Ingrédients

1 poignée de branches de céleri
2 poignées de feuilles d'épinards
2 feuilles de bette à carde
1 banane congelée
Poignée d'ananas congelé ou frais
480 ml d'eau

Instructions

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

Remarques

Smoothies verts ! Le concentré de nutriments le plus puissant qui soit ! :-)) Vous savez à quel point je les adore et ils transformeront votre santé. Cette portion donne environ deux verres pleins (prenez les deux, c'est sûr !). J'adore prélaver mes légumes verts et les conserver dans un récipient hermétique au réfrigérateur. Comme ça, je ne mets que 5 minutes à préparer mon smoothie vert.

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

Jour 3 - Déjeuner - Option 1

@Carolinedeisler





REPAS DE FRUITS

Ingrédients

2 melons espagnols
5 à 6 bananes mûres

OU tous les fruits de saison

Remarques

N'hésitez pas à remplacer les fruits du menu par vos fruits préférés. Assurez-vous simplement qu'ils soient mûrs et bio.
J'adore manger beaucoup de bananes en ce moment, et on en trouve facilement partout.
Bananes, poires, oranges et melons sont tous aussi délicieux. Assurez-vous simplement d'en manger suffisamment. Votre déjeuner fruité devrait contenir environ 800 à 1 000 calories.

Jour 3 - Déjeuner - Option 2

VERRINE À LA TARTE AUX POMMES

@Carolinedeisler



Ingrédients

3-4 pommes, hachées

CRÈME
4 dattes Medjool
120 ml d'eau
1 cuillère à café de cannelle
1 cuillère à café d'extrait de vanille en poudre
40 g de grain de sarrasin, trempé



Instructions

1. Faites tremper les grains de sarrasin dans l'eau pendant au moins 30 minutes (ou toute la nuit, si possible). Rincez abondamment ensuite.
2. Ajoutez les dattes, l'eau, la cannelle, la vanille et les grains de sarrasin trempé dans un mixeur ou un robot culinaire et mélangez à grande vitesse jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.
3. Coupez vos pommes en dés, disposez une généreuse couche de base dans votre bocal ou votre bol, ajoutez la moitié de la crème, une autre généreuse couche de pommes coupées en dés et le reste de crème. J'adore terminer avec une pincée de cannelle ! Et voilà ! Bon appétit ! J'adore !

Jour 3 - Dîner



ZOODLES À LA TOMATES

Ingrédients

3 à 4 courgettes
5 à 6 tomates séchées, trempées
1 datte Medjool
1 bouquet de basilic frais
1/2 poivron rouge
Une poignée de tomates cerises
Le jus d'un citron
2 à 3 cuillères à soupe d'eau
Facultatif 1/2 cuillère à café de sel

GARNITURES
50 g d'olives
Graines de courge
120 g à 240 g de tomates cerises
Basilic frais, haché

Instructions

1. Coupez vos courgettes en spirales à l'aide d'un économe à julienne. J'utilise un économe à julienne pour rendre les courgettes plus fines et plus digestes.

2. Ajoutez tous les ingrédients de votre sauce dans un mixeur et mixez à grande vitesse jusqu'à obtenir une consistance crémeuse, mais vous voulez toujours une texture un peu épaisse !

3. Mélangez la sauce à vos nouilles de courgettes et garnissez d'olives, de graines de courge, de tomates cerises et de basilic frais. Tellement bon et sain ! J'ADORE !

Jour 4 Detail

@Carolinedeisler









OU





COLLATION



Jour 4
Smoothie vert

@Carolinedeisler



Ingrédients

1 poignée de branches de céleri
2 poignées de feuilles d'épinards
2 feuilles de bette à carde
1 banane congelée
Poignée d'ananas congelé ou frais
480 ml d'eau

Instructions

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

Remarques

Smoothies verts ! Le concentré de nutriments le plus puissant qui soit ! :-)) Vous savez à quel point je les adore et ils transformeront votre santé. Cette portion donne environ deux verres pleins (prenez les deux, c'est sûr !). J'adore prélaver mes légumes verts et les conserver dans un récipient hermétique au réfrigérateur. Comme ça, je ne mets que 5 minutes à préparer mon smoothie vert.

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

Jour 4 - Déjeuner - Option 1

@Carolinedeisler





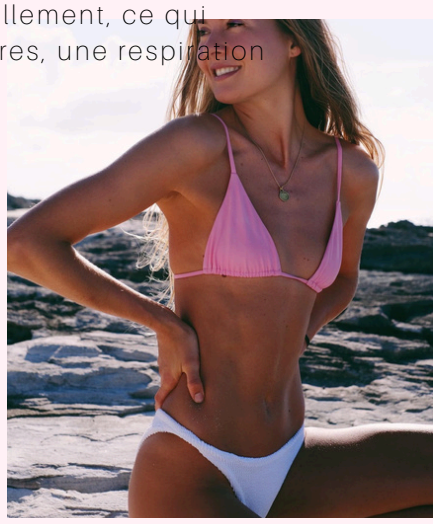
REPAS DE FRUITS

Ingrédients

1 ou 2 papayes
6 ou 7 kiwis dorés

Remarques

La papaye est riche en enzymes, faible en calories et EXCELLENTE pour la digestion ! Le meilleur duo est avec des myrtilles et du jus de citron vert frais. Les kiwis jaunes sont mes autres préférés du moment, j'en mange environ 10 par jour. Vous vous dites peut-être « Attendez, ils sont si chers ». C'est vrai, mais pensez aux bienfaits que vous apportez à votre corps et vous ferez des économies substantielles à long terme. Je n'ai pas dépensé d'argent en médicaments depuis des années. Les fruits et légumes sont notre médecine et la qualité devrait être notre priorité. Les kiwis sont également riches en fibres et ont un léger effet laxatif qui améliore la digestion. Vous me voyez souvent parler de digestion, mais c'est parce que pour se sentir au mieux de sa forme et être au meilleur de sa forme, il faut aider son corps à éliminer les toxines naturellement, ce qui passe par des selles régulières, une respiration profonde et la transpiration.



Jour 4 - Déjeuner - Option 2



Flocons d'avoine à la banane et à la cannelle

@Carolinedeisler

Ingrédients

BASE
40 g d'avoine
2 cuillères à soupe de graines de chia
360 ml d'eau

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

GARNITURES
2 bananes, tranchées
Cannelle

PREFEREE



Instructions

Faites tremper l'avoine et les graines de chia dans 360 ml d'eau pendant la nuit ou pendant au moins 30 minutes.
Placez les bananes, les dattes, les noix de cajou, la vanille et l'eau dans un mixeur et mixez à grande vitesse jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.
Mélangez la crème à votre mélange de flocons d'avoine et de graines de chia et mélangez bien.
Garnissez de tranches de banane et d'une pincée de cannelle (les baies seraient aussi un excellent choix). Bon appétit ! J'adore sa texture satisfaisante et c'est tellement délicieux dès la sortie du réfrigérateur, ce qui le rend parfait à préparer la veille ou le matin, puis à emporter au travail.

Jour 4 - Dîner

@Carolinedeisler



SALADE DE BROCOLI

Ingrédients

1 grosse tête de brocoli (fleurons seulement), finement hachée
240 g de raisins rouges, coupés en deux
40 g d'amandes (éventuellement grillées)
20 g de canneberges séchées ou de raisins secs
Jus d'1/2 citron

SAUCE
70 g de noix de cajou crues, trempées
60 ml d'eau
1 datte Medjool
1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre
1/2 cuillère à café de sel

Instructions

1. Faites tremper les noix de cajou toute la nuit ou 10 minutes au cas où vous l'auriez oublié. Cela les rendra plus faciles à mixer. Ajoutez tous les ingrédients de la vinaigrette dans un blender et mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse.

2. Hachez très finement vos fleurons de brocoli (vous pouvez également utiliser un robot mixeur pour cette étape) et coupez vos raisins rouges en deux.

3. Ajoutez tous les ingrédients dans votre bol, versez la vinaigrette et mélangez bien. Savourez votre salade fraîche et saine ! Le brocoli cru n'est pas facile à digérer. Comme nous ne le mélangeons pas à des aliments cuits et que nous le hachons très finement, votre digestion sera parfaite !

Jour 5 Detail

@Carolinedeisler









OU





COLLATION



Jour 5
Smoothie vert

@Carolinedeisler



Ingrédients

1 poignée de branches de céleri
2 poignées de feuilles d'épinards
2 feuilles de bette à carde
1 banane congelée
Poignée d'ananas congelé ou frais
480 ml d'eau

Instructions

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

Remarques

Smoothies verts ! Le concentré de nutriments le plus puissant qui soit ! :-)) Vous savez à quel point je les adore et ils transformeront votre santé. Cette portion donne environ deux verres pleins (prenez les deux, c'est sûr !). J'adore prélaver mes légumes verts et les conserver dans un récipient hermétique au réfrigérateur. Comme ça, je ne mets que 5 minutes à préparer mon smoothie vert.

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

Jour 5 - Déjeuner - Option 1

@Carolinedeisler





REPAS DE FRUITS

Ingrédients

20 figues fraîches
10 dattes Medjool

OU des fruits frais de saison

Remarques

Vous êtes probablement désormais un expert en fruits. Ne vous inquiétez pas du sucre qu'ils contiennent. C'est du sucre naturel dont votre corps a besoin.

Les figues sèches et les dattes Medjool sont parfaites pour se sentir rassasié jusqu'au dîner. Vous pouvez toujours remplacer n'importe lequel de ces fruits par vos préférés. Je ne vous conseille pas de faire l'impasse sur les dattes, car elles vous aideront vraiment à éviter les envies de sucré. Je mange environ 10 à 15 dattes Medjool par jour. Écoutez votre corps pour savoir combien de dattes vous devez manger et ne vous souciez pas des calories contenues dans les dattes : vous aurez automatiquement moins de fringales, ce qui vous permettra d'économiser des calories plus tard dans la journée !

Jour 5 - Déjeuner - Option 2

TIRAMISU

@Carolinedeisler



Ingrédients

BASE
5 grosses bananes mûres
5 dattes Medjool
1 cuillère à café d'extrait de vanille en poudre
60 ml d'eau

TOPPING
Poudre de cacao

Instructions

1. Ajoutez tous les ingrédients dans un blender ou un robot culinaire et mixez à grande vitesse jusqu'à obtenir une texture de pudding. Rapide, facile et tellement bon !
2. Ajoutez du cacao en poudre en poudre et BON APPÉTIT ! C'est encore meilleur préparé à l'avance et conservé au réfrigérateur quelques heures. :)

Jour 5 - Dîner



@Carolinedeisler

SALADE DE CACAHUÈTES CROQUANTES

Ingrédients

2 poignées de laitue
1 carotte
1/2 d'un gros concombre
1 poivron rouge
1 poignée de chou rouge
1 mangue
1 gros avocat
1 bouquet de basilic ou de coriandre
Jus de citron vert frais pour garnir
Facultatif : 1 sachet de nouilles de varech

SAUCE
2 cuillères à soupe de beurre de cacahuète
1 datte Medjool
1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre
1 cuillère à soupe d'aminos de noix de coco (ou de tamari)
60 ml d'eau
Pincée de sel rose de l'Himalaya

Instructions

1. Si vous utilisez des nouilles de varech, placez-les dans un bol d'eau tiède, ajoutez une pincée de sel et un peu de jus de citron frais. Rincez après 15 minutes et vous obtiendrez des nouilles de varech ultra-moelleuses (très faibles en calories).

2. Hachez tous les ingrédients de votre salade et mettez-les dans un bol. Pour ceux qui ajoutent des nouilles de varech (je sais qu'elles sont parfois difficiles à trouver), je les couperais en fines lanières à l'aide d'un éplucheur à julienne. Cela donne une salade de nouilles plus consistante.

3. Ajoutez tous les ingrédients de la vinaigrette dans un blender et mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse et crémeuse. Un petit blender comme un Nutri Bullet est idéal.

4. Ajoutez la vinaigrette à votre salade et SAVOUREZ ! Ça me rappelle les délicieux rouleaux de printemps, mais en version salade. :))

Jour 6 *Detail*

@Carolinedeisler









OU





COLLATION



Jour 6
Smoothie vert

@Carolinedeisler



Ingrédients

1 poignée de branches de céleri
2 poignées de feuilles d'épinards
2 feuilles de bette à carde
1 banane congelée
Poignée d'ananas congelé ou frais
480 ml d'eau

Instructions

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

Remarques

Smoothies verts ! Le concentré de nutriments le plus puissant qui soit ! :-)) Vous savez à quel point je les adore et ils transformeront votre santé. Cette portion donne environ deux verres pleins (prenez les deux, c'est sûr !). J'adore prélaver mes légumes verts et les conserver dans un récipient hermétique au réfrigérateur. Comme ça, je ne mets que 5 minutes à préparer mon smoothie vert.

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

Jour 6 - Déjeuner - Option 1

@Carolinedeisler





REPAS DE FRUITS

Ingrédients

4 ou 5 oranges
20 figues fraîches

OU n'importe quel fruit de saison

Remarques

Les oranges sont incroyablement bénéfiques pour tous les processus digestifs. Elles maintiennent l'hydratation, améliorent l'absorption des nutriments et peuvent également améliorer la régularité.

Les figues fraîches sont riches en nutriments tout en étant relativement faibles en calories. Elles constituent donc un excellent complément à une alimentation saine !

À la place, un repas fruité composé de fruits de votre choix, comme des mangues et des oranges, serait également idéal. Simplifier et s'adapter est la clé pour que cela dure longtemps. On a souvent tendance à trop compliquer les choses. :)

Jour 6 - Déjeuner - Option 2



@Carolinedeisler

BATEAUX DE BANANE

Ingrédients

4 à 5 bananes mûres
1 cuillère à soupe de beurre d'amande
1 cuillère à soupe d'eau

GARNITURES
Noix de coco râpée, éclats de cacao
En option : graines de chanvre

Instructions

1. Coupez d'abord les bananes en deux, dans le sens de la longueur, en suivant la courbe.
2. Mélangez le beurre d'amande et l'eau pour le rendre un peu plus lisse et plus facile à étaler.
3. À l'aide d'un couteau, étalez une fine couche de beurre d'amande sur vos bananes.
4. Garnissez d'une pincée de noix de coco râpée, de fèves de cacao ou, si vous le souhaitez, de graines de chanvre. N'hésitez pas à laisser libre cours à votre créativité et à l'agrémenter de vos garnitures préférées : noix grillées, raisins secs, mûres séchées et hachées – tout ce qui vous fait envie. J'adore ces délicieux bateaux banane faciles à préparer et je les apprécie beaucoup ces derniers temps ! Riches en potassium, en fibres, en vitamines et en plein de bonnes choses.



Jour 6 - Dîner



@Carolinedeisler

PREFEREE

LASAGNES AUX COURGETTES ET AUX TOMATES

Ingrédients

3 grosses courgettes

COUCHE DE FROMAGE À LA CRÈME
40 g de noix de cajou trempées
40 g d'amandes blanchies et trempées
Jus d'1/2 citron
60 ml d'eau
Pincée de sel rose et de poivre noir

COUCHE DE PESTO
1 (gros) avocat
1 bouquet de basilic frais
1 poignée de morceaux de courgettes restantes
Jus d'1/2 citron
60 ml d'eau
Pincée de sel rose et de poivre noir

COUCHE DE SAUCE TOMATE
80 g de tomates séchées, hachées
160 g de tomates cerises coupées en deux
Une pincée de sel rose et de poivre noir

Instructions

1. Faites tremper les noix de cajou et les amandes blanchies dans l'eau pendant que vous préparez vos lasagnes aux courgettes. Rincez bien.

2. Coupez vos courgettes en fines lamelles à l'aide d'un épluche-pommes de terre ou, mieux encore, d'un coupe-légumes. Réservez et utilisez les morceaux restants pour le pesto. Super, pas de gaspillage !

3. Préparez les trois couches savoureuses dans des bols différents en ajoutant tous les ingrédients dans un mixeur ou un robot culinaire et mélangez jusqu'à obtenir une texture crémeuse.

4. Il ne vous reste plus qu'à ajouter les différentes couches : couche de courgettes, sauce tomate, courgettes, pesto, courgettes, fromage frais, courgettes, pesto… jusqu'à ce que tout soit terminé. Bon appétit ! Une façon délicieuse, nutritive et amusante de manger vos légumes.

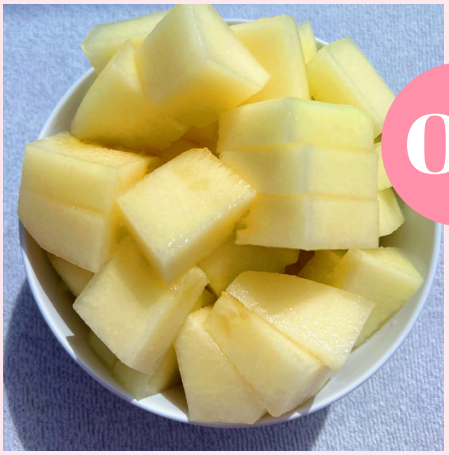
Jour 7 Detail

@Carolinedeisler









OU





COLLATION



Jour 7
Smoothie vert

@Carolinedeisler



Ingrédients

1 poignée de branches de céleri
2 poignées de feuilles d'épinards
2 feuilles de bette à carde
1 banane congelée
Poignée d'ananas congelé ou frais
480 ml d'eau

Instructions

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

Remarques

Smoothies verts ! Le concentré de nutriments le plus puissant qui soit ! :-)) Vous savez à quel point je les adore et ils transformeront votre santé. Cette portion donne environ deux verres pleins (prenez les deux, c'est sûr !). J'adore prélaver mes légumes verts et les conserver dans un récipient hermétique au réfrigérateur. Comme ça, je ne mets que 5 minutes à préparer mon smoothie vert.

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

Jour 7 - Déjeuner - Option 1

@Carolinedeisler





REPAS DE FRUITS

Ingrédients

1 à 2 melons espagnols
30 min plus tard : 10 dattes Medjool

OU tous les fruits de saison comme les kakis.

Remarques

Si vous avez de la chance et que les melons sont de saison chez vous, offrez-vous un délicieux repas hydratant à base de melon pour le déjeuner. Manger du melon a tellement de bienfaits pour la santé ! Il est important de veiller à en manger suffisamment, car les melons sont riches en volume mais très faibles en calories (idéal pour perdre du poids). Ils sont très bénéfiques pour l'organisme. Ils nettoient le côlon et sont riches en bêta-carotène, un protecteur solaire naturel.
Après avoir savouré votre délicieux melon, dégustez des dattes Medjool. Pour une digestion optimale, attendez au moins 30 minutes entre chaque consommation.

Jour 7 - Déjeuner - Option 2



@Carolinedeisler

BIRCHER MUESLI

Ingrédients

40 g d'avoine
120 ml d'eau
1 cuillère à café d'extrait de vanille en poudre
2 cuillères à soupe de raisins secs
2 cuillères à soupe de graines de lin moulues
160 g de raisins, coupés en deux
160 g de myrtilles
2 pommes
1 cuillère à soupe de beurre d'amande (facultatif)

Instructions

1. Faites tremper l'avoine avec la vanille et les raisins secs dans 120 ml d'eau pendant la nuit.
2. Le lendemain matin, broyez 2 cuillères à soupe de graines de lin fraîches, coupez les raisins en deux et hachez les pommes.
3. Mélangez des graines de lin moulues, des raisins, des myrtilles, des pommes coupées en morceaux et, si vous le souhaitez, 1 cuillère à soupe de beurre d'amande à votre préparation à base d'avoine et BON APPÉTIT ! Je l'ai préféré sans beurre d'amande, mais si vous avez besoin d'un petit plus, c'est un excellent ajout ! :-)

Jour 7 - Dîner



@Carolinedeisler

JAIME

SALADE VERTE A LA MOUTARDE

Ingrédients

Toutes sortes de légumes verts (beaucoup !!)
1 gros concombre (tranché avec un éplucheur de pommes de terre)
1 à 2 avocats
Une poignée de radis, finement tranchés

SAUCE
1 cuillère à soupe de tahini
2 cuillères à soupe de moutarde bio
Jus d'un citron
60 ml d'eau
Une pincée de sel rose

Instructions

1. Disposez un grand bol avec toutes sortes de salades. La laitue iceberg et la romaine croquante se marient parfaitement ici !
2. Ajoutez votre avocat et quelques radis finement tranchés.
3. Pour la vinaigrette, ajoutez le tahini, la moutarde, le jus de citron, l'eau et une pincée de sel dans un blender et mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse. Vous pouvez aussi utiliser une fourchette pour bien mélanger le tout.
4. Mélangez la vinaigrette à votre salade et MIAM !! Salade à la moutarde à son meilleur mmm !!



Jour 8 Detail

@Carolinedeisler









OU





COLLATION



Jour 8
Smoothie vert

@Carolinedeisler



Ingrédients

1 poignée de branches de céleri
2 poignées de feuilles d'épinards
2 feuilles de bette à carde
1 banane congelée
Poignée d'ananas congelé ou frais
480 ml d'eau

Instructions

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

Remarques

Smoothies verts ! Le concentré de nutriments le plus puissant qui soit ! :-)) Vous savez à quel point je les adore et ils transformeront votre santé. Cette portion donne environ deux verres pleins (prenez les deux, c'est sûr !). J'adore prélaver mes légumes verts et les conserver dans un récipient hermétique au réfrigérateur. Comme ça, je ne mets que 5 minutes à préparer mon smoothie vert.

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

Jour 8 - Déjeuner - Option 1

@Carolinedeisler





REPAS DE FRUITS

Ingrédients

6 ou 7 kiwis dorés
20 figues fraîches

OU tous les fruits de saison

Remarques

Quand je suis pressée ou que je n'ai pas le temps de préparer quoi que ce soit, j'adore manger des fruits mûrs et sucrés au déjeuner. Je pense vraiment que cela montre à quel point une alimentation saine peut être simple et délicieuse. Inutile de se compliquer la vie pour avoir une alimentation saine et équilibrée. On peut trouver des légumes verts dans le jus de céleri et le smoothie vert, des sucres sains dans les fruits sucrés, et le dîner est riche en légumes et en légumes verts. Simple et surtout, durable. Car qui a le temps de préparer des repas tout le temps ?

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

Jour 8 - Déjeuner - Option 2



@Carolinedeisler

QUARK SAIN

Ingrédients

4 bananes mûres
1 pomme
4 dattes Medjool

Facultatif:
1/2 cuillère à café d'extrait de vanille en poudre
1/2 cuillère à café de cannelle

GARNITURES
1 ou 2 pommes
2 ou 3 dattes Medjool

Instructions

1. Coupez les bananes, les pommes et les dattes en morceaux et ajoutez-les à votre robot mixeur. Un hachage rapide au préalable permet d'obtenir une texture plus homogène. Mixez bien jusqu'à obtenir une consistance crémeuse et proche du fromage blanc.

2. Pour la garniture, ajoutez des pommes et des dattes coupées en morceaux, et les baies seront également parfaites ! Tous ces fruits vous rassasieront et les fibres stimuleront votre digestion. Délicieux et tellement facile à préparer !

Jour 8 - Dîner

@Carolinedeisler



Ingrédients

3 ou 4 carottes
3 petites betteraves
1 grosse courgette
Une poignée de céleri
1 avocat
Facultatif : 150 à 250 g de myrtilles fraîches

SAUCE
40 g de noix de cajou trempées
40 g de graines de tournesol, trempées
1 petite courgette (ou une poignée de céleri)
120 ml d'eau
Jus d'un citron
Une pincée de sel rose de l'Himalaya

FACULTATIF:
Envelopper dans des feuilles de nori

Instructions

1. Faites tremper les noix de cajou et les graines de tournesol pendant que vous préparez vos légumes.
2. J'aime utiliser une râpe pour les carottes, les betteraves et les courgettes. L'avocat et le céleri se prêtent très bien à la découpe.
3. Ajoutez tous les ingrédients de la vinaigrette dans un mixeur et mélangez à grande vitesse jusqu'à obtenir une consistance bien lisse.
4. Incorporez la vinaigrette à votre salade. Facultatif : enveloppez la salade dans des feuilles de nori ! J'adore faire ça !





Jour 9 Detail

@Carolinedeisler















Jour 9
Smoothie vert

@Carolinedeisler



Ingrédients

1 poignée de branches de céleri
2 poignées de feuilles d'épinards
2 feuilles de bette à carde
1 banane congelée
Poignée d'ananas congelé ou frais
480 ml d'eau

Instructions

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

Remarques

Smoothies verts ! Le concentré de nutriments le plus puissant qui soit ! :-)) Vous savez à quel point je les adore et ils transformeront votre santé. Cette portion donne environ deux verres pleins (prenez les deux, c'est sûr !). J'adore prélaver mes légumes verts et les conserver dans un récipient hermétique au réfrigérateur. Comme ça, je ne mets que 5 minutes à préparer mon smoothie vert.

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

Jour 9 - Déjeuner - Option 1

@Carolinedeisler





REPAS DE FRUITS

Ingrédients

4 ou 5 pommes
10 dattes Medjool

OU tous les fruits de saison

Remarques

Les pommes sont faciles à trouver, juteuses et délicieuses, et présentent de nombreux bienfaits pour la santé ! Elles améliorent la digestion et contribuent à la santé cardiaque et au renforcement du système immunitaire. Elles sont également une excellente source de vitamine C, de magnésium et de potassium, ainsi que de fibres qui contribuent à stabiliser la glycémie.

Pour être pleinement satisfait, dégustez quelques dattes Medjool un peu plus tard.

Assurez-vous de manger suffisamment avec ces repas à base de fruits. :-) Ce mode de vie est axé sur l'abondance et l'alimentation jusqu'à la satiété. Adieu la privation !

Jour 9 - Déjeuner - Option 2

@Carolinedeisler



Ingrédients

8 grosses dattes Medjool
70 g de noix, d'amandes ou de pécan (j'ai utilisé des noix de pécan)
3 cuillères à soupe de poudre de cacao cru ou de poudre de caroube pour une alternative sans caféine

GARNITURES
Une boule de sauce caramel :
5 à 6 dattes Medjool
120 ml d'eau
1 cuillère à café d'extrait de vanille en poudre

Instructions

Si vos dattes ne sont pas super molles, laissez-les tremper dans l'eau pendant 10 minutes.
Tapisser un petit moule à pâtisserie de papier sulfurisé.
Ajoutez les noix dans un robot culinaire et mixez jusqu'à ce que le mélange soit friable.
Ajoutez les dattes et le cacao en poudre et mixez à nouveau jusqu'à obtenir une pâte molle.
Versez la préparation dans un moule chemisé.
Aplatissez la surface à l'aide d'une cuillère et placez au congélateur pendant 30 minutes. Je sais, désolée pour l'attente, haha. Vous pourriez en profiter pour faire une de mes séances de sport, vous étirer les jambes ou préparer votre dîner. :)
Pour la sauce caramel, mettez les dattes, l'eau et la vanille dans un blender et mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse. Conservez au réfrigérateur. (J'aime toujours avoir un pot de sauce caramel sous la main, c'est tellement pratique pour en ajouter dans toutes sortes de bols, pour un petit plus !)
Étalez une boule de sauce caramel sur vos brownies et SAVOUREZ ! Oh mon Dieu, c'est divin et délicieux !



Jour 9 - Dîner



@Carolinedeisler

J'AIME

SALADE POUR UN VENTRE LÉGER

Ingrédients

Un grand bol de salade verte
1 ou 2 avocats
6 tomates séchées
80 g d'olives noires
120 g de choucroute crue
Herbes de Provence bio
Poivre noir

VINAIGRETTE DE CARO
1 petite courgette crue
2 branches de céleri
1 bouquet de basilic
1 bouquet de ciboulette ou d'aneth
Jus d'un citron
1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre
2 cuillères à soupe de graines de courge
60 à 120 ml d'eau
1 datte Medjool

Instructions

1. Lavez votre salade verte et coupez vos légumes.

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

3. Une salade tellement simple et satisfaisante ! Je suis en train de la manger en écrivant ces lignes et j'adore sa simplicité ! Je pourrais en manger tous les jours, facilement ! Tellement nutritive, équilibrée et délicieuse. Un vrai régale pour le palais.
.

Jour 10 Detail

@Carolinedeisler









OU



OU





COLLATION



Jour 10
Smoothie vert

@Carolinedeisler



Ingrédients

1 poignée de branches de céleri
2 poignées de feuilles d'épinards
2 feuilles de bette à carde
1 banane congelée
Poignée d'ananas congelé ou frais
480 ml d'eau

Instructions

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

Remarques

Smoothies verts ! Le concentré de nutriments le plus puissant qui soit ! :-)) Vous savez à quel point je les adore et ils transformeront votre santé. Cette portion donne environ deux verres pleins (prenez les deux, c'est sûr !). J'adore prélaver mes légumes verts et les conserver dans un récipient hermétique au réfrigérateur. Comme ça, je ne mets que 5 minutes à préparer mon smoothie vert.

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

Jour 10 - Déjeuner - Option 1

@Carolinedeisler





REPAS DE FRUITS

Ingrédients

3 bananes mûres
10 dattes Medjool

Remarques

Vous pouvez toujours adapter votre alimentation en fonction des fruits que vous avez sous la main. Maintenant qu'il fait plus froid à Londres, je mange principalement des bananes, des dattes, des kakis, des figues, des pommes, des prunes et des kiwis. En été, j'adore les fruits frais comme les melons juteux (tellement bons pour la digestion), les pêches, les nectarines, les cerises, etc. L'avantage de ce mode de vie, c'est qu'il est tellement facile à vivre !

Jour 10 - Déjeuner - Option 2

@Carolinedeisler



Ingrédients

BASE
40 g de graines de chia
240 ml d'eau

LAIT
200 g de noix de cajou
240 ml d'eau
1/2 cuillère à café d'extrait de vanille en poudre

COUCHE DE MANGUE
200 g de mangue congelée ou fraîche
120 ml d'eau

GARNITURES
1 banane, coupée en tranches
1 tasse de mangue hachée
1 tasse de baies

Instructions

Faites tremper les graines de chia dans une tasse remplie d'eau pendant la nuit ou pendant au moins 20 minutes.
Placez les noix de cajou, l'extrait de vanille en poudre et l'eau dans un mixeur et mixez à grande vitesse jusqu'à obtenir une texture de lait.
Ajoutez le lait au mélange de chia et laissez-le tremper à nouveau pendant un petit moment, pendant que vous préparez la crème de mangue.
Pour la couche de mangue, mixez la mangue congelée avec 120 ml d'eau jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. Vous pouvez également utiliser de la mangue fraîche et ajouter un peu d'eau pour mixer. :-)
Le paradis de la mangue !
Versez la crème de mangue sur le pudding de chia et BON APPÉTIT ! Ce dessert n'est pas très sucré, mais je l'ai trouvé juste assez sucré. Vous pouvez également ajouter deux dattes au mixeur pour un peu plus de douceur.



Jour 10 - Déjeuner - Option 3

@Carolinedeisler



Ingrédients

300 g à 400 g de fraises surgelées
6 grosses dattes Medjool
1 cuillère à café d'extrait de vanille en poudre
480 ml d'eau

GARNITURES (facultatif)
Noix de coco râpée
Banane tranchée

Instructions

Mettez tous les ingrédients dans un blender et mixez à grande vitesse jusqu'à obtenir une consistance lisse et onctueuse. Tellement rafraîchissant, hydratant et tout simplement DÉLICIEUX ! Quel plaisir de savourer tous ces aliments frais et nutritifs ! :))



Jour 10 - Dîner



@Carolinedeisler

CHILI AUX TOMATES ET AUX CHAMPIGNONS

Ingrédients

600 g de tomates coupées en dés (j'ai utilisé des tomates cerises)
1 petit poivron rouge, haché
1 grosse côte de céleri, coupée en dés
1 petite courgette, coupée en petits dés
1/2 bouquet de coriandre hachée
1 cuillère à soupe d'herbes de Provence
Une pincée de sel rose

VIANDE DE CHAMPIGNONS
60 g de noix
230 g de champignons (environ 7 champignons)
1 cuillère à café de cumin moulu
1 cuillère à café de coco aminos ou de sel

Instructions

1. Préparez les légumes et mélangez tous les ingrédients dans un grand bol.

2. Mettre les 2/3 du mélange dans un robot culinaire et mélanger jusqu'à obtenir une purée.

3. Pour la viande de noix : placez les champignons émincés, les noix, les épices et les cocoaminos dans votre robot culinaire et mixez jusqu'à obtenir une consistance friable. Évitez de trop mixer, sinon le mélange deviendra pâteux.

4. Mélangez bien le tout et BON APPÉTIT ! Vous serez surpris par son goût ! Un vrai régal !

.

Tu l'as fait ! Comment vous sentez-vous?

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

@Carolinedeisler





OBTENEZ MES AUTRES EBOOKS

CLIQUEZ SUR LE LIEN CI-DESSOUS POUR OBTENIR MES AUTRES PLANS DE REPAS DE RÉINITIALISATION, MES LIVRES ÉLECTRONIQUES DE RECETTES ET MES GUIDES DE STYLE DE VIE

SHOP-RESET.COM