

Rééquilibre tes hormones, retrouve ton cycle et vis en harmonie avec lui.

Reset hormonal 4 semaines

par Caroline Deisler



Ton plan nutritionnel pour l'équilibre hormonal

@Caroline deisler

@Carolinedeisler

Avertissement

COPYRIGHT © 2023 CAROLINE DEISLER

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


@Carolinedeisler

TABLE DES MATIÈRES

Le cycle féminin 9
Sport et nutrition pendant les différentes phases 11
Mon histoire 14
Mes 10 meilleurs conseils pour l'équilibre hormonal 18
1. Assez de calories 19
2. Alimentation équilibrée 20
3. Seed cycling 21
4. Pas de jeûne ou de jeûne conscient 22
5. Entraînements lents 23
6. Pas de stress émotionnel 24
7. Assez de sommeil 25
8. Être dans son énergie féminine 26
9. Repos > Mode combat ou fuite 29
10. Affirmations quotidiennes 30
Stimuler la fertilité 31
Aide pour le syndrome prémenstruel (SPM) 34
Retrouver ses règles – conseils supplémentaires 35
Acné hormonale 38
Autres signes de déséquilibre hormonal 40
Signes de niveaux élevés de cortisol 41
Le programme sportif 43
Le programme nutritionnel de 4 semaines 46

LISTE DES RECETTES

Jour 1
Infusion au gingembre
Smoothie vert
Fruits frais
Porridge à la carrotte pour l'équilibre hormonal
Seed cycling balls
Bol patates douces et cacahuètes

Jour 2
Infusion au gingembre
Smoothie au chocolat
Fruits frais
Flocons d'avoine à la purée de cacahuète et à la confiture
Pain au sarrasin
Tartinade de petits pois
Pâtes crémeuses au brocoli

Jour 3
Infusion au gingembre
Smoothie licorne
Flocons d'avoine aux cerises
Dattes façon Snickers
Houmous aux herbes
Chou-fleur entier rôti

Jour 4
Infusion au gingembre
Milk-shake à la purée de cacahuète
Pommes au four
Tofu brouillé
Seed cycling balls
Nouilles soba vertes

Jour 5
Infusion au gingembre
Smoothie vert
Cheesecake aux myrtilles
Pâtes faciles aux courgettes
Le meilleur banana bread
Beignets de quinoa au brocoli

Jour 6
Infusion au gingembre
Milk-shake au chocolat
Fruits frais
Porridge à la banane rôtie
Crunch balls aux noisettes
Carbonara healthy

Jour 7
Infusion au gingembre
Fruits frais
Smoothie façon tarte aux pommes
Salade de chou kale
Crackers aux graines
Dattes au beurre d'avoine
Soupe à la courge et au quinoa

Jour 8
Jus de céleri
Smoothie aux fruits rouges
Porridge de chia au chocolat et à la purée de cacahuète
Sandwichs de patate douce
Protein balls
Soupe de pommes de terre et brocoli

Jour 9
Jus de céleri
Smoothie super énergisant
Le meilleur Bircher muesli
Taboulé
Carrés choco-caramel
Tofu brouillé

Jour 10
Jus de céleri
Smoothie vert
Bueno oats
Salade de trévise
Cookies moelleux au chocolat
Galettes pour l'équilibre hormonal

Jour 11
Jus de céleri
Smoothie façon key lime pie
Fruits frais
Porridge façon bounty
Brownies à la courge
Chou-fleur entier rôti

Jour 12
Jus de céleri
Smoothie vert
Flocons d'avoine aux myrtilles
Salade quinoa-chou kale
Le meilleur banana bread
Le meilleur gratin de pommes de terre

Jour 13
Jus de céleri
Smoothie vert
Fruits frais
Bocal de banoffee
Seed cycling balls
Soupe Glow

Jour 14
Jus de céleri
Smoothie au chocolat
Bateaux de patate douce blanche à la banane
Nutella healthy
Houmous aux herbes
Nouilles soba aux cacahuètes

Jour 15
Eau de magnésium
Smoothie vert
Crumble aux pommes
Salade carottes rôties et avocat
Houmous de Caro
Pommes de terre croustillantes avec sauce verte aux noix de cajou

LISTE DE RECETTES

Jour 16
Jus de céleri
Smoothie vert
Pudding au chia de Caro
Toast au houmous et lentilles brouillées
Seed cycling balls
Le meilleur mac & cheese

Jour 17
Jus de céleri
Smoothie vert
Pommes à la cannelle sur glace à la vanille
Steaks de céleri au miso
Cookies moelleux au chocolat
Soupe de chou-fleur

Jour 18
Jus de céleri
Smoothie vert
Pancakes fitness
Salade de pommes de terre allemande
Brownies à la caroube
Toast à la courge kabocha

Jour 19
Jus de céleri
Smoothie vert
Fruits frais
Zoodles au pesto
Barres énergétiques
Soupe détox

Jour 20
Jus de céleri
Smoothie vert
Fruits frais
Tiramisu
Barres moelleuses à l'avoine
Soupe champignons-kale-sarrasin

Jour 21
Jus de céleri
Smoothie façon key lime pie
Fruits frais
Salade de pommes de terre de Caro
Pain au sarrasin
Cream cheese végan
Pâtes crémeuses au poivron rouge

Jour 22
Jus de céleri
Smoothie vert
Bateaux de banane
Salade César
Seed cycling balls
Soupe de pommes de terre et brocoli

Jour 23
Jus de céleri
Smoothie vert
Porridge façon carrot cake
Bol fitness au quinoa
Muffins « Be happy »
Lasagnes aux épinards

Jour 24
Jus de céleri
Milk-shake à la fraise
Pudding au tiramisu
Salade de trévise
Seed cycling balls
Gnocchis de patates douces

Jour 25
Jus de céleri
Smoothie vert
Porridge pour l'équilibre hormonal
Barres Bueno
Salade au houmous rose
Pommes de terre healthy

Jour 26
Jus de céleri
Smoothie à la spiruline
Porridge aux pistaches
Salade de chou thaï
Brownies aux dattes
Sushis veggie healthy

Jour 27
Jus de céleri
Smoothie vert
Pancakes protéinés au chocolat
Nouilles soba vertes
Barres de granola
Soupe aux lentilles et aux carottes

Jour 28
Jus de céleri
Smoothie vert
Muesli de Caro
Salade glow
Seed cycling balls
Frites healthy

@Caroline.deisler

Modifier son alimentation, ses habitudes sportives et son mode de vie pour mieux répondre à ses besoins hormonaux change véritablement la vie. La synchronisation du cycle est bénéfique pour tous, et il est particulièrement essentiel pour nous, les femmes, d'adapter nos routines quotidiennes aux différentes phases de notre cycle. On encourage souvent les femmes à s'entraîner et à fonctionner de la même manière que les hommes, mais notre corps est beaucoup plus sensible aux influences extérieures comme le stress, le jeûne, l'exercice, l'alimentation et le sommeil.

Le corps féminin a une fonction primordiale : la reproduction. Pour y être prêt, il doit se sentir en sécurité en permanence. Tout « danger » signale : « Ce n'est pas le bon moment pour concevoir. » Les entraînements HIIT intenses, les longues périodes de jeûne, une mauvaise alimentation, le manque de sommeil ou le stress extérieur sont des causes fréquentes d'absence de règles et de déséquilibre hormonal.

Si tu ressens l'un des signes suivants, ce challenge sportif et ce reset seront particulièrement bénéfiques pour toi :

- Syndrome des ovaires polykystiques (SOPK)
- Embonpoint
- Épuisement constant
- Retrouver sa libido
- Désir d'avoir des enfants

Avantages

Une fois que tu auras adapté ton style de vie à tes besoins hormonaux, tu remarqueras des changements positifs :

- Moins de sautes d'humeur
- Moins de fringales
- Plus d'énergie
- Plus d'équilibre
- De meilleurs résultats à l'entraînement
- Augmentation de la fertilité

@Carolinedeisler



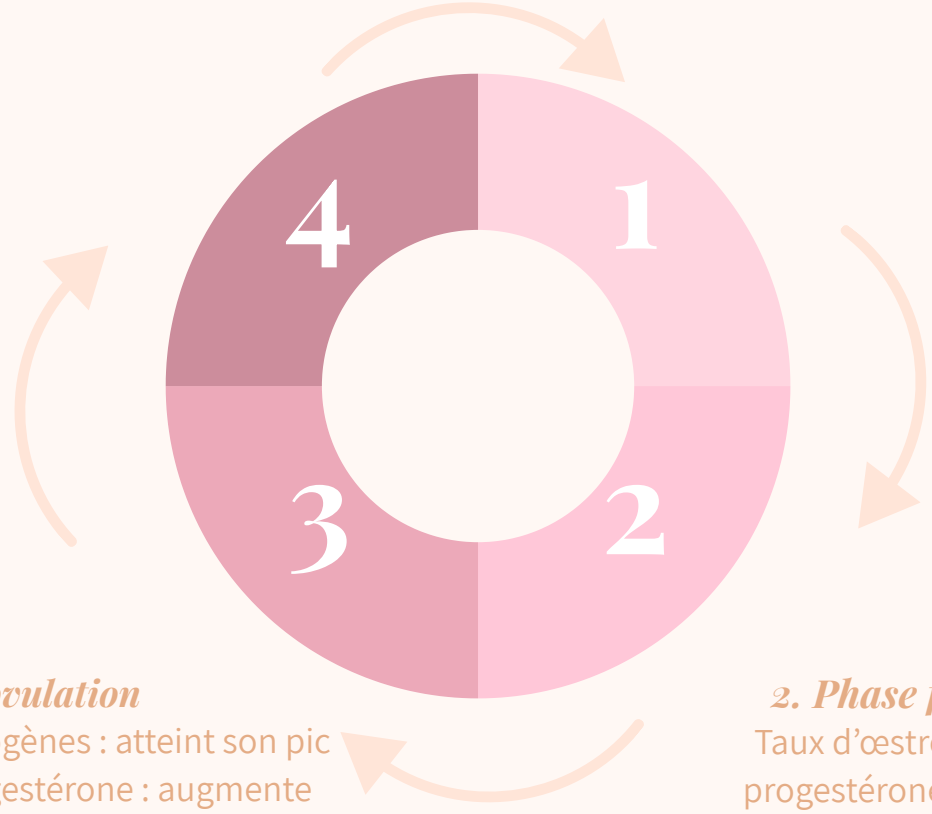
Le cycle féminin

Le cycle féminin

@Carolinedeisler

1. Phase menstruelle

Taux d'œstrogènes et de progestérone : faibles
La muqueuse utérine est éliminée, ce qui entraîne alors des saignements.
Jours du cycle (environ) : 1 à 5
Cette période varie d'une personne à l'autre, mais c'est généralement la phase pour s'écouter, se détendre, être attentif et réfléchir.



2. Phase folliculaire

Taux d'œstrogènes et de progestérone : en hausse
Jours de cycle (environ) : 6–14

3. Phase d'ovulation

Taux d'œstrogènes : atteint son pic
Taux de progestérone : augmente
Jours de cycle (environ) : 15–17

4. Phase lutéale

Taux d'œstrogènes et de progestérone : élevés
Si l'ovule n'est pas fécondé : les niveaux d'hormones chutent et le cycle menstruel recommence.
Jours de cycle (environ) : 18–28



@Carolinedeisler

Sport et nutrition durant chaque phase

Sport et nutrition durant chaque phase

@Carolinedeisler

1. Phase menstruelle

Sport

Accorde-toi des jours de repos. Des activités légères comme la marche, les morning flows, la méditation et les étirements sont idéaux (pas de musculation des abdominaux).

Nutrition

- Des tisanes apaisantes comme la camomille
- Des aliments riches en fer (pour compenser la perte de fer due aux saignements) : légumes verts à feuilles, brocoli, pois chiches, tahin, lentilles, haricots verts, graines de courge.
- La vitamine C favorise l'absorption du fer : agrumes, fruits rouges, brocoli, poivrons rouges.
- La vitamine K peut réduire les saignements abondants : légumes verts à feuilles, myrtilles.
- Les oméga-3 sont anti-inflammatoires et soulagent les crampes : graines de lin, noix, graines de chanvre.

Jeûne intermittent

Cette phase est idéale pour les périodes de jeûne, car le corps commence lentement à produire des œstrogènes. Un jeûne de 12 à 14 heures la nuit peut être pratiqué, surtout quelques jours après le début des règles.

2. Phase folliculaire

Sport

Des exercices de cardio léger et doux pour transpirer un peu : le pilates et les exercices simples pour tout le corps sont idéaux.

Nutrition

- Plus de glucides pour soutenir des niveaux d'énergie accrus : fruits, dattes, pommes de terre.
- Équilibrer les œstrogènes : brocoli, chou-fleur, aliments fermentés comme la choucroute.
- Bons gras : avocats, graines de lin, graines de courge.
- Légumes verts à feuilles.

Jeûne intermittent

La période de jeûne peut être prolongée car les taux d'œstrogènes sont plus élevés. Durant cette phase, les femmes ont généralement plus d'énergie et une meilleure sensibilité à l'insuline, ce qui facilite un jeûne plus long.

Sport et nutrition durant chaque phase

@Carolinedeisler

3. Phase d'ovulation

Sport
Entraînements HIIT et cardio, boxe, fat burn et calorie burner.

Nutrition
- Le foie travaille intensément pour décomposer l'excès d'œstrogène – Shot pour le foie : jus de betterave, chardon-Marie et citron.
- Fruits, légumes et amandes.
- Bois beaucoup d'eau pour compenser la perte de liquide pendant les entraînements plus intenses.

Jeûne intermittent
Rédui la fenêtre de jeûne à 12 à 14 heures pendant la nuit.

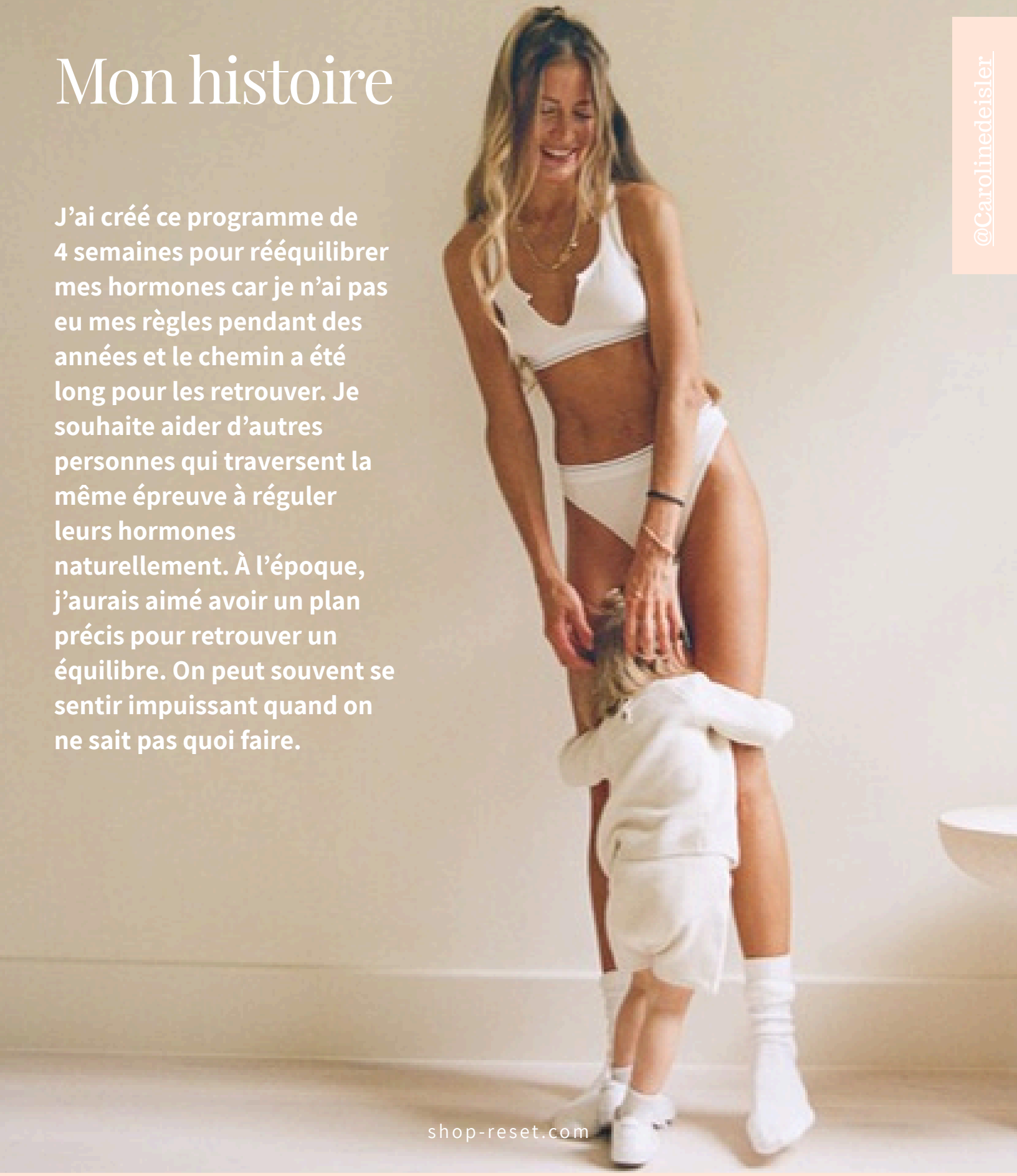
4. Phase lutéale

Sport
Musculation, power pilates.

Nutrition
- Légumes verts à feuilles, quinoa, sarrasin.
- Aliments riches en magnésium : dattes, bananes, épinards et graines de courge.
- Glucides complexes et aliments riches en fibres : légumes verts à feuilles, légumes, patates douces, pommes de terre.

Jeûne intermittent
La progestérone est maintenant produite, il est donc important de ne pas jeûner et de manger régulièrement des repas équilibrés.

Mon histoire



@Carolinedeisler

J'ai créé ce programme de 4 semaines pour rééquilibrer mes hormones car je n'ai pas eu mes règles pendant des années et le chemin a été long pour les retrouver. Je souhaite aider d'autres personnes qui traversent la même épreuve à réguler leurs hormones naturellement. À l'époque, j'aurais aimé avoir un plan précis pour retrouver un équilibre. On peut souvent se sentir impuissant quand on ne sait pas quoi faire.



@Caroline deisler

Les hormones agissent très lentement, il faut donc être patient. Je recommande de suivre ce programme jusqu'à ce que tes règles reviennent (si c'est ton objectif) ou jusqu'à ce que ton cycle soit régulier et équilibré.

Il existe différentes formes de déséquilibre hormonal : certaines femmes souffrent du SOPK, de problèmes d'insuline ou de règles irrégulières, voire absentes. Je me concentrerai ici sur les cycles irréguliers, car il s'agit de mon expérience personnelle. J'espère que ce programme d'alimentation et d'exercice te sera aussi utile qu'à moi. La structure de ce programme est entièrement basée sur ce que j'ai personnellement fait pour retrouver mes règles.

Voici mon histoire en bref : adolescente, j'ai souffert d'acné et à 16 ans j'ai consulté un gynécologue. Là, on m'a prescrit la pilule. Ma peau s'est améliorée et, sans trop y penser, j'ai pris la pilule pendant près de dix ans.

Quand j'ai arrêté la pilule à 22 ans, ma peau est devenue si abîmée que j'ai recommencé à en prendre. Un an plus tard, j'ai changé mon alimentation, je suis devenue végane et j'ai adopté un régime végan sain. Je pensais que mon corps était alors prêt à arrêter la pilule sans que ma peau ne soit couverte de boutons.

Ma peau s'est améliorée naturellement, ce qui était incroyablement agréable, mais mes règles ont cessé. À cause de ma carrière de mannequin, j'avais encore de mauvaises habitudes alimentaires. Il a fallu six ans pour que mes règles reviennent.

Les premières années, j'étais simplement heureuse d'avoir enfin trouvé un régime et un mode de vie qui me permettaient de me sentir mieux dans ma peau et d'être en pleine forme, sans avoir à compter les calories. Je pensais à peine à mes règles. Mais avec le temps, mon désir de devenir mère s'est renforcé. J'ai réalisé qu'il me fallait changer un peu mon alimentation et prendre quelques kilos pour équilibrer mes hormones.

Nous devons être conscients que notre corps a besoin de se sentir « en sécurité » à tout moment pour se reproduire. Tout « danger » peut empêcher les ovaires de libérer un ovule.



Les signaux de « danger » les plus courants pour le corps sont :

- **Trop peu de calories**
- **Jeûne (oui, également le jeûne intermittent)**
- **Stress physique (y compris les entraînements intenses)**
- **Stress émotionnel (énergie féminine atteinte)**
- **Manque de sommeil**
- **Alimentation déséquilibrée (notamment le manque de bons gras)**
- **Trop d'énergie masculine (un « faire » constant au lieu de simplement « être »)**
- **Mode combat ou fuite (mentalité « go, go, go »)**

J'ai travaillé sur chacun de ces points : manger plus de calories et de bons gras, éviter les jeûnes prolongés, faire des entraînements à domicile sans stress au lieu de cours de HIIT, me coucher plus tôt, passer plus de temps avec mes amies et me concentrer moins sur mes tâches et davantage sur l'écoute de mon corps. Au bout de six mois, mes règles sont revenues !

Je n'oublierai jamais ce moment. C'était très spécial et j'étais incroyablement reconnaissante que mon corps me fasse confiance et travaille en harmonie avec moi. Mon humeur, mon énergie et mon bien-être général se sont considérablement améliorés. J'étais moins ballonnée, moins irritable et j'avais moins de fringales, car mon corps ne manquait plus de nutriments.

Voici mes MEILLEURS CONSEILS pour l'ÉQUILIBRE HORMONAL :



Mes 10 meilleurs conseils pour l'équilibre hormonal

@Carolinedeisler

MES 10 MEILLEURS CONSEILS POUR L'ÉQUILIBRE HORMONAL

@Caroline.deisler

1 ASSEZ DE CALORIES

Ton corps a besoin d'une quantité suffisante de calories pour se sentir suffisamment en sécurité pour se reproduire.
Si tu manges trop peu, c'est la première chose que ton corps va arrêter, car il essaie de te protéger contre une grossesse infructueuse. Notre corps est incroyablement intelligent et sait exactement quand il ne reçoit pas assez de calories pour nourrir un bébé.
Cela dit, ayant moi-même vécu une grossesse sans problème, mon meilleur conseil est de prendre soin de ton corps comme si tu étais déjà enceinte. En plus de suivre ce programme nutritionnel et sportif, tu devrais accorder à ton corps les mêmes soins que pendant la grossesse.
Tu seras intuitive, douce et bienveillante envers toi-même, car c'est exactement l'énergie dont nous avons besoin. Douceur et bienveillance sont tes maîtres-mots ! La prochaine fois que tu te réveilles affamée et que tu envisages de sauter le petit-déjeuner, souviens-toi de ces mots. Imagine que tu portes déjà un bébé en toi – bien sûr que tu prendrais un petit-déjeuner nourrissant, non ?

MES 10 MEILLEURS CONSEILS POUR L'ÉQUILIBRE HORMONAL

2 ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE

Une alimentation équilibrée, notamment riche en bons gras, est essentielle.

J'ai l'impression qu'il existe encore une idée reçue répandue : beaucoup pensent que les bons gras font grossir. En réalité, un surplus calorique entraîne une prise de poids, quelle que soit la provenance des calories.

Garde à l'esprit que tu DEVRAS peut-être prendre quelques kilos pour retrouver tes règles (j'ai pris environ 8 à 10 kg). Consommer plus de bons gras est non seulement bénéfique, mais contribue aussi significativement à rééquilibrer les hormones.

MES 10 MEILLEURS CONSEILS POUR L'ÉQUILIBRE HORMONAL

3 SEED CYCLING

Le seed cycling est une excellente façon de soutenir naturellement tes hormones avec les nutriments adaptés à chaque phase de ton cycle. Voici son fonctionnement :

Jours 1 à 14 (phase folliculaire) :
1 c. à s. de graines de courge
1 c. à s. de graines de lin

Jours 15–28 (phase lutéale) :
1 c. à s. de graines de tournesol
1 c. à s. de graines de sésame

Et le meilleur dans tout ça ? Tu n'as pas à t'en soucier, je l'ai déjà intégré à notre menu ! Super !

@Carolinedeisler

MES 10 MEILLEURS CONSEILS POUR L'ÉQUILIBRE HORMONAL

4 PAS DE JEÛNE OU DE JEÛNE CONSCIENT

J'adorais le jeûne intermittent, et même si tu peux continuer à le faire pendant certaines phases de ton cycle, je ne le recommanderais certainement pas si tu cherches à retrouver tes règles ou à rééquilibrer tes hormones.

N'oublie jamais que ton objectif est d'éviter toute forme de « danger ». Alors, fini le jeûne ! Mange dès que tu as faim, que ce soit à 7 heures ou à 21 heures juste avant de te coucher.

Ta priorité absolue est de faire en sorte que ton corps se sente en sécurité à tout moment pour concevoir.

@Carolinedeisler

MES 10 MEILLEURS CONSEILS POUR L'ÉQUILIBRE HORMONAL

5 ENTRAÎNEMENTS LENTS

Les séances de HIIT intenses peuvent rapidement être perçues comme du stress par notre corps : il ne fait pas la différence entre sprinter sur un tapis roulant et fuir un tigre.

Alors, oublie le cardio, le spinning, le bootcamp, la course à pied et la boxe et privilégie des entraînements lents et conscients. C'est beaucoup plus féminin, non ?

Passer des entraînements HIIT exclusivement à mes propres entraînements à domicile, sans stress, a complètement transformé mon corps : je suis devenue plus tonique, moins ballonnée, j'ai pu équilibrer mes hormones et retrouver mes règles. Je n'ai pas couru depuis des années et la marche est le complément idéal à mes entraînements. Mais attention : cela ne signifie pas que tu dois marcher toute la journée ! Laisse-toi porter, sois douce avec toi-même et écoute ton corps.

Ces séances d'entraînement m'ont aussi aidée à changer d'état d'esprit. Au lieu de penser : « Je dois faire du sport pour brûler des calories », je pense désormais : « Je veux prendre du repos, écouter mon corps et m'entraîner pour gagner en force et en masse musculaire. »

@Carolinedeisler

MES 10 MEILLEURS CONSEILS POUR L'ÉQUILIBRE HORMONAL

6 PAS DE STRESS ÉMOTIONNEL

@Carolinedeisler

C'est très personnel et différent pour chacun, mais plus tu élimines les drames et le stress de ta vie, mieux c'est. Que ce soit dans ton couple, tes amis, au travail ou dans ta vie de famille, fixe des limites claires et traite les autres comme tu aimerais être traitée. Moins de disputes, plus de compassion, moins de réflexions, plus de soutien, moins de critiques, plus de commentaires constructifs, moins de désir de changer les autres et plus de volonté de montrer l'exemple.

Le stress émotionnel peut également signifier le stress lié à une alimentation saine. Tout comme pour le stress physique, ton corps ne fait pas la différence entre le « vrai stress » et le souci d'une alimentation saine. Ces deux facteurs créent du stress et peuvent provoquer une acidité dans l'organisme, souvent responsable de ballonnements et de problèmes intestinaux.
Plus tu es douce et détendue avec toi-même et ton alimentation, mieux c'est. Vivre constamment une vie parfaite et saine est épuisant. Se stresser à ce sujet est souvent pire que de dévier de sa routine de temps en temps.
Plus tu t'engages à vivre dans la zone grise au lieu de tout voir en noir et blanc, mieux c'est.

Rappelle-toi toujours : tes paroles sont DOUCES, GENTILLES et TENDRES.

MES 10 MEILLEURS CONSEILS POUR L'ÉQUILIBRE HORMONAL

7 ASSEZ DE SOMMEIL

Le sommeil est le meilleur ami de tes hormones, surtout un rythme de sommeil régulier où l'on se couche tôt et se lève à la même heure chaque jour. C'est amusant de voir comment la naissance d'un bébé nous ramène à nos habitudes de sommeil naturelles : depuis ma grossesse et la naissance d'Hailey, je me couche vers 21 heures et je suis convaincue que c'est l'une des principales raisons pour lesquelles j'ai eu suffisamment d'énergie pendant les semaines intenses du post-partum, même si je devais me lever toutes les 2 ou 3 heures les premiers mois.

La digestion ralentit naturellement lorsque le soleil se couche, ton corps libère de la mélatonine la nuit (garde les lumières éteintes pour ne pas gêner cela) et tes cellules se préparent à se renouveler et à se réparer pendant la phase de sommeil profond entre 22 heures et 2 heures du matin.

C'est ton moment de sommeil idéal. Essaie d'adopter une routine du soir pleine de conscience. Personnellement, cela commence généralement par une petite promenade avec Hailey, puis le dîner, l'allumage d'une bougie, un thé au gingembre après le dîner, un pyjama confortable, quelques respirations profondes avec une huile essentielle comme la lavande et plus d'écran. Peer et moi aimons aussi parler des moments forts de la journée et partager les choses pour lesquelles nous sommes reconnaissants ou celles qui nous ont fait sourire. Ensuite, nous écoutons généralement une méditation guidée, un livre audio ou un podcast et nous nous endormons paisiblement.

MES 10 MEILLEURS CONSEILS POUR L'ÉQUILIBRE HORMONAL

8 ÊTRE DANS SON ÉNERGIE FÉMININE

L'énergie féminine est centrée sur l'ÊTRE, tandis que l'énergie masculine est centrée sur l'ACTION. Plus tu te concentres sur l'accomplissement des tâches, l'efficacité maximale et l'optimisation de tout, plus tu t'éloignes de ton côté féminin.

La prochaine fois que tu sors, prête attention aux femmes que tu croises. Leur énergie te permettra de savoir si elles sont en phase avec leur féminité. Marchent-elles d'un pas rapide, l'air sérieux, d'un point A à un point B, ou bien avec un sourire doux, appréciant leur environnement, sans pression et dégageant une aura de légèreté ?

Moi aussi, je dois constamment faire le point avec moi-même pour m'assurer de ne pas trop m'attarder sur mon énergie masculine et me rappeler de prendre du temps pour me reposer. Depuis la naissance d'Hailey, mon temps me semble plus précieux que jamais, et dès que j'ai de l'aide, j'essaie d'en faire le plus possible. Mais il est tout aussi important de ne rien faire pour une fois ou de simplement être présente en tant que femme.

C'est un processus continu, et nous pouvons tous en bénéficier, ainsi que de faire le point avec nous-mêmes quotidiennement. :)

Voici quelques conseils pratiques pour être plus en phase avec ton énergie féminine :

Matins lents

Ton taux de cortisol est à son maximum le matin et il est très utile de faire quelques gestes pour le réduire et bien démarrer la journée. Mange quelque chose dans l'heure qui suit ton réveil, étire-toi ou fais mes exercices matinaux, respire profondément, assieds-toi au soleil et à l'air frais et évite de consulter ton téléphone immédiatement.

Habille-toi de façon féminine

Cela peut paraître idiot, mais cela affecte la façon dont tu bouges, la façon dont tu te sens et l'énergie que tu envoies dans l'univers.

Prépare des repas sains

Cuisine pour les autres, en leur transmettant ton énergie bienveillante et attentionnée tout en appréciant le processus et sans stresser de devoir le faire.
Exemple : invite des amis à dîner, mais au lieu de stresser pour que tout soit parfaitement prêt à leur arrivée, laisse-toi porter, invite-les à t'aider, discute tranquillement et le reste viendra naturellement. Rien n'exige que tout soit parfait ; c'est l'essentiel !

Entraînements lents

Fais plus de pilates et de yoga. Si tu fais du cardio, privilégie la danse plutôt que des séances de HIIT intenses. Nous en avons déjà parlé et je ne saurais trop insister sur son importance.
Il est temps de ralentir.

Passe plus de temps avec tes amis

Si tu as mis ta vie sociale au second plan ces dernières années ou si tu as même eu peur d'aller au restaurant parce que cela pourrait « perturber » tes habitudes alimentaires, alors c'est LE SIGNE pour changer cela.

Appelle un ami tous les jours, peu importe le temps écoulé depuis votre dernière conversation – retrouve tes amis et commence par là !

Plus tu consacreras de temps et d'attention à tes amitiés, plus vite tu redeviendras amicale avec davantage de femmes dans ta vie et, qui sait, peut-être attireras-tu des femmes complètement différentes de celles que tu attirais lorsque tu étais encore trop concentrée sur ton énergie masculine.

Plus tu t'entoureras de femmes qui s'épanouissent dans leur énergie féminine, mieux ce sera pour toi. Cela aura un effet positif sur ton cycle et tu pourrais inconsciemment t'éloigner des femmes trop centrées sur leur énergie masculine, car elles reflètent ton ancien comportement qui ne te correspond plus.

N'oublie pas cependant que lorsque tu seras prête, tu pourras toujours être leur source de motivation pour changer les choses.

@Caroline.deisler

MES 10 MEILLEURS CONSEILS POUR L'ÉQUILIBRE HORMONAL

9 REPOS > MODE COMBAT OU FUITE

La plupart des femmes qui n'ont pas de cycles réguliers sont constamment en mode combat ou fuite et l'ironie est que ce sont aussi les mêmes femmes qui choisissent principalement les entraînements HIIT, aiment jeûner et se concentrent sur le fait d'en faire le plus possible.

Ton objectif est d'être en mode REPOS ET DIGESTION autant que possible, plutôt qu'en mode combat-fuite. Nous souhaitons réduire ton taux de cortisol le plus souvent possible et éviter les pics soudains ou les niveaux de stress intenses. Cela implique également de manger calmement, sans se précipiter, de mastiquer lentement et de réduire toute forme de stress externe intense. Par exemple, évite de suivre constamment l'actualité.

Ci-dessous, je liste quelques moyens pratiques pour calmer ton système nerveux et réduire ton taux de cortisol :

- Trois respirations profondes
- Mes flows stretch & tone
- Mes morning flows
- Repose-toi quand tu en as envie
- Un sommeil suffisant
- Pas de jeûne
- Pas de HIIT
- Pas de conflits
- Moins d'actualité
- Plus de temps dans la nature

MES 10 MEILLEURS CONSEILS POUR L'ÉQUILIBRE HORMONAL

10 AFFIRMATIONS QUOTIDIENNES

@Carolinedeisler

Voici un petit plus pour celles qui appliquent déjà tous ces conseils. J'ADORE écrire une affirmation quotidienne. Cela m'a particulièrement aidée à retrouver mes règles et à tomber enceinte. Voici quelques exemples d'affirmations que j'écrivais quotidiennement dans mon journal pour concrétiser mes rêves :

- Mes hormones deviennent plus équilibrées de jour en jour.
- Mes règles reviendront quand le moment sera venu.
- Mon corps se sent suffisamment en sécurité pour se reproduire.
- Mon corps et moi travaillons ensemble.
- Mon corps est prêt à accueillir un bébé.
- Mon corps est assez fort pour porter un bébé.
- Mon corps est prêt à avoir le bébé de mes rêves.
- Je vois mon corps en pleine grossesse.
- Je dirai bientôt à mon mari que je suis enceinte.

J'aime aussi d'autres affirmations quotidiennes comme :

- Je vais y aller doucement aujourd'hui.
- Je ferai des pauses quand j'en aurai besoin.
- Je serai particulièrement douce avec moi-même aujourd'hui.
- Je ferai ce qu'il faut.
- Mon corps sait exactement ce dont il a besoin.



@Carolinedeisler

Stimuler la fertilité

En plus de tous les conseils que j'ai déjà partagés avec toi pour équilibrer tes hormones, retrouver tes règles et comprendre les causes des déséquilibres hormonaux, j'aimerais partager quelques choses que j'ai faites pour booster ma fertilité lorsque j'essayais de tomber enceinte.

shop-reset.com



Stimuler la fertilité

@Carolinedeisler

Moins d'entraînements (oui, même moins de mes entraînements lents)

C'est peut-être différent pour toi, mais à une époque, je faisais quatre séances d'entraînement en direct par semaine sur Instagram et je filmais des séances supplémentaires, plus courtes, la plupart des autres jours. Mon corps avait besoin de se libérer de cette obligation et j'aspirais à plus de liberté pour décider quand et combien de temps je filmais. Pour être honnête, l'idée de ce changement était assez inconfortable au début, car je ne voulais décevoir personne. Mais il fallait que je me concentre sur ce changement et sur mes besoins personnels. C'est différent de faire des séances d'entraînement de temps en temps et de les filmer en direct. Je pense que j'avais juste besoin d'être moins stricte avec moi-même et, comme je l'ai déjà dit, de me laisser porter par le courant (énergie féminine) plutôt que de me concentrer sur ma liste de choses à faire (énergie masculine).

Compléments alimentaires

Je sais que beaucoup de gens apprécient les recommandations de compléments alimentaires, car ils ont l'impression que c'est une solution miracle et prendre quelque chose semble souvent plus facile que de changer de mode de vie, n'est-ce pas ? Mais les compléments alimentaires ne sont que des outils supplémentaires pour stimuler ta fertilité ; ils ne remplacent aucun des conseils mentionnés ci-dessus. J'ai personnellement commencé à prendre un complément alimentaire prénatal trois mois avant ma grossesse, ainsi que de la vitamine B12 (toujours), du fer (particulièrement important pendant la grossesse), des oméga-3, de la vitamine D et des probiotiques.



Stimuler la fertilité

Prendre un peu de poids

Même si j'avais un poids sain, je voulais prendre quelques kilos pour me sentir encore mieux et prête, si ça a du sens. Je savais que j'allais prendre du poids pendant la grossesse de toute façon, alors pourquoi ne pas en prendre un peu avant pour être bien préparée ?

Avoir plus de « fun »

Là, c'est super personnel. J'ai revu toutes les saisons de *Sex & the City*, c'était ma détente quotidienne du soir et j'ai vraiment adoré ! Peer a instauré une sorte de service de couverture dans notre chambre et a tout rendu super confortable pour moi, m'a apporté du thé au gingembre et je me suis fait de bons cookies. C'était tellement bon et mentalement parfait pour me détendre et profiter. J'ai aussi fait plus de sorties au restaurant, vu plus d'amis, pris des journées détente sans trop de planification, des massages, des soins du visage et juste des petites choses qui me faisaient plaisir.

Le maître mot ici est LÉGÈRETÉ. Ne te prends pas trop au sérieux et apprends à faire preuve d'humour, à prendre les choses à la légère et à te laisser porter par le courant.

N'oublie pas que ton corps a besoin de se RELAXER pour concevoir, donc plus tu peux faire de choses qui te détendent, mieux c'est.

@Carolinedeisler

Aide pour le SPM

@Carolinedeisler

Si tu as un cycle (régulier) mais que tu souffres de symptômes prémenstruels sévères, sache que tu n'es pas seule. De nombreuses femmes se sentent léthargiques, maussades et ressentent des envies plus fortes la semaine précédant leurs règles.
Mais il y a des choses que tu peux faire pour soulager cela.
Au lieu de t'opposer à ton corps, honore ce moment et sois particulièrement bienveillante envers toi-même. Écoute ton corps et si cela signifie moins de vie sociale, plus de moments douillets à la maison, moins de sport et plus de bons petits plats, tant mieux ! Tu peux vraiment faire de ce moment un moment privilégié et sacré au lieu de te forcer à tout et de finir par te sentir épuisée.
Cependant, plus tu suis ce plan et plus tu écoutes ton corps, moins tu auras de symptômes du syndrome prémenstruel et mieux tu te sentiras.

Quelques choses que tu peux faire pendant ta semaine de syndrome prémenstruel :

- Évite le jeûne car ton corps produit de la progestérone et a besoin de nutriments supplémentaires.
- Privilégie les aliments riches en magnésium comme les dattes, les bananes, les épinards et beaucoup de glucides complexes comme les pommes de terre et les patates douces.
- Suis notre programme d'entraînement pour l'équilibre hormonal avec des séances de pilates au rythme lent qui se concentrent sur le développement musculaire, sans transpirer.
- Bois beaucoup, surtout dans la première moitié de la journée, pour éviter les migraines et la constipation.
- Couche-toi tôt (important).
- Prends un bain avec des flocons de magnésium.
- Profite pleinement du soleil.
- Ajoute de l'aloe vera et du gingembre à ton eau pour faciliter la digestion.
- Mange beaucoup de papaye mûre le matin à jeun si tu es constipée.

Retrouver ses règles
Conseils supplémentaires

@Carolinedeisler

Pour retrouver tes règles, ton corps a besoin de plus de calories, de plus de bons gras, de repas réguliers et d'un poids santé. Il faut changer ta façon de penser et l'accepter. C'est presque le plus dur, mais n'oublie pas : c'est pour la meilleure cause du monde : avoir le bébé de tes rêves, ce qui est tellement plus important, non ? :)



Retrouver ses règles – conseils supplémentaires

Si la motivation te manque, reviens ici et relis ce qui suit (de préférence quotidiennement). Voici quelques points supplémentaires à garder à l'esprit lorsque tu suis ce programme nutritionnel et sportif.

- Choisis toujours des fruits riches en calories comme les bananes, les dattes et les mangues plutôt que des fruits plus aqueux comme les pommes, les melons, les ananas, la papaye, etc.

- Ajoute autant que possible de bons gras (les huiles de haute qualité sont également excellentes !), ajoute de la purée de cacahuète ou d'amande à ta collation de dattes, prépare mes délicieuses recettes sucrées, ajoute de l'avocat à tes patates douces et sois simplement très attentive aux bons gras.

- Mange dans l'heure qui suit ton réveil : c'est particulièrement important, car ton taux de cortisol est à son maximum le matin et chute immédiatement après avoir mangé. Ton sang sera alors dirigé vers ton estomac pour faciliter la digestion, et tu ressentiras une agréable sensation de légèreté.

- Pas de jeûne : ceci est particulièrement important si tu essaies de retrouver tes règles. Alors NE JEÛNE PAS DU TOUT !

Retrouver ses règles – conseils supplémentaires

- Ne fais pas de HIIT, suis simplement les entraînements de ce programme et intègre un peu de marche. Cependant, il est très important d'écouter ton corps : si tu as une journée où tu ne le sens pas et as besoin d'une pause, saute l'entraînement et profite d'une petite promenade pour prendre l'air.

- Sois patiente, les hormones travaillent lentement, et même en suivant ce plan, tu n'y arriveras pas si ton état d'esprit n'a pas changé. Il m'a fallu des mois pour vraiment changer d'état d'esprit et c'était le plus dur. N'oublie pas que ton corps entend tout ce que ton esprit dit ; c'est pourquoi les affirmations quotidiennes sont si utiles.

- Ne t'inquiète pas pour le retour de tes règles. Tu les retrouveras, j'en suis sûre ! :) Concentre-toi simplement sur l'alimentation de ton corps, suis ces conseils et essaie de ne pas stresser. Elles viendront.

- Voici quelques compléments alimentaires que j'ai pris et que je recommande : gattilier, DIM, huile d'onagre et mes compléments habituels (fer, B12, probiotiques).

- J'ai aussi consulté une acupunctrice spécialisée en fertilité, ce qui était vraiment super. J'adore l'acupuncture, car c'est 100 % naturel et ça peut être très utile pour libérer les blocages. Elle m'a aussi prescrit des plantes chinoises, mais je ne sais pas lesquelles (désolée !).

Acné hormonale



@Carolinedeisler

Je te comprends ! L'acné et les imperfections, c'est vraiment le pire, non ? Chaque fois que j'ai des boutons maintenant, je me sens encore gênée, car ça me rappelle l'époque où ma peau était si irritée, rouge et pleine d'imperfections.

La BONNE NOUVELLE est qu'il est vraiment facile d'améliorer ta peau naturellement une fois que tu sais quoi faire et tu verras également des résultats assez rapidement !

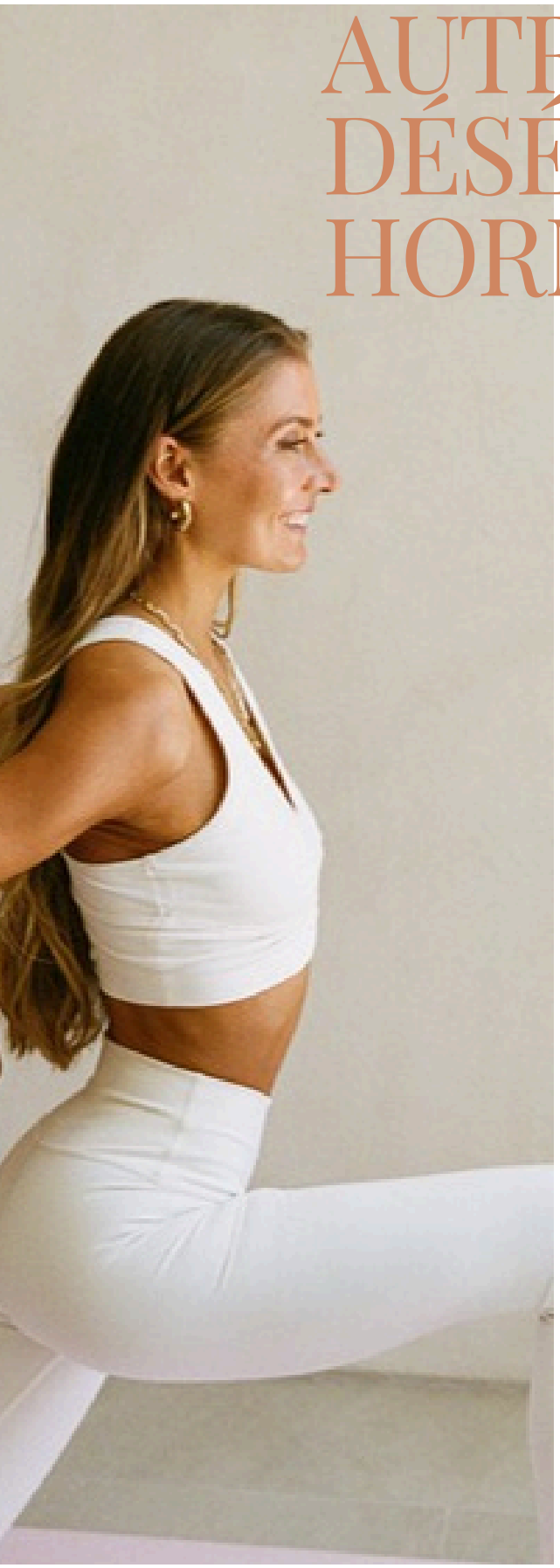
Acné hormonale

CONSEILS SUPPLÉMENTAIRES POUR AMÉLIORER TA PEAU

@Carolinedeisler

- Ajoute du jus d'aloe vera à ton eau.
- Ajoute du jus de citron frais à ton eau.
- Ne fais pas l'impasse sur les smoothies verts ; la chlorophylle des légumes verts à feuilles est le meilleur ami de ta peau.
- En plus de ce programme, tu devrais éviter le sucre raffiné, les aliments frits, le blé, le gluten, le café, l'alcool, les cigarettes, les boissons sucrées, etc. Je ne mentionne généralement pas ces choses car elles n'existent pas dans mon univers, mais je voulais te rappeler qu'elles sont tout simplement hors de question !
- Utilise uniquement des produits de soin naturels sans ingrédients nocifs ni toxiques, et évite de trop nettoyer ta peau. Sinon, elle deviendra plus grasse, car ton corps tente de reconstituer le film hydrolipidique naturel éliminé par un nettoyage excessif.
- Utilise une serviette propre et fraîche tous les jours – très important.
- Mets ton téléphone sur haut-parleur lorsque tu passes un appel afin qu'il n'entre pas en contact avec ton visage (je sais, cela semble un peu fou, mais cela fait une énorme différence).

Essaie de ne pas te maquiller et d'accorder une pause à ta peau. Je sais que cela peut paraître étrange au début, mais tu te sentiras tellement bien dans ton corps en suivant ce programme que tu auras presque l'impression que le maquillage n'est pas aligné avec le reste. Moins, c'est mieux et la vraie beauté, c'est un teint éclatant de santé qui vient de l'intérieur.



AUTRES SIGNES DE DÉSÉQUILIBRE HORMONAL

@Caroline deisler

Plus tu es à l'écoute de ton corps, plus tu es capable de détecter les déséquilibres.

Cette liste de contrôle est également très pratique à garder à portée de main lorsque tu as à nouveau tes règles et que tu souhaites faire le point sur ton état :

- Poils autour de la lèvre supérieure et dans la région du menton
- Faible libido
- Sécheresse vaginale
- Sautes d'humeur
- Irritabilité facile
- Dépression

SIGNES DE NIVEAUX ÉLEVÉS DE CORTISOL

@Carolinedeisler



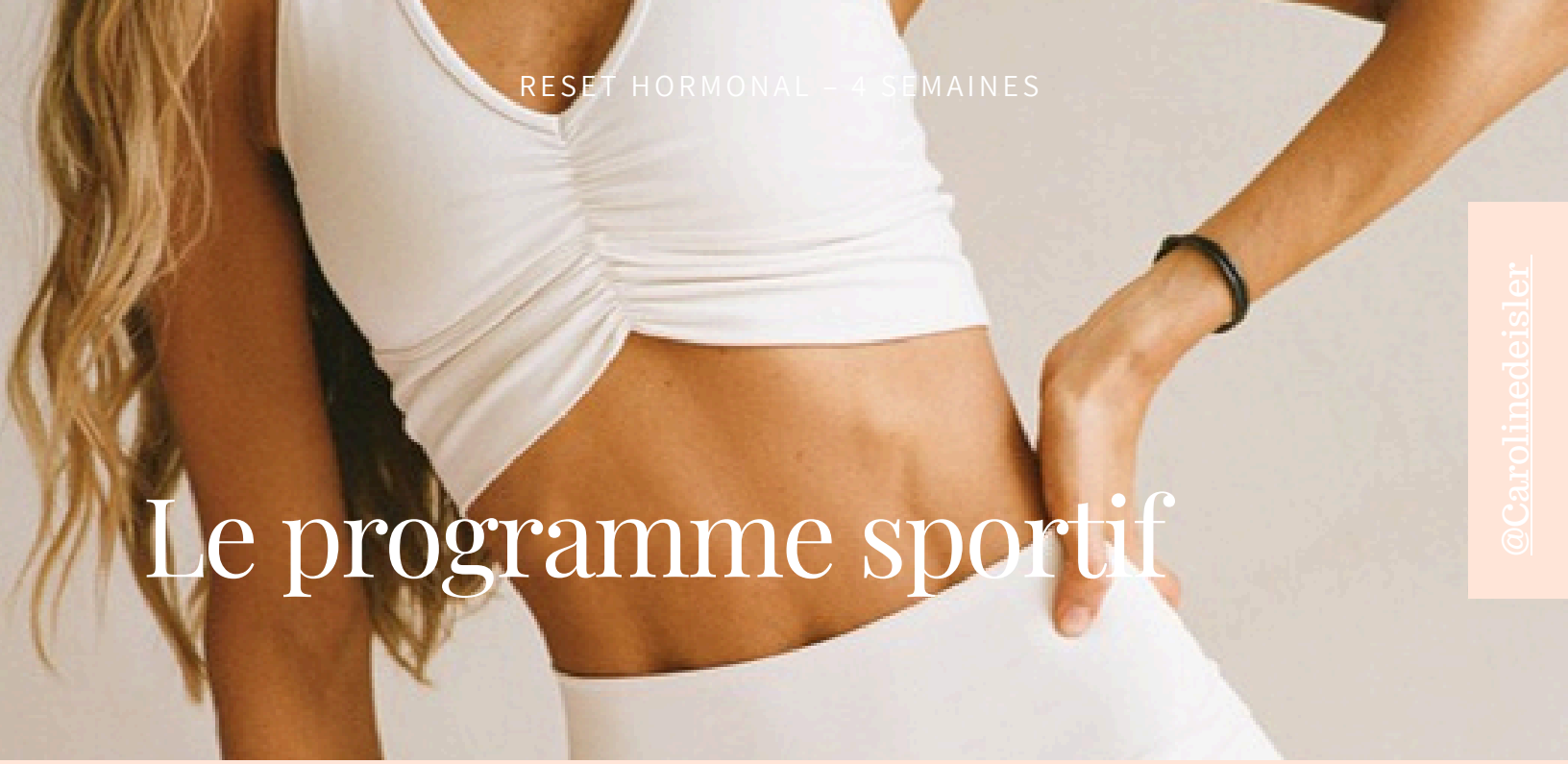
Une dernière check-list avant de commencer ! Si tu souffres de l'un des symptômes suivants, ton corps a besoin de moins de stress et de plus de repos et tu es au BON endroit ! :)

- Soif constante
- Fatigue
- Une sensation de gonflement (surtout au niveau du visage)
- Ballonnements/constipation
- Graisse abdominale tenace
- Se réveiller au milieu de la nuit et ne pas pouvoir se rendormir
- Irritabilité facile
- Envies de sucre
- Envies d'aliments gras
- Maux de tête

J’espère que ces conseils t’ont été utiles. Reviens-y quand tu en ressens le besoin et n’oublie pas de répéter ce programme nutritionnel et sportif jusqu’à ce que tes hormones soient bien équilibrées. :)



@Caroline.deisler



@Carolinedeisler

Le programme sportif

RESET HORMONAL – 4 SEMAINES

Super ! Je suis tellement contente qu'on ait un programme d'exercices pour chaque semaine de notre cycle !
Selon la phase dans laquelle tu te trouves, ton corps bénéficiera de différents entraînements et cela change vraiment la vie d'être en phase avec cela et de savoir ce dont ton corps a vraiment besoin.
Tous mes entraînements sont déjà sans stress et excellents pour tes hormones en général, mais nous pouvons maximiser encore plus les avantages en nous concentrant sur des entraînements adaptés aux règles pendant la **phase menstruelle**, du cardio léger pendant la **phase folliculaire**, des entraînements de power pilates pendant la **phase d'ovulation** et des entraînements lents et ciblés pendant la **phase lutéale**.

Tu trouveras le bon programme d'entraînement pour chaque semaine sur notre plateforme RESET, que tu peux désormais également télécharger sous forme d'application pour accéder à toutes les séances et recettes à tout moment et en tout lieu !
Cette combinaison de programme nutritionnel et d'entraînements est la recette idéale pour un équilibre hormonal. Comme tu le sais maintenant, tout est lié, et il ne s'agit pas seulement de ce que tu manges, mais aussi de ta façon de vivre, avec une approche holistique. J'ai hâte de voir comment tu t'épanouis avec ce programme et comment tu rééquilibres tes hormones. N'oublie jamais d'être bienveillante envers toi-même, car les hormones fonctionnent très lentement (mais sûrement), mais ça en vaut vraiment la peine !

APERÇU DES ENTRAÎNEMENTS pour chaque semaine du cycle

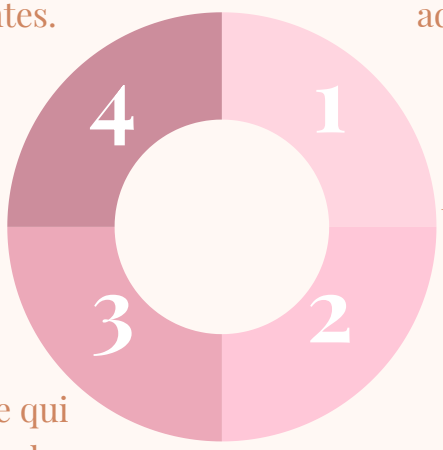
@Carolinedeisler

PHASE LUTÉALE

Cette phase est souvent appelée « l'automne ». Nos taux d'œstrogènes et de progestérone sont élevés et, si l'ovule n'est pas fécondé, les niveaux d'hormones commencent à diminuer lentement jusqu'au début des règles suivantes. Pour ce qui concerne l'entraînement, nous nous concentrons sur la musculation, comme notre power pilates et du slow burn.

PHASE D'OVULATION

C'est la période de l'ovulation, ce qui signifie qu'un ovaire libère un ovule. Cette phase est souvent appelée « l'été », car le taux d'œstrogènes atteint son maximum et notre corps est prêt à concevoir. Tu te sentiras naturellement plus énergique et ta libido sera plus forte. C'est le moment d'être sociable et de sortir. Côté sport, c'est la semaine des séances de fat burn, de cardio et de boxe !



PHASE MENSTRUELLE

Cette période est le moment idéal pour faire le point avec toi-même, réfléchir et écouter ton corps. Inutile de forcer si tu n'en as pas envie ! Nous allons y aller doucement avec des exercices adaptés aux règles, des morning flows doux et des exercices d'étirement et de tonification. Cette semaine, il s'agit de travailler AVEC ton corps et de garder ton énergie avec toi.

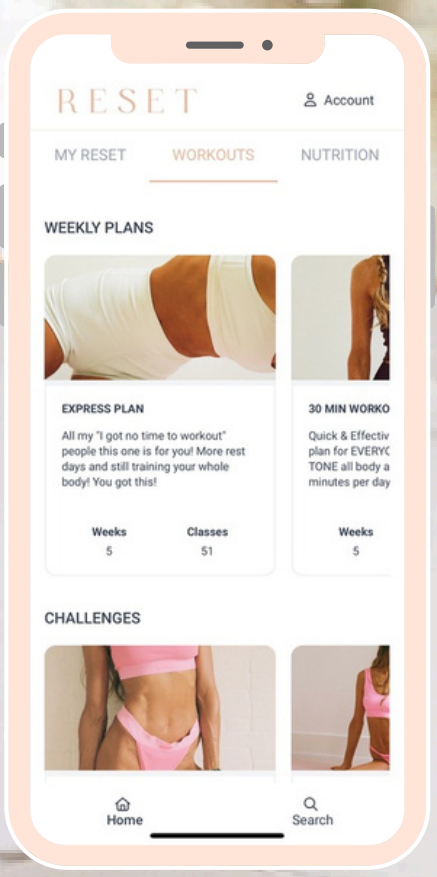
PHASE FOLLICULAIRE

La deuxième semaine de notre cycle est notre « printemps » : tu te sens à nouveau toi-même, ton corps s'épanouit et est prêt à faire le plein d'énergie. C'est le moment idéal pour des séances de cardio léger et de full-body pilates pour transpirer un peu.

RESET HORMONAL – 4 SEMAINES

RESET

@Carolinedeisler



shop-reset.com



Le plan nutritionnel de 4 semaines

SEED CYCLING

@Carolinedeisler

Tu as toujours rêvé de pratiquer le seed cycling, mais tu ne savais pas comment l'intégrer à tes repas quotidiens ? Pas de problème, je t'accompagne ! Chaque menu du jour inclut le seed cycling, soit comme ingrédient dans une recette que je t'ai laissée en note, soit comme en-cas spécial seed cycling ! Ainsi, tu n'as pas à t'inquiéter et tu peu soutenir naturellement tes hormones et ton cycle en utilisant les graines adaptées à chaque phase.

Et n'hésite pas à refaire mes seed cycling balls et mes smoothies encore et encore pour te faciliter encore plus la vie – juste une option à garder à l'esprit !

Consulte les tags « Seed cycling » pour des conseils supplémentaires.

Jour 1 - 14 (phase folliculaire)
1 c. à s. de graines de courge
1 c. à s. de graines de lin

Jour 15 - 28 (phase lutéale)
1 c. à s. de graines de tournesol
1 c. à s. de graines de sésame

Seed cycling

1 c. à s. de graines de courge + 1 c. à s. de graines de lin

Jour 1 à 14



Seed cycling

1 c. à s. de graines de tournesol + 1 c. à s. de graines de sésame

Jour 15-28



Phase lutéale

2 c. à s. par jour :
graines de tournesol et
de sésame



Phase folliculaire

2 c. à s. par jour :
graines de courge et
graines de lin


@Carolinedeisler
Allons-y !
shop-reset.com

Jour 1-28

Eau détox



@Carolinedeisler

Ingrédients

POUR TOUTE LA JOURNÉE
60 ml de jus d'aloe vera
Jus d'un citron
Jus d'un citron vert
1,5 litre d'eau

Préparation

Ajoute de l'aloe vera, du jus de citron et de citron vert à ton eau et savoure !

Cette eau est un soutien digestif naturel ! J'adore donner à mon eau un petit coup de pouce pour éliminer les toxines : c'est un moyen très simple d'éliminer les déchets du côlon.

Jour 1-28

Jus de céleri



Ingrédients

1 pied de céleri-branche

Préparation

Il suffit de mettre le céleri dans un extracteur de jus et voilà ! Ton jus est prêt !

Tu peux aussi mettre du céleri coupé en tronçons avec un peu d'eau dans un blender jusqu'à obtenir une consistance lisse, puis passer le mélange au tamis pour retirer la pulpe.

J'adore aussi me promener le matin et acheter mon jus de céleri sur le pouce ! C'est vraiment relaxant : on fait ce qui nous convient le mieux, sans stress !

@Carolinedeisler

SEMAINE 1

Phase menstruelle

@Carolinedeisler

Cette phase de notre cycle est souvent appelée « l'hiver » : une période où nous nous retirons, confortablement installées chez nous, et savourons un sentiment de sécurité. Sur le plan nutritionnel, nous privilégions les aliments riches en fer pour compenser les pertes sanguines, ainsi que les aliments riches en vitamine C pour favoriser l'absorption du fer. Nous privilégions également les repas réconfortants et nourrissants qui peuvent soulager les crampes et les douleurs abdominales. Nous intégrons également le seed cycling à notre alimentation, en consommant **2 c. à s. de graines de courge et de lin** par jour pour équilibrer naturellement nos hormones.

- Infusions apaisantes : camomille.
- Aliments riches en fer (pour compenser la perte de fer) : légumes verts à feuilles, brocoli, pois chiches, tahin, lentilles, haricots verts, graines de courge.
- Vitamine C (favorise l'absorption du fer) : agrumes, fruits rouges, brocoli, poivrons rouges
- Vitamine K (peut réduire les saignements abondants) : légumes verts à feuilles, myrtilles.
- Oméga-3 (réduisent l'inflammation et les crampes) : graines de lin, noix, graines de chanvre.

LISTE DE COURSES *Semaine 1*

@Carolinedeisler

Fruit
Bananes : 29 mûres
Pommes : 5 petites
Dattes medjool : 88 grosses
Myrtilles : 480 g
Cerises (dénoyautées) : 240 g
Fraises : fraîches
Avocats : 5 mûrs
Citrons : 6

Légumes
Céleri-branche : 2 pieds
Feuilles de chou kale : 2 bottes
Carottes : 5 grosses
Patates douces : 3 grosses
Pommes de terre : 2 grosses
Courgettes : 3 petites
Chou-fleur : 1
Fenouil : 1/2
Tomates cerises : 1 poignée
Brocoli : 1 tête
Champignons Portobello : 6 gros
Champignons (normaux) : 7
Oignon rouge : 1/2
Ail : 3 gousses (facultatif)
Oignons nouveaux : 1 botte
Concombre : 1
Bouillon de légumes : 1 litre
Gingembre : 2
Petits pois (surgelés) : 600 ml

Céréales
Flocons d'avoine : 900 g
Sarrasin : 500 g
Quinoa : environ 170 g, non cuit
Pain au levain : 4 tranches
Tagliatelles de riz brun (sans gluten) : environ 280 g
Pâtes penne sans gluten : env. 140 g

Produits laitiers et alternatives
Lait d'amande : 2 litres
Lait de coco : 120 ml
Yaourt à la noix de coco : env. 700 ml
Chocolat végan : ½ tablette

Épices
Cannelle : 3 c. à c.
Cumin moulu : 3 c. à s.
Curcuma : 2 c. à c.
Paprika fumé : 1 c. à c.
Herbes italiennes : 3 c. à s.
Sel rose de l'Himalaya : 4 c. à c.
Sirop d'érable : 2 c. à s.

Condiments et autres
Tahin : 8 c. à s.
Purée de cacahuète : 7 c. à s.
Purée d'amande : 7 c. à s.
Purée de noisette : 1 c. à s.
Moutarde de Dijon : 1 c. à s.
Aminos de coco : 1 c. à s.
Vinaigre de cidre : 2 c. à s.
Levure maltée : 2 c. à s.
Extrait/poudre de vanille : 4 c. à c.
Sucre de coco : 2 c. à s.
Poudre de caroube (ou cacao cru) : 4 c. à s.
Confiture de fraises maison : facultatif
Poudre de protéines (maison) : 1 c. à s.
Fèves de cacao : facultatif

Herbes
Coriandre fraîche : 1 bouquet
Persil frais : 2 bouquets
Aneth frais : 1 bouquet
Basilic frais : 1 bouquet
Ciboulette fraîche : 3 bouquets

Divers
Tofu ferme : 200 g

Graines et noix
Graines de courge : 6 c. à s.
Graines de lin : 6 c. à s.
Noix de cajou : 375 g
Graines de tournesol : 70 g
Graines de sésame : 70 g
Noix : 120 g
Pistaches : 30 g
Noisettes grillées : 70 g
Noix de pécan : 6
Graines de lin doré (à moudre en farine) : 120 g

Jour 1

APERÇU DES REPAS



Avant le petit-déjeuner



Petit-déjeuner



Petit-déjeuner



Déjeuner



Snack



Dîner



@Carolinedeisler

Jour 1 – Petit-déjeuner
Infusion au gingembre

Ingrédients

3 cm de gingembre frais
500 ml d'eau chaude

N'hésite pas à varier les plaisirs avec d'autres infusions apaisantes que tu aimes ! J'aime aussi beaucoup la tisane à la menthe poivrée, à la réglisse ou à la camomille.

Préparation

1 Râpe le gingembre et mets-le dans une théière. Verse de l'eau chaude dessus et filtre le thé pour retirer les petits morceaux de gingembre. Et voilà, ton infusion est prête ! J'aime aussi mettre du gingembre frais, du citron et un peu d'eau dans un blender, mixe le tout et ajoutes-en un shot à de l'eau chaude. Les deux options sont excellentes ! Tu peux aussi utiliser ton shot de gingembre préparé, en ajouter un peu à ton eau chaude et déguster !



@Carolinedeisler

Jour 1 – Petit-déjeuner

Smoothie vert

Ingrédients

1 pied de céleri-branche
1 poignée de feuilles de chou kale
Jus d'un citron
3 bananes congelées
500 ml d'eau

Préparation

1. Mets tous les ingrédients dans un blender et mixe jusqu'à obtenir une consistance lisse ! Cela donne environ 2 à 3 verres de smoothie vert et tu devrais absolument tout boire ! :-)



@Carolinedeisler

Jour 1 – Petit-déjeuner

Fruits frais

Ingrédients

Tous les fruits frais et mûrs qui sont de saison ! :-)

Oranges
Figues fraîches
Papaye
Ananas
Mangues
Dattes

Préparation

Manger des fruits frais le matin est très bénéfique pour la digestion, très hydratant et surtout excellent pour les hormones. Comme notre taux de cortisol est à son maximum le matin, manger des fruits frais au réveil contribue à le réduire et à te préparer pour la journée.

Jour 1 – Déjeuner



@Carolinedeisler

Porridge à la carotte pour l'équilibre hormonal

Ingrédients

40 g de flocons d'avoine
240 ml d'eau
5 ml de poudre/extrait de vanille
1 c. à s. de graines de courge
1 c. à s. de graines de lin fraîchement moulues
110 g de carottes râpées
125 g de pommes râpées
5 dattes medjool coupées en dés
1 c. à c. de cannelle
20 g de de noix de coco râpée
45 g de yaourt à la noix de coco

Préparation

1. Dans un bol, mélange les flocons d'avoine, l'eau, la vanille, les graines de courge et les graines de lin moulues. J'aime préparer ce mélange la veille et le laisser reposer au réfrigérateur toute la nuit.

2. Ajoute les carottes râpées, les pommes, les dattes, la cannelle, la noix de coco râpée et le yaourt à la noix de coco et mélange bien le tout. Régale-toi !



@Carolinedeisler

Jour 1 – Snack
Seed cycling balls

Ingrédients

6 dattes medjool
1 c. à s. de graines de courge
1 c. à s. de graines de lin

Préparation

1 Place les dattes dénoyautées et les graines dans un blender et mixe jusqu'à obtenir une consistance lisse.

Forme des petites boules avec les mains et régale-toi ! Ces dattes sont parfaites pour stimuler tes hormones pendant la première moitié de ton cycle.



@Carolinedeisler

Jour 1 – Dîner

Bol patates douces et cacahuètes

Ingrédients

200 g de riz brun cuit
2 grosses patates douces
1 carotte
2 c. à s. de gingembre fraîchement râpé
500 ml d'eau
1 c. à c. de cumin moulu
250 ml de purée de tomates
165 g de pois chiches cuits
2 c. à s. de purée de cacahuète

TOPPINGS

35 g de cacahuètes grillées à sec et hachées
1 bouquet de coriandre fraîche hachée

Préparation

1. Fais cuire le riz selon les instructions sur l'emballage si tu n'as pas déjà du riz prêt au réfrigérateur.
2. Épluche les patates douces, coupe-les en dés, émince la carotte et mets-les dans une casserole avec le gingembre râpé, le cumin moulu et 500 ml d'eau. Porte le tout à ébullition et laisse mijoter 30 minutes.
3. Pendant les 10 dernières minutes, ajoute 250 ml de purée de tomates ou 1 conserve de tomates cerises et les pois chiches cuits. Conserve les restes pour les jours suivants.
4. Verse 1/4 du mélange dans un blender et mixe jusqu'à obtenir une consistance lisse. Reverse le mélange dans la casserole et mélange bien. Ajoute 2 c. à s. de purée de cacahuète. Régale-toi !

Jour 2

APERÇU DES REPAS



Avant le petit-déjeuner



Petit-déjeuner



Petit-déjeuner



Déjeuner



Snack



Dîner



@Carolinedeisler

Jour 2 – Petit-déjeuner
Infusion au gingembre

Ingrédients

3 cm de gingembre frais
500 ml d'eau chaude

N'hésite pas à varier les plaisirs avec d'autres infusions apaisantes que tu aimes ! J'aime aussi beaucoup la tisane à la menthe poivrée, à la réglisse ou à la camomille.

Préparation

1 Râpe le gingembre et mets-le dans une théière. Verse de l'eau chaude dessus et filtre le thé pour retirer les petits morceaux de gingembre. Et voilà, ton infusion est prête ! J'aime aussi mettre du gingembre frais, du citron et un peu d'eau dans un blender, mixe le tout et ajoutes-en un shot à de l'eau chaude. Les deux options sont excellentes ! Tu peux aussi utiliser ton shot de gingembre préparé, en ajouter un peu à ton eau chaude et déguster !



@Carolinedeisler

Seed cycling

1 c. à s. de graines de courge + 1 c. à s. de graines de lin

Jour 1 à 14

Jour 2 - Petit-déjeuner
Smoothie au chocolat

Ingrédients

2 bananes congelées
5 dattes medjool
2 c. à s. de poudre de caroube
1 c. à s. de maca en poudre
1 c. à s. de graines de courge
1 c. à s. de graines de lin
1 c. à s. de purée d'amande
500 ml de lait d'amande

Préparation

1 Mets tous les ingrédients dans un blender et mixe jusqu'à ce que le mélange soit crémeux.

Mmmmm, c'est divin et tellement bon pour les hormones ! Ce smoothie est parfait pour la première moitié du cycle, car il contient des graines de courge et de lin ! :-)



@Carolinedeisler

Jour 2 – Petit-déjeuner
Fruits frais

Ingrédients

Tous les fruits frais et mûrs qui sont de saison ! :-)

Oranges
Figues fraîches
Papaye
Ananas
Mangues
Dattes

Préparation

Manger des fruits frais le matin est très bénéfique pour la digestion, très hydratant et surtout excellent pour les hormones. Comme notre taux de cortisol est à son maximum le matin, manger des fruits frais au réveil contribue à le réduire et à te préparer pour la journée.



@Carolinedeisler

Jour 2 – Déjeuner

Flocons d'avoine à la purée de cacahuète et à la confiture

Ingrédients

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

TOPPINGS

Confiture de fraises maison
Plus de purée de cacahuète
Fraises fraîches ou banane
Cacahuètes grillées et hachées

Préparation

1. Mélange les flocons d'avoine, le lait d'amande, les graines de chia, l'extrait de vanille, la purée de cacahuète et la poudre de protéines dans un bol et laisse reposer au réfrigérateur pendant la nuit.
2. Prépare la confiture de fraises en mixant 10 dattes medjool, une poignée de fraises surgelées et 60 ml d'eau. Verse le mélange dans une casserole et laisse mijoter à feu moyen pendant 45 minutes en remuant de temps en temps. Conserve ensuite le mélange au réfrigérateur.
3. Aux flocons d'avoine ajoute la délicieuse confiture de fraises, une autre cuillerée de purée de cacahuète, des rondelles de banane, des fraises, des cacahuètes grillées et ton bol est prêt. Exquis !



@Carolinedeisler

Jour 2 – Snack

Pain au sarrasin

Ingrédients

450 g de sarrasin sec
160 ml d'eau
1 c. à c. de sel rose de l'Himalaya

Préparation

1. Fais tremper le sarrasin dans l'eau pendant une nuit.
2. Rince soigneusement le sarrasin et place-le dans un blender avec 150 ml d'eau et 1 c. à c. de sel. Mixe jusqu'à obtenir une consistance lisse.
3. Verse la pâte dans un moule recouvert de papier sulfurisé ou utilise un moule en silicone. J'ai doublé la quantité ici, car j'ai utilisé un grand moule.
4. Préchauffe le four à 190 °C et enfourne ce délicieux pain au sarrasin riche en protéines pendant 90 minutes. Laisse-le refroidir complètement et fais-le griller avant de le déguster pour une consistance optimale ! Croustillant à l'extérieur, moelleux à l'intérieur – un vrai délice !



@Caroline.deisler

Jour 2 – Snack

Tartinade de petits pois

Ingrédients

150 g de petits pois décongelés
80 g de pois chiches
1 c. à s. de tahin
30 g de persil frais, d'aneth ou de ciboulette
30 ml de jus de citron
1/2 c. à c. de sel de l'Himalaya
120 ml d'eau

FACULTATIF

1 champignon (sauté)
2 tranches de pain au levain grillées

Préparation

1. Place les petits pois, les pois chiches, le tahin, le persil, le jus de citron, le sel et l'eau dans un blender ou un robot culinaire et mixe jusqu'à obtenir une consistance presque lisse.
2. Fais griller le pain au levain et étale généreusement de la tartinade aux petits pois.
3. J'adore aussi ajouter des champignons sautés en garniture. Pour un supplément de fer, ajoute 80 g de pois chiches aux ingrédients de la sauce.
4. Saupoudre de flocons de piment, de sel et de poivre et régale-toi !



@Carolinedeisler

Jour 2 – Dîner

Pâtes crémeuses au brocoli

Ingrédients

140 g de penne sans gluten

Sauce

90 g de noix de cajou
240 ml d'eau
1 c. à c. de sel rose
1 c. à s. de levure maltée
30 ml de jus de citron
300 g de brocoli
150 g de petits pois surgelés (facultatif)

Préparation

1. Fais tremper les noix de cajou.
2. Fais cuire les pâtes selon les instructions sur l'emballage.
3. Mets un cuiseur vapeur en marche et fais cuire le brocoli, ou si tu n'as pas de cuiseur vapeur, ajoute simplement le brocoli dans la casserole avec les pâtes.
4. Mets tous les ingrédients de la sauce dans un blender et mixe jusqu'à obtenir une consistance lisse.
5. Égoutte les pâtes et mélange-les bien avec la sauce.

Jour 3

APERÇU DES REPAS



Avant le petit-déjeuner



Petit-déjeuner



Petit-déjeuner



Déjeuner



Snack



Dîner



@Carolinedeisler

Jour 3 – Petit-déjeuner
Infusion au gingembre

Ingrédients

3 cm de gingembre frais
500 ml d'eau chaude

N'hésite pas à varier les plaisirs avec d'autres infusions apaisantes que tu aimes ! J'aime aussi beaucoup la tisane à la menthe poivrée, à la réglisse ou à la camomille.

Préparation

1 Râpe le gingembre et mets-le dans une théière. Verse de l'eau chaude dessus et filtre le thé pour retirer les petits morceaux de gingembre. Et voilà, ton infusion est prête ! J'aime aussi mettre du gingembre frais, du citron et un peu d'eau dans un blender, mixe le tout et ajoutes-en un shot à de l'eau chaude. Les deux options sont excellentes ! Tu peux aussi utiliser ton shot de gingembre préparé, en ajouter un peu à ton eau chaude et déguster !



@Caroline.deisler

Jour 3 – Petit-déjeuner
Smoothie licorne

Ingrédients

2 bananes congelées
2 dattes medjool
1/4 d'avocat congelé
1 c. à c. de spiruline bleue
500 ml de lait d'amande
1 c. à c. de graines de chia

Préparation

1. Mets tous les ingrédients dans un blender et mixe jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.



@Carolinedeisler

Seed cycling

Ajoute 1 c. à s. de graines de courge et 1 c. à s. de graines de lin.

Jour 1-14

Jour 3 – Petit-déjeuner
Avoine aux cerises

Ingrédients

40 g de flocons d'avoine
1 c. à s. de graines de chia
1 c. à c. de poudre de vanille
250 ml d'eau
2 c. à s. de poudre de caroube
1 c. à s. de purée d'amande

CRÈME DE CERISES

150 g de cerises dénoyautées
2 dattes medjool
120 ml d'eau

TOPPINGS

Yaourt à la noix de coco
Cerises dénoyautées
Éclats de cacao

Préparation

1. Place tous les ingrédients de la base dans un bol et laisse-les tremper, idéalement toute la nuit, ou pendant 30 minutes.
2. Mélange tous les ingrédients de la crème de cerises dans un blender et mixe jusqu'à obtenir une consistance lisse. Un vrai délice !
3. Incorpore la crème de cerises au mélange d'avoine et mélange bien le tout.
4. Complète le tout avec du yaourt à la noix de coco, plus de cerises et ajoute éventuellement des éclats de cacao pour une sensation chocolatée supplémentaire.



@Carolinedeisler

Jour 3 - Déjeuner

Dattes façon Snickers

Ingrédients

6 grosses dattes medjool dénoyautées

GARNITURE

3 grosses dattes medjool
1 c. à c. de purée de cacahuète

TOPPINGS

1/2 tablette de chocolat
Cacahuètes grillées et concassées
Purée de cacahuète

Préparation

1. Dénoyaute les dattes, réserve-les et prépare la garniture en plaçant tous les ingrédients dans un robot culinaire et en mixant jusqu'à ce qu'une pâte se forme.
2. Remplis les dattes avec la purée de cacahuète et de dattes.
3. Fais fondre le chocolat et trempe les dattes entièrement dedans ou verse le chocolat dessus.
4. Parsème les dattes de cacahuètes grillées et concassées et d'un peu de purée de cacahuète, puis place-les au congélateur quelques instants pour les raffermir. Si tu n'es pas pressée, tu peux aussi les laisser 30 minutes au réfrigérateur.



@Caroline.deisler

Jour 3 – Snack
Houmous aux herbes

Ingrédients

1 petite courgette crue
1 bouquet de ciboulette
1 bouquet de basilic ou d'aneth
Jus d'un citron
Une pincée de sel
150 g de pois chiches cuits
2 c. à s. de tahin
60 ml d'eau

Préparation

1 Mets tous les ingrédients dans un robot culinaire et mélange jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.

J'adore cette recette car elle est beaucoup plus légère et moins calorique qu'un houmous classique et les herbes apportent une multitude de nutriments supplémentaires ! Un vrai plus ! Je l'adore avec des mini concombres croquants en guise de collation !



@Carolinedeisler

Jour 3 – Dîner

Chou-fleur entier rôti

Ingrédients

1 chou-fleur entier
2 c. à s. d'huile d'olive
Une pincée de sel
2 c. à s. d'herbes italiennes
1 c. à c. de poudre de curcuma
1/2 c. à c. de poudre de paprika fumé
1 c. à c. de cumin moulu

SAUCE VERTE AU TAHIN

1/2 fenouil
1 bouquet de persil
1 bouquet d'aneth
1 bouquet de ciboulette
Jus d'un citron
3 c. à s. de tahin
60 ml d'eau

Préparation

1. Fais cuire le chou-fleur entier dans de l'eau bouillante pendant 5 minutes.
2. Laisse égoutter le chou-fleur pendant 10 minutes, puis sèche-le complètement avec un torchon de cuisine.
3. Préchauffe le four à 220 °C.
4. Mélange l'huile d'olive, le sel, les herbes et les épices et utilise un pinceau pour étaler le mélange uniformément sur le chou-fleur.
5. Fais cuire le chou-fleur pendant 25 à 30 minutes, puis prépare notre délicieuse sauce !
6. Place tous les ingrédients de la sauce verte au tahin dans un blender et mixe jusqu'à obtenir une consistance lisse.
7. Verse la sauce sur le chou-fleur rôti merveilleusement parfumé, ajoute quelques herbes fraîches et déguste-le tel quel ou avec des pommes de terre cuites à la vapeur/rôties !

Jour 4

APERÇU DES REPAS



Avant le petit-déjeuner



Petit-déjeuner



Petit-déjeuner



Déjeuner



Snack



Dîner



@Carolinedeisler

Jour 4 – Petit-déjeuner
Infusion au gingembre

Ingrédients

3 cm de gingembre frais
500 ml d'eau chaude

N'hésite pas à varier les plaisirs avec d'autres infusions apaisantes que tu aimes ! J'aime aussi beaucoup la tisane à la menthe poivrée, à la réglisse ou à la camomille.

Préparation

1 Râpe le gingembre et mets-le dans une théière. Verse de l'eau chaude dessus et filtre le thé pour retirer les petits morceaux de gingembre. Et voilà, ton infusion est prête ! J'aime aussi mettre du gingembre frais, du citron et un peu d'eau dans un blender, mixe le tout et ajoutes-en un shot à de l'eau chaude. Les deux options sont excellentes ! Tu peux aussi utiliser ton shot de gingembre préparé, en ajouter un peu à ton eau chaude et déguster !

Jour 4 – Petit-déjeuner

Milk-shake à la purée de cacahuète

@Carolinedeisler



Ingrédients

2 bananes congelées
1 c. à s. de purée de cacahuète
250 ml d'eau
Une poignée de glaçons
Facultatif : 2 dattes medjool

Préparation

Mets tous les ingrédients dans un blender et mixe jusqu'à obtenir une consistance crémeuse !



@Caroline.deisler

Jour 4 – Petit-déjeuner
Pommes au four

Ingrédients

3 petites pommes
4 c. à s. de flocons d'avoine
6 noix de pécan
1 c. à s. de raisins secs
1 c. à s. de purée d'amande
1 c. à s. de sirop d'érable
1 datte medjool
1 c. à c. de cannelle

SAUCE À LA VANILLE

40 g de noix de cajou
40 g de flocons d'avoine trempés
80 ml d'eau
2 dattes medjool
2 bananes mûres
1/3 de gousse de vanille

Préparation

1. Préchauffe le four à 200 °C.
2. Commence par bien mélanger l'avoine, les noix de pécan, les raisins secs, la purée d'amande, les dattes et la cannelle.
3. Coupe le haut de la pomme et retire le centre avec une cuillère.
4. Remplis les pommes avec le mélange de cannelle et de noix, remets le dessus de la pomme et place-les sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.
5. Fais cuire les pommes pendant 25 minutes puis laisse-les refroidir légèrement.
6. Pendant ce temps, mélange tous les ingrédients de la crème anglaise dans un blender et mixe jusqu'à obtenir une consistance lisse. J'adoooooore cette sauce, elle est vraiment délicieuse !
7. Verse la crème anglaise sur les pommes chaudes, fraîchement cuites et délicieusement parfumées et régale-toi !



@Carolinedeisler

Jour 4 – Déjeuner
Tofu brouillé

Ingrédients

2 tranches de pain au levain
1 oignon nouveau
240 g de tofu ferme ou 120 g de tofu extra ferme
Une poignée de tomates cerises

CRÈME DE NOIX DE CAJOU

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

GARNITURES

Avocat
Ciboulette fraîche
Poivre noir

Préparation

1. Retire le tofu de son emballage et utilise une serviette en papier ou une assiette pour retirer l'excédent d'eau. Le tofu doit être aussi sec que possible.
2. Hache finement l'oignon nouveau et fais-le revenir dans une poêle antiadhésive avec le tofu et les tomates cerises. Fais revenir le tout à feu moyen pendant 5 à 6 minutes jusqu'à ce qu'il soit légèrement doré.
3. Pendant ce temps, prépare la crème de noix de cajou : mets tous les ingrédients dans un petit blender et mixe jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.



@Carolinedeisler

Jour 4 – Snack

Seed cycling balls

Ingrédients

6 dattes medjool
1 c. à s. de graines de courge
1 c. à s. de graines de lin

Préparation

1 Place les dattes dénoyautées et les graines dans un blender et mixe jusqu'à obtenir une consistance lisse.

Forme des petites boules avec les mains et régale-toi ! Ces dattes sont parfaites pour stimuler tes hormones pendant la première moitié de ton cycle.

Jour 4 – Dîner

Nouilles soba vertes



@Carolinedeisler

Ingrédients

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

SAUCE

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

Préparation

1. Fais cuire les nouilles selon les instructions sur l'emballage et ajoute les petits pois surgelés pendant les 2 dernières minutes. Youpi, on n'a besoin que d'une seule casserole, hé, hé !
2. Coupe le concombre et l'avocat en tranches et ajoute-les dans un bol avec les nouilles et les petits pois.
3. Mixe tous les ingrédients de la vinaigrette jusqu'à obtenir une consistance lisse, puis verse le tout dans le bol de nouilles. Parsème de graines de sésame grillées ou de noix de cajou grillées et régale-toi !

Jour 5

APERÇU DES REPAS



Avant le petit déjeuner



Petit-déjeuner



Petit-déjeuner



Déjeuner



Snack



Dîner



@Carolinedeisler

Jour 5 – Petit-déjeuner
Infusion au gingembre

Ingrédients

3 cm de gingembre frais
500 ml d'eau chaude

N'hésite pas à varier les plaisirs avec d'autres infusions apaisantes que tu aimes ! J'aime aussi beaucoup la tisane à la menthe poivrée, à la réglisse ou à la camomille.

Préparation

1 Râpe le gingembre et mets-le dans une théière. Verse de l'eau chaude dessus et filtre le thé pour retirer les petits morceaux de gingembre. Et voilà, ton infusion est prête ! J'aime aussi mettre du gingembre frais, du citron et un peu d'eau dans un blender, mixe le tout et ajoutes-en un shot à de l'eau chaude. Les deux options sont excellentes ! Tu peux aussi utiliser ton shot de gingembre préparé, en ajouter un peu à ton eau chaude et déguster !



@Carolinedeisler

Jour 5 – Petit-déjeuner
Smoothie vert

Ingrédients

1 pied de céleri-branche
Une poignée de feuilles de chou kale
Jus d'un citron
3 bananes congelées
500 ml d'eau

Préparation

1. Mets tous les ingrédients dans un blender et mixe jusqu'à obtenir une consistance lisse ! Cela donne environ 2 à 3 verres de smoothie vert et tu devrais absolument tout boire ! :-)



@Carolinedeisler

Jour 5 - Petit-déjeuner
Cheesecake aux myrtilles

Ingrédients

BASE

120 g de noix
6 dattes medjool
40 g de noix de coco râpée

COUCHE DE CHEESECAKE

150 g de noix de cajou, trempées et rincées
120 ml de lait de coco
150 g de myrtilles
3 dattes medjool

COUCHE DE CONFITURE

150 g de myrtilles
2 c. à s. de sucre de coco

Préparation

1. Mets tous les ingrédients de la base du biscuit dans un blender ou un robot culinaire et mixe jusqu'à obtenir une consistance friable. Verse le mélange dans des verres pour former la couche inférieure.
2. Pour la crème aux myrtilles, mélange tous les ingrédients dans un blender jusqu'à obtenir une consistance lisse. Étale la crème sur le fond de biscuit et conserve le pot au réfrigérateur pendant la préparation de la confiture de myrtilles.
3. Pour la réaliser, mets les myrtilles et le sucre de coco dans une casserole et laisse mijoter à feu doux-moyen pendant 15 minutes. Ajoute un peu d'eau si nécessaire. Tu peux également utiliser des bananes congelées pour la confiture. Laisse refroidir et étale-la en couche épaisse dans ton pot. Garnis de myrtilles et réserve au réfrigérateur. Je trouve que c'est encore meilleur le lendemain. TELLEMENT DÉLICIEUX !



Seed cycling

1 c. à s. de graines de courge + 1 c. à s. de graines de lin

Jour 1 à 14

@Carolinedeisler

Jour 5 – Déjeuner

Pâtes faciles aux courgettes

Ingrédients

250 g de nouilles de riz brun
2 grosses courgettes, râpées et égouttées
Une poignée de tomates séchées
Jus et zeste d'un citron
1 c. à s. d'herbes italiennes

SAUCE

1 avocat mûr
40 g de pistaches
1 bouquet de ciboulette
1/2 bouquet d'aneth
1/2 bouquet de basilic
2 gousses d'ail rôties (facultatif)
250 ml de lait d'amande

TOPPINGS

Basilic frais
Poivre noir (facultatif)
Tomates fraîches

Préparation

1. Fais cuire les pâtes selon les instructions sur l'emballage.
2. Râpe les courgettes et utilise un sac à lait végétal ou un torchon propre pour les presser. On adore l'eau dans les légumes, ha, ha ! mais pour cette recette, il est préférable que les courgettes soient bien sèches.
3. Ajoute les courgettes, les tomates séchées, le jus et le zeste d'un citron et les herbes italiennes dans une poêle antiadhésive et fais frire pendant 10 minutes.
4. Pour la sauce, place tous les ingrédients ainsi que les graines de courge et les graines de lin du seed cycling dans un blender et mixe jusqu'à obtenir une consistance lisse.
5. Ajoute les pâtes cuites et la sauce dans la poêle et mélange bien. Régale-toi !



@Caroline.deisler

Jour 5 – Snack

Le meilleur banana bread

Ingrédients

3 grosses bananes mûres
240 g de flocons d'avoine
1 c. à c. d'extrait de vanille
3 c. à s. de purée d'amande

SAUCE CARAMEL

4 grosses dattes medjool
120 ml d'eau

TOPPINGS

2 bananes coupées en tranches
1 tablette de chocolat coupée en morceaux
Une pincée de sucre de coco

Préparation

1. Préchauffe le four à 180 °C.
2. Commence par préparer la sauce caramel. Mixe les dattes et l'eau jusqu'à obtenir une consistance lisse.
3. Place le caramel, les bananes mûres, l'avoine, la vanille et la purée d'amande dans un robot culinaire et mixe jusqu'à obtenir une pâte lisse.
4. Verse la préparation dans un moule à pâtisserie recouvert de papier sulfurisé. Garnis de tranches de banane, de morceaux de chocolat et d'une pincée de sucre de coco, puis enfourne le banana bread pendant 60 minutes.

@Carolinedeisler



Jour 5 – Dîner

Beignets de quinoa au brocoli

Ingrédients

150 g de brocoli, cuit à la vapeur et finement haché
90 g de quinoa cuit
Jus d'un demi-citron
1 c. à s. de levure maltée
30 g de farine d'avoine
Huile d'olive pour la friture

Préparation

1. Mélange bien tous les ingrédients et forme des petits beignets avec les mains.

2. Fais frire les beignets dans une poêle antiadhésive avec un peu d'huile d'olive ou de coco quelques minutes de chaque côté.

Jour 6

APERÇU DES REPAS



Avant le petit déjeuner



Petit-déjeuner



Petit-déjeuner



Déjeuner



Snack



Dîner



@Carolinedeisler

Jour 6 – Petit-déjeuner
Infusion au gingembre

Ingrédients

3 cm de gingembre frais
500 ml d'eau chaude

N'hésite pas à varier les plaisirs avec d'autres infusions apaisantes que tu aimes ! J'aime aussi beaucoup la tisane à la menthe poivrée, à la réglisse ou à la camomille.

Préparation

1 Râpe le gingembre et mets-le dans une théière. Verse de l'eau chaude dessus et filtre le thé pour retirer les petits morceaux de gingembre. Et voilà, ton infusion est prête ! J'aime aussi mettre du gingembre frais, du citron et un peu d'eau dans un blender, mixe le tout et ajoutes-en un shot à de l'eau chaude. Les deux options sont excellentes ! Tu peux aussi utiliser ton shot de gingembre préparé, en ajouter un peu à ton eau chaude et déguster !

Jour 6 – Petit-déjeuner

Milk-shake au chocolat

@Carolinedeisler



Ingrédients

3-4 bananes congelées
1 c. à s. bombée de poudre de caroube ou de cacao cru
3 dattes medjool
250 à 500 ml d'eau

Préparation

Mélange tous les ingrédients dans un blender jusqu'à obtenir une consistance lisse. Tellement délicieux que je pourrais en boire tous les jours et j'adore le petit boost d'énergie apporté par le cacao en poudre !



@Caroline.deisler

Jour 6 – Petit-déjeuner
Fruits frais

Ingrédients

Tous les fruits frais et mûrs qui sont de saison ! :-)

Oranges
Figues fraîches
Papaye
Ananas
Mangues
Dattes

Préparation

Manger des fruits frais le matin est très bénéfique pour la digestion, très hydratant et surtout excellent pour les hormones. Comme notre taux de cortisol est à son maximum le matin, manger des fruits frais au réveil contribue à le réduire et à te préparer pour la journée.



@Carolinedeisler

Jour 6 – Petit-déjeuner

Porridge à la banane rôtie

Ingrédients

45 g de flocons d'avoine
360 ml d'eau
3 dattes medjool coupées en dés
1 c. à s. de cannelle
1 c. à s. de purée d'amande

TOPPINGS

2 bananes rôties
150 g de myrtilles
Une pincée de cannelle

Préparation

1. Mets les flocons d'avoine et l'eau dans une casserole et laisse mijoter à feu moyen pendant 5 à 7 minutes. Pendant la cuisson, ajoute les dattes coupées en dés, la cannelle et la purée d'amande.

2. Pendant ce temps, épluche les bananes et coupe-les en deux. Fais-les revenir quelques minutes de chaque côté dans une poêle antiadhésive avec une pincée de sucre de coco.

3. Verse le porridge dans un bol, ajoute la banane cuite, les myrtilles et un peu plus de cannelle. :-)



@Carolinedeisler

Seed cycling

Ajoute 1 c. à s. de graines de courge et 1 c. à s. de graines de lin.

Jour 1 à 14

Jour 6 – Snack

Crunch balls aux noisettes

Ingrédients

70 g de noisettes grillées
9 petites dattes medjool
1 c. à s. de purée de noisette

Préparation

1. Hache les noisettes grillées ou mixe-les dans un robot culinaire et réserve-les.

2. Place les dattes dénoyautées et la purée de noisettes dans un robot culinaire et mixe jusqu'à obtenir une pâte collante.

3. Transfère le mélange dans un bol et ajoute les noisettes grillées hachées. Forme des boules et, si tu le souhaites, roule-les dans des noisettes grillées pour plus de croquant. Conserve-les au réfrigérateur pour les raffermir ou déguste-les aussitôt !



@Carolinedeisler

Jour 6 – Dîner

Carbonara healthy

Ingrédients

200 g de tagliatelles sèches (sans gluten)
6 champignons, tranchés
1/2 oignon rouge, coupé en dés (facultatif)
1 gousse d'ail hachée (facultatif)

SAUCE

150 g de noix de cajou trempées
120 ml d'eau une pincée de sel rose
120 ml de bouillon de légumes
120 g de petits pois surgelés
Persil frais et poivre

Préparation

1. Fais cuire les pâtes selon les instructions sur l'emballage.
2. Fais revenir les champignons, l'oignon et l'ail dans une poêle antiadhésive et assaisonne de sel et de poivre noir.
3. Mixe les noix de cajou avec de l'eau et une pincée de sel rose. Verse la sauce dans la poêle et ajoute 120 ml de bouillon de légumes et les petits pois. Incorpore ensuite les pâtes et parsème de poivre et de persil. Savoure ces pâtes divinement onctueuses !

Jour 7

APERÇU DES REPAS



Avant le petit déjeuner



Petit-déjeuner



Petit-déjeuner



Déjeuner



Snack



Dîner



@Carolinedeisler

Jour 7 – Petit-déjeuner
Infusion au gingembre

Ingrédients

3 cm de gingembre frais
500 ml d'eau chaude

N'hésite pas à varier les plaisirs avec d'autres infusions apaisantes que tu aime ! J'aime aussi beaucoup la tisane à la menthe poivrée, à la réglisse ou à la camomille.

Préparation

1 Râpe le gingembre et mets-le dans une théière. Verse de l'eau chaude dessus et filtre le thé pour retirer les petits morceaux de gingembre. Et voilà, ton infusion est prête ! J'aime aussi mettre du gingembre frais, du citron et un peu d'eau dans un blender, mixe le tout et ajoutes-en un shot à de l'eau chaude. Les deux options sont excellentes ! Tu peux aussi utiliser ton shot de gingembre préparé, en ajouter un peu à ton eau chaude et déguster !



@Carolinedeisler

Jour 7 – Petit-déjeuner

Fruits frais

Ingrédients

Tous les fruits frais et mûrs qui sont de saison ! :-)

Oranges
Figues fraîches
Papaye
Ananas
Mangues
Dattes

Préparation

Manger des fruits frais le matin est très bénéfique pour la digestion, très hydratant et surtout excellent pour les hormones. Comme notre taux de cortisol est à son maximum le matin, manger des fruits frais au réveil contribue à le réduire et à te préparer pour la journée.



@Carolinedeisler

Seed cycling

Ajoute 1 c. à s. de graines de courge et 1 c. à s. de graines de lin.

Jour 1 à 14

Jour 7 – Petit-déjeuner

Smoothie façon tarte aux pommes

Ingrédients

2 petites pommes
250 ml de lait d'amande
1 c. à c. d'extrait de vanille
2 abricots secs
2 dattes medjool
20 g de flocons d'avoine
2 bananes congelées

Préparation

1 Mets tous les ingrédients dans un blender et mixe jusqu'à ce que tout soit bien crémeux.

J'adore que ce smoothie soit si délicieux et en même temps si nutritif !



@Carolinedeisler

Jour 7 – Déjeuner
Salade de chou kale

Ingrédients

2 bottes de chou kale équeuté
6 gros champignons Portobello
2 c. à s. d'herbes italiennes
1 avocat mûr coupé en dés
1/2 crackers de Caro

SAUCE

1 petite courgette crue
35 g de graines de tournesol
1 c. à s. de moutarde de Dijon
Jus d'un citron
1 c. à s. de vinaigre de cidre
1 datte medjool
60 ml d'eau

Préparation

1. Lave et équeute le chou kale, puis coupe-le en petits morceaux. Cela le rendra plus digeste.
2. Lave et équeute les champignons, fais-les revenir dans une poêle antiadhésive avec des herbes italiennes et laisse mijoter 10 minutes à feu moyen. Laisse-les ensuite refroidir et coupe-les en lamelles.
3. Pendant ce temps, mélange tous les ingrédients de la vinaigrette dans un blender jusqu'à obtenir une consistance lisse. Masse ensuite le chou kale avec la vinaigrette pendant 1 à 2 minutes.
4. Dans un bol, ajoute le chou kale, les champignons cuits au four, l'avocat et la moitié de nos crackers aux graines.



Crackers aux graines

@Carolinedeisler

Ingrédients

150 g de graines de lin (moulues)
35 g de graines de tournesol
35 g de graines de courge
70 g de sésame
350 ml d'eau
1 c. à c. de sel de l'Himalaya
1 c. à s. de purée d'amande

Préparation

1. Mets 150 g de graines de lin dorées dans ton blender et mixe jusqu'à obtenir de la farine.
2. Mets la farine de lin, les graines de tournesol, les graines de courge, les graines de sésame, l'eau et le sel dans un bol et laisse tremper pendant 15 à 30 minutes.
3. Préchauffe le four à 170 °C.
4. Transfère le mélange dans un blender, ajoute la purée d'amande et mixe brièvement.
5. Étale le mélange de graines sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et utilise une autre feuille de papier sulfurisé par-dessus pour aplatir complètement la pâte sans qu'elle ne colle aux mains. Important : plus la pâte est fine, plus les crackers seront croustillants. Miam !
6. Fais cuire les crackers pendant 30 minutes, puis retourne-les. (Utilise à nouveau la deuxième feuille de papier sulfurisé pour éviter qu'ils ne se fissurent.)
7. Fais cuire les crackers encore 20 minutes et laisse-les refroidir complètement. J'aime les préparer la veille pour pouvoir les déguster le lendemain avec du houmous, des salades ou du guacamole.
8. Une fois refroidis, tu peux casser les crackers en morceaux.



@Caroline.deisler

Jour 7 – Snack

Dattes au beurre d'avoine

Ingrédients

6 grosses dattes medjool

GARNITURE

120 g de farine d'avoine
1 c. à s. de purée de noix de cajou
1 c. à c. d'extrait de vanille
30 ml d'eau

Préparation

1. Dénoyaute les dattes et réserve-les.
2. Mets la farine d'avoine, la purée de noix de cajou, la vanille et l'eau dans un robot culinaire et mélange jusqu'à obtenir une consistance lisse.
3. Garnis les dattes de ce délicieux beurre onctueux et déguste-les immédiatement ou laisse-les prendre au réfrigérateur. Un vrai délice !



@Carolinedeisler

Jour 7 – Dîner

Soupe à la courge et au quinoa

Ingrédients

1/2 courge kabocha
2 carottes
2 grosses pommes de terre
1 patate douce
60 g de quinoa sec
2 feuilles de chou kale équeutées
1 c. à c. de poudre de curcuma
Un petit morceau de gingembre râpé
1 c. à s. de cumin moulu
1 litre de bouillon de légumes

Préparation

1. Lave, épluche et coupe la courge kabocha en morceaux. Coupe également les carottes et les pommes de terre en cubes et mets le tout dans une casserole. Tu peux manger la peau de la courge kabocha, mais la soupe aura une plus jolie couleur sans elle.
2. Ajoute le bouillon de légumes ou l'eau (j'utilise souvent de l'eau plate pour plus de commodité) et les assaisonnements. Laisse mijoter à feu moyen pendant environ 35 minutes.
3. Ajoute le quinoa pendant les 20 dernières minutes.
4. Prends 1/3 de la soupe et mixe-le jusqu'à obtenir une consistance lisse. Reverse le tout dans la casserole, ajoute le chou kale haché et laisse mijoter 5 minutes supplémentaires. Régale-toi !

@Carolinedeisler

SEMAINE 2

Phase folliculaire

La deuxième semaine de notre cycle est la phase folliculaire, durant laquelle nos taux d'œstrogènes et de progestérone augmentent. Cette période est aussi appelée « printemps » : tu te sens à nouveau toi-même, ton corps s'épanouit et est prêt à recevoir une nouvelle énergie. Côté nutrition, Nous mettons l'accent sur les glucides sains pour favoriser l'augmentation de l'énergie ainsi que sur les aliments qui équilibrent les œstrogènes comme le brocoli et le chou-fleur, les bons gras comme l'avocat, et deux cuillères à soupe de graines de courge et de lin par jour pour appliquer le seed cycling.

- Plus de glucides pour soutenir des niveaux d'énergie accrus : fruits, dattes, pommes de terre et patates douces.
- Aliments équilibrant les œstrogènes : brocoli, chou-fleur, aliments fermentés comme la choucroute.
- Bons gras : avocats, graines de lin, graines de courge et légumes verts à feuilles.

Liste de courses *Semaine 2*

@Carolinedeisler

Fruit
Bananes : 39
Dattes medjool : 87 grosses
Fruits rouges surgelés : 220 g
Myrtilles : 200 g surgelées, 150 g fraîches
Cranberries : 120 g fraîches
Figues : 5-6 fraîches
Raisins : 1 poignée
Jus de citron : 180 ml
Jus de citron vert : 60 ml
Pommes : 4 grosses
Avocats : 6 mûrs

Légumes
Patates douces : 5 grosses
Patates douces blanches : 2 grosses
Courge kabocha cuite au four : 1
Pommes de terre :
10 moyennes/grandes
Courgettes : 5 petites
Carottes : 6 petites/moyennes
Céleri : 10 branches
Brocoli : 3
Poireaux : 2 moyens
Trévise : 1
Épinards : 2 poignées
Chou kale : 2 poignées
Blette : 2 feuilles
Tomates cerises : 300 g
Betterave : 75 g crue
Petits pois : facultatif pour les soupes
Pousses d'épinards : 1 poignée

Céréales
Flocons d'avoine : 350 g
Quinoa : 450 g
Nouilles soba : 100 g
Sarrasin : 40 g
Farine de sarrasin : 30 g
Pain au levain : 4 tranches

Lait et yaourt
Lait d'amande : 1,5 l
Lait de coco : 120 ml
Yaourt à la noix de coco : 300 g

Épices
Herbes italiennes : 12 c. à s.
Cannelle : 2,5 c. à c.
Poudre de curcuma : 2 c. à c.
Poudre de paprika fumé : 2,5 c. à c.
Extrait/poudre de vanille : 6 c. à c.
Sirop d'érable : 3 c. à s.
Sel : 2 c. à c.
Cumin moulu : 1 c. à c.
Poivre noir : au goût

Condiments et autres
Tahin : 7,5 c. à s.
Purée de cacahuète : 5 c. à s.
Purée de noisette : 5 c. à s.
Aminos de coco : 1 c. à s.
Vinaigre de cidre : 4 c. à s.
Poudre de caroube/cacao en poudre :
10 c. à s.
Huile de sésame grillée : 1 c. à s.
Chocolat : 1 tablette

Herbes
Persil : 1,5 bouquet
Aneth : 1 ,5 bouquet
Ciboulette : 2 bouquets
Basilic : 1 bouquet

Autre :
Bouillon de légumes : 2 litres

Graines et noix :
Graines de courge : 12 c. à s.
Graines de lin : 10 c. à s.
Noix de cajou : 300 g
Amandes : 30 g (grillées)
Noisettes : 700 g
Graines de sésame : 11 c. à s.
Cacahuètes : 140 g
Fèves de cacao : 30 g

Jour 8

APERÇU DES REPAS



Avant le petit-déjeuner



Petit-déjeuner



Petit-déjeuner



Déjeuner



Snack



Dîner

Jour 8 – Avant le petit-déjeuner

Jus de céleri



Ingrédients

1 pied de céleri-branche

Préparation

Il suffit de mettre le céleri dans un extracteur de jus et voilà ! Ton jus est prêt !

Tu peux aussi mettre du céleri coupé en tronçons avec un peu d'eau dans un blender jusqu'à obtenir une consistance lisse, puis passer le mélange au tamis pour retirer la pulpe.

J'adore aussi me promener le matin et acheter mon jus de céleri sur le pouce ! C'est vraiment relaxant : on fait ce qui nous convient le mieux, sans stress !

@Carolinedeisler



@Carolinedeisler

Seed cycling

1 c. à s. de graines de courge + 1 c. à s. de graines de lin

Jour 1 à 14

Jour 8 – Petit-déjeuner

Smoothie aux fruits rouges

Ingrédients

220 g de fruits rouges surgelés
500 ml de lait d'amande
1 c. à s. de graines de courge
1 c. à s. de graines de lin
1/2 avocat congelé
2 bananes congelées
1 c. à s. de poudre de myrtille sauvage

Préparation

1 Mets tous les ingrédients dans un blender et mixe jusqu'à obtenir une consistance lisse.



@Carolinedeisler

Jour 8 – Petit-déjeuner

Porridge de chia au chocolat et à la purée de cacahuète

Ingrédients

60 g de graines de chia
250 ml d'eau

CRÈME

2 bananes mûres
3 dattes medjool dénoyautées
1 c. à s. de purée de cacahuète crémeuse ou
1 c. à s. de purée de cacahuète crunchy
2 c. à s. de poudre de caroube ou de cacao
120 ml d'eau

TOPPINGS

1 c. à s. de cacahuètes grillées et hachées
2 bananes coupées en rondelles

Préparation

1. Fais tremper les graines de chia dans l'eau pendant 15 minutes ou, mieux encore, toute la nuit. Si tu ne disposes que de 15 minutes, utilise seulement 120 ml d'eau.

2. Mélange tous les ingrédients de la crème dans un blender jusqu'à obtenir une consistance lisse. Incorpore la crème aux graines de chia, mélange bien et verse le tout dans un bol. Ajoute les toppings et régale-toi ! Parfait à emporter au travail ou à l'école.

PS : Ajoute toutes les bananes, tu veux obtenir suffisamment de bons glucides !



@Caroline.deisler

Jour 8 – Déjeuner

Sandwichs à la patate douce

Ingrédients

3 patates douces
1 gros avocat mûr
2 mini concombres

Préparation

1. Épluche les patates douces, coupe-les en tranches de 1 à 2 cm d'épaisseur et fais-les cuire sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé pendant 45 minutes à 200 °C. Cette étape est idéale à préparer la veille, car nous les mangeons froides de toute façon :-) et elles sont encore meilleures si elles sont placées au réfrigérateur toute la nuit ! J'adore utiliser des patates douces violettes, mais n'importe quelle patate douce fera l'affaire !

2. Ajoute l'avocat et le concombre et régale-toi ! Tu peux aussi ajouter des morceaux de concombre plus gros (2-3 cm) pour un résultat moins gras et omettre l'avocat, mais avocat et patate douce est le mariage parfait ! Tellement délicieux !



@Carolinedeisler

Jour 8 – Snack
Protein balls

Ingrédients

9 petites dattes medjool
1 c. à s. bombée de purée de cacahuète
45 g de flocons d'avoine
70 g de cacahuètes grillées
40 g de pépites de cacao
15 ml d'eau (ou éventuellement de sirop d'érable)

Préparation

1. Mets les dattes medjool dénoyautées et la purée de cacahuète dans un robot culinaire et mixe jusqu'à ce qu'une pâte collante se forme.
2. Verse le mélange dans un bol et mélange-le avec les flocons d'avoine, les cacahuètes grillées, les éclats de cacao et l'eau.
3. Forme 9 boules et déguste-les immédiatement ou conserve-les au réfrigérateur jusqu'à 7 jours. Mmm ! La collation idéale avant ou après le sport.



@Carolinedeisler

Jour 8 – Dîner

Soupe de pommes de terre et brocoli

Ingrédients

5 pommes de terre de taille moyenne
2 carottes
1 brocoli
1 poireau
3 branches de céleri
700 ml de bouillon de légumes faible en sodium
2 c. à s. d'herbes italiennes
Facultatif : petits pois

Préparation

1. Lave et coupe les pommes de terre, les carottes, les poireaux et le céleri. J'épluche mes pommes de terre et je laisse les carottes telles quelles.
2. Mets tous les légumes sauf le brocoli dans une casserole. Ajoute le bouillon de légumes (l'eau convient aussi, mais le bouillon de légumes apporte plus de saveur) et porte à ébullition. Laisse mijoter à feu moyen pendant 30 minutes.
3. Ajoute le brocoli dans les 10 dernières minutes, car il n'a pas besoin de cuire aussi longtemps.
4. Transfère 1/3 de la soupe dans ton blender et mixe jusqu'à obtenir une consistance lisse. Reverse le tout dans la casserole et mélange bien. Cette étape garantit une consistance optimale. :)

Jour 9

APERÇU DES REPAS



Avant le petit-déjeuner



Petit-déjeuner



Petit-déjeuner



Déjeuner



Snack



Dîner

Jour 9 – Avant le petit-déjeuner

Jus de céleri



Ingrédients

1 pied de céleri-branche

Préparation

Il suffit de mettre le céleri dans un extracteur de jus et voilà ! Ton jus est prêt !

Tu peux aussi mettre du céleri coupé en tronçons avec un peu d'eau dans un blender jusqu'à obtenir une consistance lisse, puis passer le mélange au tamis pour retirer la pulpe.

J'adore aussi me promener le matin et acheter mon jus de céleri sur le pouce ! C'est vraiment relaxant : on fait ce qui nous convient le mieux, sans stress !

@Carolinedeisler



@Carolinedeisler

Jour 9 - Petit-déjeuner
Smoothie super énergisant

Ingrédients

30 g de sea moss gel
10 g de poudre de betterave rouge
100 g de cranberries fraîches
2 bananes congelées
1 datte medjool
250 ml d'eau
250 ml de lait d'amande

Préparation

1 Mets tous les ingrédients dans un blender et mixe jusqu'à obtenir une consistance lisse.



Seed cycling

Ajoute 1 c. à s. de graines de courge.

Jour 1 à 14

@Carolinedeisler

Jour 9 – Petit-déjeuner

Le meilleur Bircher muesli

Ingrédients

2 grosses pommes râpées
50 g de flocons d'avoine
250 ml de lait d'amande
2 c. à s. de graines de lin fraîchement moulues
1 c. à c. de poudre de vanille
1 c. à c. de cannelle
3 c. à s. de yaourt à la noix de coco
2 c. à s. de raisins secs
2 c. à s. d'amandes grillées hachées

TOPPINGS

Une poignée de raisins coupés en deux
200 g de myrtilles
1 pomme coupée en tranches
5 à 6 figues fraîches coupées en tranches
Facultatif : 1 à 2 c. à s. de sirop d'érable ou de miel

Préparation

1. Commence par râper les pommes et moudre les graines de lin.

2. Mets les pommes râpées, l'avoine, le lait d'amande, les graines de lin moulues, la vanille, la cannelle, le yaourt à la noix de coco, les raisins secs et les amandes hachées dans un grand bol et mélange bien.

3. Le Bircher muesli traditionnel doit être mis au frais toute la nuit, mais notre version végétale, super saine, est prête en 5 minutes ! Répartis la préparation dans deux bols et ajoute tes toppings préférés. J'adore l'association raisins, myrtilles, une autre pomme pour le croquant et des figues fraîches de saison. Pour un goût plus sucré, ajoute une cuillerée de miel ou de sirop d'érable. Régale-toi !



@Carolinedeisler

Jour 9 – Déjeuner
Taboulé

Ingrédients

SALADE

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

VINAIGRETTE DE CARO

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

Préparation

1. Commence par préparer les patates douces. Préchauffe le four à 200 °C et enfourne les patates douces pendant 50 minutes. Laisse-les refroidir. Tu peux également réaliser cette étape le jour de la préparation de ton repas : conserve-les au réfrigérateur, puis réchauffe-les 15 minutes dans l'airfryer.
2. Fais cuire le quinoa selon les instructions sur l'emballage. C'est aussi très pratique de le préparer à l'avance.
3. Coupe tous les légumes, hache les herbes, émince les oignons nouveaux et l'avocat et mélange-les au quinoa.
4. Mélange tous les ingrédients de la vinaigrette dans un blender jusqu'à obtenir une consistance lisse. Mélange bien avec la salade et régale-toi ! J'aime aussi utiliser des feuilles de nori pour faire des wraps.

Jour 9 – Snack

Carrés choco-caramel



@Caroline.deisler

Ingrédients

6 grosses dattes medjool
1 c. à s. de purée de noisette
2 c. à s. de poudre de caroube ou
2 c. à s. de cacao en poudre

Préparation

1. Mets tous les ingrédients dans un robot culinaire et mixe jusqu'à obtenir une pâte collante.
2. Façonne les carrés et déguste-les immédiatement ou place-les au congélateur pendant 20 minutes.



@Caroline.deisler

Jour 9 – Dîner
Tofu brouillé

Ingrédients

2 tranches de pain au levain
1 oignon nouveau
240 g de tofu ferme ou 120 g de tofu extra ferme
1 poignée de tomates cerises

CRÈME DE NOIX DE CAJOU

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

GARNITURES

Avocat
Ciboulette fraîche
Poivre noir

Préparation

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

2. Hache finement l'oignon nouveau et fais-le revenir dans une poêle antiadhésive avec le tofu et les tomates cerises. Fais revenir le tout à feu moyen pendant 5 à 6 minutes jusqu'à ce que ce soit légèrement doré.

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

Jour 10

APERÇU DES REPAS



Avant le petit-déjeuner



Petit-déjeuner



Petit-déjeuner



Déjeuner



Snack



Dîner

Jour 10 – Avant le petit-déjeuner

Jus de céleri



@Carolinedeisler

Ingrédients

1 pied de céleri-branche

Préparation

Il suffit de mettre le céleri dans un extracteur de jus et voilà ! Ton jus est prêt !

Tu peux aussi mettre du céleri coupé en tronçons avec un peu d'eau dans un blender jusqu'à obtenir une consistance lisse, puis passer le mélange au tamis pour retirer la pulpe.

J'adore aussi me promener le matin et acheter mon jus de céleri sur le pouce ! C'est vraiment relaxant : on fait ce qui nous convient le mieux, sans stress !



@Carolinedeisler

Jour 10 – Petit-déjeuner

Smoothie vert

Ingrédients

1 pied de céleri-branche
1 poignée de feuilles de chou kale
Jus d'1 citron
3 bananes congelées
500 ml d'eau

Préparation

1. Mets tous les ingrédients dans un blender et mixe jusqu'à obtenir une consistance lisse ! Cela donne environ 2 à 3 verres de smoothie vert et tu devrais absolument tout boire ! :-)



@Caroline.deisler

Jour 10 – Petit-déjeuner
Bueno Oats

Ingrédients

40 g de flocons d'avoine
360 ml d'eau
1 c. à c. d'extrait de vanille

COUCHE DE CARAMEL

5 dattes medjool
120 ml d'eau

COUCHE DE CHOCOLAT

5 dattes medjool
120 ml d'eau
1 c. à s. de cacao en poudre
1 c. à s. de purée de noisette

TOPPINGS

30 g de noisettes grillées et hachées

Préparation

1. Mélange les flocons d'avoine, l'eau et la vanille dans une casserole et laisse mijoter à feu moyen pendant 5 à 6 minutes. Je préfère utiliser 360 ml d'eau au lieu des 240 ml habituels, car cela donne du volume et rend les flocons d'avoine encore plus crémeux ! Place les flocons d'avoine au congélateur pendant 10 minutes pour qu'ils refroidissent complètement.

2. Dans un blender, mets 10 dattes dénoyautées, 240 ml d'eau et 1 c. à s. bombée de purée de noisette. Mixe jusqu'à obtenir une consistance lisse. Retire la couche de caramel et ajoute le cacao en poudre pour la couche de chocolat.

3. Prends un bocal et superpose tes délicieux Bueno oats : porridge crémeux, caramel, porridge, couche de chocolat, et garnis le tout de noisettes grillées et hachées. Un vrai délice !

Jour 10 – Déjeuner
Salade de trévise



@Carolinedeisler

Ingrédients

1 trévise
250 g de courge kabocha rôtie
1 avocat

SAUCE

1 poignée de céleri
60 ml d'eau
2 c. à s. de graines de courge

Préparation

1. Coupe la courge kabocha en quartiers et fais-la rôtir 45 minutes à 190 °C. Laisse-la ensuite refroidir. Idéal à préparer la veille !

2. Pour la sauce, mixe le céleri, l'eau et les graines de courge dans le blender jusqu'à obtenir une consistance lisse. Ajoute du jus de citron frais si tu le souhaites !

3. Dispose la trévise et l'avocat dans un bol, ajoute la courge rôtie et mélange le tout avec la sauce. C'est délicieusement crémeux !



Jour 10 – Snack

Cookies moelleux au chocolat

@Carolinedeisler

Ingrédients

400 g de noisettes grillées moulues
2 c. à s. de pomme râpée
10 abricots secs, trempés dans de l'eau chaude pendant 15 minutes et hachés

SAUCE CARAMEL

12 dattes medjool
250 ml d'eau
1 c. à c. d'extrait de vanille

GARNITURES

1 tablette de chocolat végan

Préparation

1. Préchauffer le four à 170 °C.
2. Prépare la sauce au caramel : ajoute les dattes dénoyautées, la vanille et l'eau dans un blender et mixe jusqu'à obtenir une consistance super crémeuse.
3. Râpe la pomme, hache les dattes et les noisettes grillées, et mélange le tout avec les autres ingrédients.
4. Forme des petits cookies avec les mains légèrement humides et place-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Enfourne pour 12 minutes.
5. Les cookies seront encore très moelleux juste après la cuisson ! Laisse-les refroidir complètement. Ils prendront d'eux-mêmes, alors ne les fais pas trop cuire.
6. Pendant ce temps, concasse les noisettes grillées pour la garniture et réserve-les.
7. Fais fondre le chocolat et verse-le sur les cookies pour former la couche supérieure. Parsème immédiatement de noisettes grillées pour qu'elles adhèrent au chocolat fondu et ne se détachent pas. Laisse le chocolat prendre ou place les cookies au réfrigérateur.
8. Conserve ces délicieux cookies dans un récipient hermétique au réfrigérateur ou dans un bocal en verre et régale-toi !



@Carolinedeisler

Jour 10 – Dîner

Galettes pour l'équilibre hormonal

Ingrédients

1 grosse patate douce, cuite au four et écrasée
1 poignée de haricots verts, cuits à la vapeur et finement coupés
1 c. à s. de graines de courge
1 c. à s. de graines de lin moulues

Préparation

1. Place les graines de lin et les graines de courge dans un robot culinaire et mixe jusqu'à ce qu'elles se transforment en farine.
2. Écrase la patate douce cuite au four avec une fourchette, coupe les haricots verts et mélange bien tous les ingrédients.
3. Préchauffe le four à 180 °C et façonne de petites galettes avec les mains. Place-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfourne pour 35 minutes. (Retourne-les à mi-cuisson.)

Jour 11

APERÇU DES REPAS



Avant le petit-déjeuner



Petit-déjeuner



Petit-déjeuner



Déjeuner



Snack



Dîner

Jour 11 – Avant le petit-déjeuner

Jus de céleri



Ingrédients

1 pied de céleri-branche

Préparation

Il suffit de mettre le céleri dans un extracteur de jus et voilà ! Ton jus est prêt !

Tu peux aussi mettre du céleri coupé en tronçons avec un peu d'eau dans un blender jusqu'à obtenir une consistance lisse, puis passer le mélange au tamis pour retirer la pulpe.

J'adore aussi me promener le matin et acheter mon jus de céleri sur le pouce ! C'est vraiment relaxant : on fait ce qui nous convient le mieux, sans stress !

@Carolinedeisler



@Carolinedeisler

Jour 11 – Petit-déjeuner

Smoothie façon key lime pie

Ingrédients

1/2 avocat congelé
2 citrons verts pressés
120 ml de lait de coco
1 c. à s. de graines de tournesol
1 c. à s. de graines de sésame
1 poignée d'épinards
2 bananes congelées
250 ml d'eau

Préparation

1. Mets tous les ingrédients dans un blender et mixe jusqu'à obtenir une consistance lisse.



@Carolinedeisler

Jour 11 – Petit-déjeuner

Fruits frais

Ingrédients

Tous les fruits frais et mûrs qui sont de saison ! :-)

Oranges
Figues fraîches
Papaye
Ananas
Mangues
Dattes

Préparation

Manger des fruits frais le matin est très bénéfique pour la digestion, très hydratant et surtout excellent pour les hormones. Comme notre taux de cortisol est à son maximum le matin, manger des fruits frais au réveil contribue à le réduire et à te préparer pour la journée.



@Carolinedeisler

Jour 11 – Déjeuner
Porridge façon bounty

Ingrédients

40 g de sarrasin sec
120 ml d'eau
240 g de yaourt à la noix de coco

CRÈME AU CHOCOLAT

7 dattes medjool
1 petite banane
1 c. à s. bombée de purée d'amande (ou de purée de noisette)
2 c. à s. de poudre de caroube (ou de cacao en poudre)
120 ml d'eau

Préparation

1. Fais cuire le sarrasin dans l'eau frémissante pendant 15 à 20 minutes jusqu'à ce qu'il soit tendre. C'est idéal à préparer la veille, ou même à cuire une fois par semaine et le conserver au réfrigérateur dans un récipient hermétique. Le sarrasin, l'avoine et les autres céréales cuites sont bien plus nourrissants que les céréales crues et ils sont particulièrement satisfaisants refroidis.
2. Mélange tous les ingrédients de la crème au chocolat dans un petit blender et mixe jusqu'à obtenir une texture onctueuse. Un vrai délice !
3. Mélange le sarrasin cuit et refroidi avec du yaourt à la noix de coco et ajoute la première couche de porridge façon Bounty dans un bocal.
4. Ajoute ensuite une généreuse couche de chocolat, puis une autre couche de porridge à la noix de coco, puis recouvre le tout du reste de crème au chocolat !



@Carolinedeisler

Jour 11 – Snack

Brownies à la courge

Ingrédients

50 g d'amandes moulues
30 g de farine de sarrasin
2 c. à s. bombées de cacao en poudre
60 g de purée de courge
120 g de sauce caramel (mixe 6 dattes, de la vanille et 120 ml d'eau)
1 c. à s. bombée de purée de noix de cajou

GARNITURE

6 dattes medjool
1/2 c. à c. de poudre de vanille
120 ml d'eau

Préparation

1. Préchauffe le four à 180 °C.
2. Commence par préparer la sauce caramel pour la pâte et la garniture. Pour cela, ajoute 12 dattes medjool dénoyautées, 240 ml d'eau et 1 c. à c. de vanille en poudre dans ton blender et mixe jusqu'à obtenir une consistance lisse et crémeuse.
3. Mélange tous les ingrédients de la pâte jusqu'à obtenir une consistance crémeuse, pas trop sèche.
4. Verse la moitié de la préparation dans ton moule à pâtisserie ou dans des moules en silicone, ajoute le reste de sauce caramel et recouvre du reste de pâte à brownie. Enfourne 30 minutes, laisse refroidir et saupoudre de cacao en poudre.



@Carolinedeisler

Jour 11 – Dîner

Chou-fleur entier rôti

Ingrédients

1 chou-fleur entier
2 c. à s. d'huile d'olive
Une pincée de sel
2 c. à s. d'herbes italiennes
1 c. à c. de poudre de curcuma
1/2 c. à c. de poudre de paprika fumé
1 c. à c. de cumin moulu

SAUCE VERTE AU TAHIN

1/2 fenouil
1 bouquet de persil
1 bouquet d'aneth
1 bouquet de ciboulette
Jus d'un citron
3 c. à s. de tahin
60 ml d'eau

Préparation

1. Fais cuire le chou-fleur entier dans de l'eau bouillante pendant 5 minutes.
2. Laisse égoutter le chou-fleur pendant 10 minutes, puis séche-le complètement avec un torchon de cuisine.
3. Préchauffe le four à 220 °C.
4. Mélange l'huile d'olive, le sel, les herbes et les épices et utilise un pinceau pour étaler le mélange uniformément sur le chou-fleur.
5. Fais cuire le chou-fleur pendant 25 à 30 minutes et pendant ce temps, prépare notre délicieuse sauce !
6. Mets tous les ingrédients de la sauce verte au tahin dans un blender et mixe jusqu'à obtenir une consistance lisse.
7. Verse la sauce sur le chou-fleur rôti merveilleusement parfumé, ajoute quelques herbes fraîches et déguste-le tel quel ou avec des pommes de terre cuites à la vapeur/rôties !

Jour 12

APERÇU DES REPAS



Avant le petit-déjeuner



Petit-déjeuner



Petit-déjeuner



Déjeuner



Snack



Dîner

Jour 12 – Avant le petit-déjeuner

Jus de céleri



@Carolinedeisler

Ingrédients

1 pied de céleri-branche

Préparation

Il suffit de mettre le céleri dans un extracteur de jus et voilà ! Ton jus est prêt !

Tu peux aussi mettre du céleri coupé en tronçons avec un peu d'eau dans un blender jusqu'à obtenir une consistance lisse, puis passer le mélange au tamis pour retirer la pulpe.

J'adore aussi me promener le matin et acheter mon jus de céleri sur le pouce ! C'est vraiment relaxant : on fait ce qui nous convient le mieux, sans stress !



@Carolinedeisler

Jour 12 – Petit-déjeuner

Smoothie vert

Ingrédients

1 pied de céleri-branche
1 poignée de feuilles de chou kale
Jus d'un citron
3 bananes congelées
500 ml d'eau

Préparation

1. Mets tous les ingrédients dans un blender et mixe jusqu'à obtenir une consistance lisse ! Cela donne environ 2 à 3 verres de smoothie vert et tu devrais absolument tout boire ! :-)



Seed cycling
1 c. à s. de graines de courge + 1 c. à s. de graines de lin
Jour 1 à 14

@Carolinedeisler

Jour 12 – Petit-déjeuner

Flocons d'avoine aux myrtilles pour l'équilibre des hormones

Ingrédients

45 g de flocons d'avoine
250 ml d'eau
1 c. à s. de graines de chia
1,5 c. à c. de graines de lin moulues
1 c. à s. de raisins secs
1 c. à c. de poudre de vanille

CRÈME DE MYRTILLE

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

GARNITURES

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

Préparation

1. Mets l'avoine, les graines de chia, la vanille, les graines de lin moulues, les raisins secs et l'eau dans un bol et laisse tremper toute la nuit ou pendant quelques heures jusqu'à ce que le mélange soit bien crémeux.

2. Prépare la crème aux myrtilles en mixant des myrtilles, de la banane, de la betterave (pour un effet santé et une couleur plus intense) et de l'eau jusqu'à obtenir une consistance lisse. Ajoute ensuite le tout à ton porridge.

3. Ajoute du yaourt à la noix de coco frais, beaucoup de fruits rouges, des graines de courge et du zeste de citron frais (assure-toi que les citrons sont biologiques et non traités).



@Caroline.deisler

Jour 12 – Déjeuner
Salade quinoa-chou kale

Ingrédients

3 feuilles de chou kale
240 g de tomates cerises
180 g de quinoa cuit
80 g de raisins secs dorés
1 carotte

VINAIGRETTE

1,5 c. à s. bombée de tahin
Jus d'un citron
1 c. à s. de vinaigre de cidre
1 c. à s. de sirop d'érable

Préparation

1. Commence par cuire le quinoa selon les instructions sur l'emballage.
2. Pour préparer la vinaigrette, mélange le jus de citron, le tahin, le vinaigre de cidre et le sirop d'érable à l'aide d'une cuillère. Masse ensuite le chou kale avec la vinaigrette pendant environ 5 minutes pour faciliter la digestion.
3. Coupe les tomates cerises en deux et les carottes en fines lamelles. J'aime aussi utiliser un éplucheur à julienne pour les carottes.
4. Mélange le chou kale avec le quinoa, les tomates, les carottes et les raisins secs. C'est tout simplement délicieux ! J'adore cette salade !



@Carolinedeisler

Four 12 – Snack

Le meilleur banana bread

Ingrédients

3 grosses bananes mûres
240 g de flocons d'avoine
1 c. à c. d'extrait de vanille
3 c. à s. de purée d'amande

SAUCE CARAMEL

4 grosses dattes medjool
120 ml d'eau

TOPPINGS

2 bananes coupées en rondelles
1 tablette de chocolat coupée en morceaux
Une pincée de sucre de coco

Préparation

1. Préchauffe le four à 180° C.
2. Commence par préparer la sauce caramel. Mixe les dattes et l'eau jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.
3. Place le caramel, les bananes mûres, l'avoine, la vanille et la purée d'amande dans un robot culinaire et mixe jusqu'à obtenir une pâte lisse.
4. Verse la préparation dans un moule à pâtisserie recouvert de papier sulfurisé. Garnis de rondelles de banane, de morceaux de chocolat et d'une pincée de sucre de coco, puis enfourne le banana bread pendant 60 minutes.



@Caroline.deisler

Jour 12 – Dîner

Le meilleur gratin de pommes de terre

Ingrédients

4-5 grosses pommes de terre, pelées et coupées en fines tranches (de préférence avec un coupe-légumes)

SAUCE

75 g de noix de cajou trempées
1 courgette crue pelée
1 c. à s. de vinaigre de cidre
Jus d'un citron
120 ml d'eau
1 c. à c. de sel

Préparation

1. Préchauffe le four à 200 °C.
2. Fais tremper les noix de cajou dans l'eau.
3. Épluche et coupe les pommes de terre en fines tranches et dispose-les dans un plat allant au four recouvert de papier sulfurisé.
4. Rince les noix de cajou et mets-les dans un blender avec les autres ingrédients de la sauce. Mixe jusqu'à obtenir une consistance lisse. Verse la crème sur les pommes de terre et enfourne pour 50 à 60 minutes. Laisse refroidir ensuite, elles sont encore meilleures à température ambiante.

C'est l'une de mes recettes préférées. C'est divin et bien plus léger qu'un gratin de pommes de terre classique.

Jour 13

APERÇU DES REPAS



Avant le petit-déjeuner



Petit-déjeuner



Petit-déjeuner



Déjeuner



Snack



Dîner

Jour 13 – Avant le petit-déjeuner

Jus de céleri



Ingrédients

1 pied de céleri-branche

Préparation

Il suffit de mettre le céleri dans un extracteur de jus et voilà ! Ton jus est prêt !

Tu peux aussi mettre du céleri coupé en tronçons avec un peu d'eau dans un blender jusqu'à obtenir une consistance lisse, puis passer le mélange au tamis pour retirer la pulpe.

J'adore aussi me promener le matin et acheter mon jus de céleri sur le pouce ! C'est vraiment relaxant : on fait ce qui nous convient le mieux, sans stress !

@Carolinedeisler



@Carolinedeisler

Jour 13 - Petit-déjeuner

Smoothie vert

Ingrédients

1 pied de céleri-branche
1 poignée d'épinards frais
2 feuilles de blettes
Jus d'un citron
3 bananes congelées
500 ml d'eau

Préparation

1 Mets tous les ingrédients dans un blender et mixe jusqu'à obtenir une consistance lisse ! Cela donne environ 2 à 3 verres de smoothie vert et tu devrais absolument tout boire ! :-)



@Caroline.deisler

Jour 13 – Petit-déjeuner

Fruits frais

Ingrédients

Tous les fruits frais et mûrs qui sont de saison ! :-)

Oranges
Figues fraîches
Papaye
Ananas
Mangues
Dattes

Préparation

Manger des fruits frais le matin est très bénéfique pour la digestion, très hydratant et surtout excellent pour les hormones. Comme notre taux de cortisol est à son maximum le matin, manger des fruits frais au réveil contribue à le réduire et à te préparer pour la journée.



@Carolinedeisler

Jour 13 – Déjeuner

Bocal de banoffee

Ingrédients

12 dattes medjool
250 ml d'eau
1 c. à c. de poudre de vanille
1 c. à c. de purée de cacahuète
2 c. à s. de cacahuètes grillées
2 c. à s. de poudre de caroube ou de cacao
1 banane mûre

TOPPINGS

3 c. à s. de yaourt à la noix de coco
1 banane mûre

Préparation

1. Mets tous les ingrédients du caramel dans un blender et mixe jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.
2. Verse la moitié du mélange dans un bocal et saupoudre de cacahuètes grillées.
3. Mélange 2 c. à s. de poudre de caroube ou de cacao, 1 banane mûre et le reste de sauce caramel dans ton blender jusqu'à obtenir une crème au chocolat onctueuse. Étale la crème sur les cacahuètes grillées et garnis de yaourt à la noix de coco et de rondelles de banane.



@Carolinedeisler

Jour 13 – Snack
Seed cycling balls

Ingrédients

6 dattes medjool
1 c. à s. de graines de courge
1 c. à s. de graines de lin

Préparation

1 Place les dattes dénoyautées et les graines dans un blender et mixe jusqu'à obtenir une consistance lisse.

Forme des petites boules avec les mains et régale-toi ! Ces dattes sont parfaites pour stimuler tes hormones pendant la première moitié de ton cycle.



@Carolinedeisler

Jour 13 – Dîner
Soupe Glow

Ingrédients

1 chou-fleur entier
1/2 courge kabocha
2 petites patates douces
3 branches de céleri
2 petites carottes
1 poireau
2 c. à s. d'herbes italiennes
1,2 l eau

Préparation

1. Épluche et coupe en morceaux la courge kabocha et les patates douces. Emince le céleri, les poireaux et les carottes, puis mets le tout dans une casserole avec le chou-fleur en fleurettes, 1,2 litre d'eau et les herbes italiennes.

2. Porte le tout à ébullition, réduis le feu et laisse mijoter 20 minutes.

3. Prends environ 250 ml de soupe et réduis-en la moitié en purée pour la rendre encore plus onctueuse. C'est la soupe la plus facile et la plus savoureuse que je prépare ! Elle est tellement réconfortante et nutritive ! Double la quantité et tu auras un dîner prêt pour demain. :-)

Jour 14

APERÇU DES REPAS



Avant le petit-déjeuner



Petit-déjeuner



Petit-déjeuner



Déjeuner



Snack



Dîner

Jour 14 – Avant le petit-déjeuner

Jus de céleri



Ingrédients

1 pied de céleri-branche

Préparation

Il suffit de mettre le céleri dans un extracteur de jus et voilà ! Ton jus est prêt !

Tu peux aussi mettre du céleri coupé en tronçons avec un peu d'eau dans un blender jusqu'à obtenir une consistance lisse, puis passer le mélange au tamis pour retirer la pulpe.

J'adore aussi me promener le matin et acheter mon jus de céleri sur le pouce ! C'est vraiment relaxant : on fait ce qui nous convient le mieux, sans stress !

@Carolinedeisler



@Carolinedeisler

Jour 14 – Petit-déjeuner
Smoothie au chocolat

Ingrédients

2 bananes congelées
5 dattes medjool
2 c. à s. de poudre de caroube
1 c. à s. de poudre de maca
1 c. à s. de graines de courge
1 c. à s. de graines de lin
1 c. à s. de purée d'amande
500 ml de lait d'amande

Préparation

1. Mets tous les ingrédients dans un blender et mixe jusqu'à obtenir une consistance lisse.

Mmmmm, c'est divin et tellement bon pour les hormones ! Ce smoothie est parfait pour la première moitié du cycle, car il contient des graines de courge et de lin ! :-)



@Carolinedeisler

Jour 14 – Petit-déjeuner

Bateaux de patate douce blanche à la banane

Ingrédients

2 grosses patates douces blanches cuites au four
3 bananes
Un peu de sucre de coco pour saupoudrer

Préparation

1. Fais cuire les patates douces 50 à 60 minutes à 200 °C, puis laisse-les refroidir complètement. Je rôtis toujours une grande quantité de patates douces en une seule fois et je les garde au réfrigérateur ! Une fois froides, leur amidon se transforme en amidon résistant. Ton corps les métabolise donc différemment et elles ne se transforment pas en graisse.

2. Coupe les bananes en rondelles et fais-les revenir quelques minutes de chaque côté dans une poêle antiadhésive. Une touche de sucre de fleur de coco les rend encore plus délicieuses !

3. Remplis les patates douces avec les tranches de banane et régale-toi !



@Caroline.deisler

Jour 14 – Déjeuner

Nutella healthy

Ingrédients

6 grosses dattes medjool
120 ml d'eau
3 c. à s. bombées de purée de noisette (ou de purée d'amande complète)
1 c. à s. de poudre de cacao cru ou de poudre de caroube
1/2 grosse banane écrasée (ou 1 petite banane)

Préparation

1. Dénoyaute les dattes medjool, ajoute-les à ton robot culinaire avec l'eau et mixe jusqu'à obtenir une consistance lisse.

2. Ajoute ensuite la purée de noisette (la purée d'amande complète est excellente aussi !), le cacao en poudre et la banane écrasée, puis continue à mixer jusqu'à obtenir une consistance lisse. Tu obtiens une pâte à tartiner au chocolat absolument délicieuse ! 😍 J'adore cette recette depuis des années et je l'adore sur du pain sans gluten ou directement à la cuillère en guise de collation, ha, ha ! Tellement bon ! Je l'ai faite un nombre incalculable de fois ; c'est tout simplement la meilleure !



@Carolinedeisler

Jour 14 – Snack
Houmous aux herbes

Ingrédients

1 petite courgette crue
1 bouquet de ciboulette
1 bouquet de basilic ou d'aneth
Jus d'un citron
Une pincée de sel
150 g de pois chiches cuits
2 c. à s. de tahin
60 ml d'eau

Préparation

1 Mets tous les ingrédients dans un robot culinaire et mélange jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.

J'adore cette recette car elle est beaucoup plus légère et moins calorique qu'un houmous classique et les herbes apportent une multitude de nutriments supplémentaires ! Un vrai plus ! Je l'adore avec des mini concombres croquants en guise de collation !



@Carolinedeisler

Jour 14 – Dîner
Nouilles soba aux cacahuètes

Ingrédients

2 petites courgettes, pelées et coupées en julienne
3 carottes pelées en julienne
Une poignée de jeunes pousses d'épinards frais
1/2 brocoli
Cacahuètes grillées
100 g de nouilles soba

Sauce

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

Préparation

1. Fais cuire les nouilles soba selon les instructions sur l'emballage et ajoute le brocoli pour n'avoir besoin que d'une seule casserole.
2. Option 2 : si tu préfères tous les légumes cuits, fais revenir les carottes, les courgettes et le brocoli dans 1 c. à s. d'huile de sésame grillée et ajoute les épinards pendant une minute à la fin.
3. Place tous les ingrédients de la sauce dans un robot culinaire et mixe jusqu'à obtenir une consistance crémeuse mais encore un peu épaisse.
4. Prépare ton bol, mélange bien le tout et parsème de cacahuètes grillées. Tellement délicieux !

@Carolinedeisler

SEMAINE 3

Phase d'ovulation

C'est la période de l'ovulation, ce qui signifie qu'un ovaire libère un ovule. Cette phase est souvent appelée « l'été », car le taux d'œstrogènes atteint son maximum et notre corps est prêt à concevoir. Tu te sentiras naturellement plus énergique et ta libido sera plus forte. C'est le moment de sortir et de voir du monde. Sur le plan nutritionnel, nous privilégions les aliments qui soutiennent le fonctionnement naturel du foie et nous incorporons quotidiennement 2 c. à s. de graines de tournesol et de sésame à nos repas.

- Le foie travaille dur pour décomposer l'excès d'œstrogène.
- Nous mangeons des fruits et des légumes et obtenons de bons gras à partir de noix et de graines.
- Bois également beaucoup d'eau pour compenser l'eau que nous perdrons en transpirant à cause d'entraînements plus intenses.

Liste de courses *Semaine 3*

@Carolinedeisler

Fruits
Bananes : 32
Dattes medjool : 74 grosses
Pommes : 7 grosses
Citrons : 10
Citrons verts : 2
Pamplemousse : 1
Papaye : 1
Figues séchées : 3
Abricots séchés : 3
Graines de grenade : 1 poignée

Légumes
Céleri : 11 branches
Épinards : 2 poignées
Blettes : 6 feuilles
Chou kale : 2 poignées
Courgettes : 4 grosses
Carottes : 7 grosses
Panais : 3 moyens
Pommes de terre :
19 moyennes/grosses
Patates douces : 4 moyennes
Céleri-rave : 1 gros
Poivron rouge : 1
Champignons : 160 g
Tomates cerises : 450 g
Oignons jaunes : 2
Oignon rouge : 1/2
Pousses de brocoli : 1 poignée
Brocoli : 1
Chou-fleur : 2
Fenouil : 1/2 (facultatif)
Châtaignes : 1 poignée (facultatif)
Cèpes séchés : 5 (facultatif)
Petits pois : 150 g (facultatif)

Céréales
Flocons d'avoine : 500 g
Sarrasin : 500 g
Pâtes de sarrasin : 200 g
Pâtes sèches sans gluten : 120 g au choix
Quinoa soufflé : 170 g
Pain au levain : 7 tranches

Produits laitiers et alternatives
Lait d'amande : 700 ml
Lait de coco : 120 ml
Yaourt de coco : 4 cuillères (env. 120 g)

Épices et assaisonnements
Sel de l'Himalaya : 2 c. à c.
Paprika fumé : 1 c. à s.
Curcuma en poudre : 1/2 c. à c.
Cannelle : 5 c. à c.
Épices pour tarte à la courge : 1/2 c. à c. (facultatif)
Herbes italiennes : 3 c. à s.
Poudre d'oignon : 1/2 c. à c. (facultatif)
Poudre d'ail : 1/2 c. à c. (facultatif)
Levure maltée : 2 c. à s. (facultatif)
Épices pour pain d'épices : 2 c. à s.
Extrait/poudre de vanille : 6,5 c. à c.
Poudre à lever : 1 c. à c.

Condiments et autres
Tahin : 4 c. à s.
Pâte de miso blanc : 1 c. à s.
Vinaigre de cidre : 10 c. à s.
Sirop d'érable : 3 c. à s. (facultatif)
Cacao en poudre/poudre de caroube : 10 c. à s.
Sirop de dattes : 3 c. à s.
Concentré de tomate : 1 c. à s.
Huile d'olive : 4 c. à s.
Moutarde de Dijon : 1 c. à s.

Herbes:
Persil : 1 bouquet
Ciboulette : 2 bouquets
Basilic frais : 1 gros bouquet
Aneth frais : 1 gros bouquet
Menthe : 1 poignée

Boissons
Jus de gingembre

Graines et noix
Noix de cajou : 500 g
Amandes : 70 g
Noisettes : 550 g
Noix de pécan : 40 g
Graines de courge : 12 c. à s.
Graines de tournesol : 5 c. à s.
Graines de sésame : 1 c. à s.
Graines de chanvre : 40 g

Jour 15

APERÇU DES REPAS



Avant le petit-déjeuner



Petit-déjeuner



Petit-déjeuner



Déjeuner



Snack



Dîner

Jour 15 – Petit-déjeuner

Eau de magnésium



Ingrédients

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

Préparation

Ajoute du jus d'aloe vera, du citrate de magnésium, du jus de pamplemousse et du jus de citron à ton eau, remue bien et bois à jeun jusqu'à une heure après le réveil.

Le magnésium est particulièrement important si tu fais beaucoup d'exercice ; il calme les muscles et prévient les crampes.

Cette eau est ma préférée du moment !



@Carolinedeisler

Jour 15 - Petit-déjeuner

Smoothie vert

Ingrédients

1 pied de céleri-branche
1 poignée d'épinards
2 feuilles de blette
Jus d'un citron
3 bananes congelées
500 ml d'eau

Préparation

1. Mets tous les ingrédients dans un blender et mixe jusqu'à obtenir une consistance lisse ! Cela donne environ 2 à 3 verres de smoothie vert et tu devrais absolument tout boire ! :-)



@Caroline deisler

Jour 15 – Petit-déjeuner
Crumble aux pommes

Ingrédients

GARNITURE
3 pommes, épépinées, pelées et coupées en quartiers
1 c. à c. de cannelle
Jus d'un citron

CRÈME
1 banane
40 g de noix de cajou
1/2 c. à c. de poudre de vanille

SAUCE CARAMEL
5 dattes medjool
120 ml d'eau
1/2 c. à c. de poudre de vanille

CRUMBLE
50 g de flocons d'avoine
30 g de noix de pécan hachées
2 c. à s. de noix de coco râpée
1/2 c. à c. de poudre de vanille

Préparation

1. Préchauffe le four à 180 °C.
2. Mélange les pommes avec la cannelle et le jus de citron, puis prépare la sauce au caramel en mixant les dattes, l'eau et la vanille et en les ajoutant aux pommes.
3. Verse la préparation aux pommes dans ton plat et prépare le crumble en mélangeant tous les ingrédients. Parsème le crumble sur la préparation aux pommes et enfourne pour 50 minutes, jusqu'à ce qu'il soit doré. Désolée pour l'attente, ha, ha ! C'est le moment idéal pour préparer le dîner de ce soir ou pour faire une séance de sport !
4. J'adore savourer ce délicieux crumble aux pommes avec une cuillerée de crème à la banane. Mixe la banane, les noix de cajou et la vanille jusqu'à obtenir une consistance crémeuse, puis verse la crème sur le crumble encore chaud. Mmmmm !



@Carolinedeisler

Jour 15 – Déjeuner

Salade de carottes rôties et d'avocat

Ingrédients

1 grand bol de salade (plus c'est amer, mieux c'est)
1/2 concombre
1 avocat
1 poignée de pousses de brocoli
5 carottes
1 c. à s. de graines de tournesol grillées

VINAIGRETTE CARO

1 bouquet d'aneth et de ciboulette frais
Jus d'un citron
2 c. à s. de vinaigre de cidre
60 ml d'eau
1 petite courgette crue
2 c. à s. de graines de courge

Préparation

1. Préchauffe le four à 200 °C. Pendant ce temps, fais cuire les carottes à la vapeur pendant 5 à 7 minutes ou fais-les bouillir. (Tu peux également réaliser cette étape le jour de la préparation de ton repas.)
2. Dépose les carottes sur du papier sulfurisé et enfourne pour 30 minutes. Laisse ensuite refroidir complètement.
3. Mets tous les ingrédients de la vinaigrette dans un blender et mixe jusqu'à obtenir une consistance lisse et crémeuse.
4. Assemble ta salade et régale-toi :)



@Carolinedeisler

Seed cycling

Ajoute 1 c. à s. de graines de tournesol et 1 c. à s. de graines de sésame.

Jour 15-28

Jour 15 – Snack

Houmous de Caro

Ingrédients

500 g de pois chiches cuits
60 ml d'eau de pois chiches
1 c. à c. de cumin moulu
1/2 c. à c. de sel rose de l'Himalaya
Jus d'un citron
2 c. à s. de tahin

Préparation

1. Verse tous les ingrédients dans un robot culinaire ou un blender jusqu'à obtenir une consistance lisse. Ajoute les graines de tournesol et de sésame, car nous sommes maintenant dans la seconde moitié du cycle et poursuivons le seed cycling.
2. Verse le houmous dans un bol et garnis-le de pois chiches rôtis, d'herbes fraîches ou laisse-le nature.



@Carolinedeisler

Jour 15 – Dîner

Pommes de terre croustillantes avec sauce verte aux noix de cajou

Ingrédients

3-4 grosses pommes de terre

SAUCE VERTE AUX NOIX DE CAJOU

70 g de noix de cajou
120 ml de lait d'amande
1/2 bouquet de persil
1/2 bouquet de ciboulette
Jus d'un citron
Facultatif : 1 c. à c. de sirop d'érable

Préparation

1. Fais cuire les pommes de terre à la vapeur pendant 20 minutes, puis laisse-les refroidir. Idéales à préparer tes repas en avance si tu peux les conserver au réfrigérateur. Elles seront encore plus croustillantes si elles sont complètement refroidies au préalable.

2. Coupe les pommes de terre en cubes et fais-les cuire dans l'airfryer à 180 °C pendant 20 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes. À toi de choisir si tu préfères les éplucher ou laisser la peau.

3. Verse tous les ingrédients de la sauce dans un blender et mixe jusqu'à obtenir une consistance lisse. Tellement facile et délicieux !

Jour 16

APERÇU DES REPAS



Avant le petit-déjeuner



Petit-déjeuner



Petit-déjeuner



Déjeuner



Snack



Dîner

Jour 16 – Avant le petit-déjeuner

Jus de céleri



@Carolinedeisler

Ingrédients

1 pied de céleri-branche

Préparation

Il suffit de mettre le céleri dans une centrifugeuse et voilà ! Ton jus est prêt !

Tu peux aussi mettre du céleri coupé en tronçons avec un peu d'eau dans un blender jusqu'à obtenir une consistance lisse, puis passer le mélange au tamis pour retirer la pulpe.

J'adore aussi me promener le matin et acheter mon jus de céleri sur le pouce ! C'est vraiment relaxant : on fait ce qui nous convient le mieux, sans stress !



@Carolinedeisler

Jour 16 – Petit-déjeuner

Smoothie vert

Ingrédients

1 pied de céleri-branche
1 poignée de feuilles de chou kale
Jus d'un citron
3 bananes congelées
500 ml d'eau

Préparation

1. Mets tous les ingrédients dans un blender et mixe jusqu'à obtenir une consistance lisse ! Cela donne environ 2 à 3 verres de smoothie vert et tu devrais absolument tout boire ! :-)



@Carolinedeisler

Jour 16 – Petit-déjeuner

Pudding au chia de Caro

Ingrédients

40 g de graines de chia
250 ml d'eau

CRÈME

3 dattes medjool
2 bananes mûres
40 g de noix de cajou
1 c. à c. de cannelle
1/2 c. à c. de poudre de vanille
120 ml d'eau

TOPPINGS

150-300 g de fruits rouges
140 g de papaye coupée en dés

Préparation

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

2. Mets les dattes, les bananes, les noix de cajou, la cannelle, la vanille et l'eau dans un blender et mixe jusqu'à obtenir une consistance lisse.

3. Ajoute la crème au mélange de chia, mélange bien, verse dans un verre, ajoute les fruits rouges et la papaye et SAVOURE ! Ajoute autant de fruits rouges que tu le souhaites ! C'est un petit-déjeuner ou un déjeuner rapide, facile et délicieux, parfait à emporter au travail !



@Carolinedeisler

Jour 16 – Déjeuner

Toast au houmous et lentilles brouillées

Ingrédients

2 tranches de mon pain sans gluten
3 c. à s. du houmous de Caro
Roquette
Avocat

LENTILLES BROUILLÉES

100 g de lentilles rouges (trempées pendant 3 heures)
250 ml d'eau
1/2 c. à c. de sel

Préparation

1. Fais tremper les lentilles pendant une nuit ou pendant 3 heures et rince-les abondamment.

2. Mets les lentilles trempées, 250 ml d'eau et une pincée de sel dans un blender et mixe jusqu'à obtenir une consistance lisse. Verse la crème dans une poêle antiadhésive et fais cuire à feu moyen pendant environ 5 minutes, en remuant délicatement à mi-cuisson.

3. Pendant ce temps, fais griller le pain. Une fois le tofu brouillé prêt, sers-le sur du pain grillé avec du houmous, de l'avocat frais, de la roquette hachée et du poivre noir.



@Carolinedeisler

Jour 16 – Snack
Seed Cycling Balls

Ingrédients

6 dattes medjool
1 c. à s. de graines de tournesol
1 c. à s. de sésame

Préparation

1 Place les dattes dénoyautées et les graines dans un blender et mixe jusqu'à obtenir une consistance lisse.
Forme des petites boules avec les mains et régale-toi ! Ces dattes sont parfaites pour stimuler tes hormones pendant la seconde moitié de ton cycle (phase lutéale).



@Caroline.deisler

Jour 16 – Dîner

Le meilleur mac & cheese

Ingrédients

130 g de pâtes (sans gluten) de ton choix
2 pommes de terre moyennes à chair jaune, pelées
1 grosse carotte
700 ml de bouillon de légumes

CRÈME

75 g de noix de cajou trempées
1/2 c. à c. de curcuma en poudre
Jus d'un citron
1 pincée de sel rose (sel de l'Himalaya)
20 g de levure maltée (facultatif, je l'aime aussi sans)

Préparation

1. Fais cuire les pommes de terre et les carottes dans 500 à 700 ml de bouillon de légumes pendant environ 20 minutes.
2. Après 10 minutes, ajoute les pâtes et fais-les cuire selon les instructions sur l'emballage. Une recette de pâtes ultra-facile à préparer, parfaite aussi pour les enfants !
3. Retire les pommes de terre et les carottes de la casserole et place-les dans un blender avec tous les autres ingrédients de la crème. Mixe jusqu'à obtenir une consistance lisse. Ajoute un filet de bouillon de légumes si nécessaire. Incorpore la sauce aux pâtes égouttées et régale-toi !

Jour 17

APERÇU DES REPAS



Avant le petit-déjeuner



Petit-déjeuner



Petit-déjeuner



Déjeuner



Snack



Dîner

Jour 17 – Avant le petit-déjeuner

Jus de céleri



@Carolinedeisler

Ingrédients

1 pied de céleri-branche

Préparation

Il suffit de mettre le céleri dans un extracteur de jus et voilà ! Ton jus est prêt !

Tu peux aussi mettre du céleri coupé en tronçons avec un peu d'eau dans un blender jusqu'à obtenir une consistance lisse, puis passer le mélange au tamis pour retirer la pulpe.

J'adore aussi me promener le matin et acheter mon jus de céleri sur le pouce ! C'est vraiment relaxant : on fait ce qui nous convient le mieux, sans stress !



@Carolinedeisler

Jour 17 – Petit-déjeuner

Smoothie vert

Ingrédients

1 pied de céleri-branche
1 poignée de feuilles de chou kale
Jus d'un citron
3 bananes congelées
500 ml d'eau

Préparation

1. Mets tous les ingrédients dans un blender et mixe jusqu'à obtenir une consistance lisse ! Cela donne environ 2 à 3 verres de smoothie vert et tu devrais absolument tout boire ! :-)



@Carolinedeisler

Jour 17 - Petit-déjeuner

Pommes à la canne sur glace à la vanille

Seed cycling

Ajoute 1 c. à s. de graines de tournesol et 1 c. à s. de graines de sésame.

Jour 15-28

Ingrédients

4 pommes, pelées et coupées en dés
1 c. à s. de cannelle
1 c. à c. d'extrait de vanille
40 g de raisins secs (facultatif)

GLACE

2 grosses bananes mûres congelées
60 ml d'eau

Préparation

1. Épluche et coupe les pommes en dés, place-les dans une casserole avec de la cannelle et un peu d'eau pour éviter qu'elles ne collent à la casserole.
2. Laisse mijoter les pommes à feu moyen pendant 10 à 12 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
3. Prépare la glace en mixant les bananes congelées avec un peu d'eau jusqu'à obtenir une consistance lisse. Un robot culinaire est idéal, car tu auras besoin de moins d'eau.
4. Verse la glace dans un bol, garnis de pommes chaudes à la cannelle et, si tu le souhaites, de noix de pécan grillées hachées pour plus de croquant. Un délice !



@Carolinedeisler

Jour 17 – Déjeuner

Steaks de céleri au miso

Ingrédients

1 gros céleri-rave épluché et coupé en steaks
1 c. à s. de pâte de miso blanc
Jus d'un citron

PURÉE DE PATATES DOUCES

1 patate douce moyenne
2 petites carottes (facultatif)
120 ml d'eau de cuisson

TOPPING

1 avocat coupé en dés

Préparation

1. Préchauffe le four à 200 °C.
2. Épluche le céleri-rave, coupe les extrémités et coupe-le en tranches de 2 cm d'épaisseur. Incise chaque tranche de céleri-rave en croisillons de chaque côté avec un couteau.
3. Mélange le miso et le jus de citron dans un petit bol et ajoute un peu d'eau chaude si nécessaire.
4. Badigeonne chaque morceau de céleri de marinade des deux côtés et place-le sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Enfourne pour 25 minutes.
5. Retire les steaks du four, retourne-les, badigeonne-les du reste de marinade et fais-les cuire encore 15 à 20 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
6. Pendant ce temps, fais cuire la patate douce et les carottes à la vapeur jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Place-les dans un blender avec 120 ml d'eau de cuisson et mixe jusqu'à obtenir une consistance lisse.
7. Étale la purée de patates douces sur une assiette, ajoute les steaks de céleri rôtis et garnis d'avocat frais. Les petits pois sont également parfaits pour une touche de couleur !



Four 17 – Snack
Cookies moelleux au chocolat

@Carolinedeisler

Ingrédients

240 g d'amandes moulues
240 g de noisettes moulues
2 c. à s. de poudre de caroube
240 g de sauce caramel (mélange 12 grosses dattes medjool, 240 ml d'eau et 1 c. à c. d'extrait de vanille)
2 c. à s. de pomme râpée
5 dattes medjool coupées en dés
75 g de noisettes grillées hachées

TOPPINGS

1 tablette de chocolat végan
70 g de noisettes grillées et hachées

Préparation

1. Préchauffe le four à 170 °C.
2. Prépare la sauce au caramel : mets les dattes dénoyautées, la vanille et l'eau dans un blender et mixe jusqu'à obtenir une consistance lisse.
3. Râpe la pomme, coupe les dattes en dés et les noisettes grillées et mélange-les avec tous les autres ingrédients.
4. Avec les mains légèrement humides, façonne des minicookies et dépose-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Enfourne pour 12 minutes.
5. Les cookies seront encore très moelleux à la sortie du four ! Laisse-les refroidir complètement. Ils prendront tout seuls, alors ne les fais pas trop cuire !
6. Pendant ce temps, hache les noisettes grillées pour le topping et réserve-les.
7. Fais fondre ton chocolat végan et verse-le sur les cookies. Saupoudre immédiatement de noisettes grillées hachées pour qu'elles adhèrent au chocolat fondu et ne se détachent pas. Laisse le chocolat prendre ou place les biscuits au réfrigérateur pour accélérer le processus. UN DÉLICE !



@Carolinedeisler

Jour 17 – Dîner

Soupe de chou-fleur

Ingrédients

1 chou-fleur
2 panais
3 pommes de terre de taille moyenne
1 poireau
1 c. à s. de mélange italien
150 g de petits pois décongelés
1 poignée d'aneth ou de ciboulette fraîche hachée

Préparation

1. Épluche et coupe les pommes de terre, les panais, le chou-fleur et les poireaux. Fais cuire le tout à la vapeur ou à l'eau bouillante pendant 25 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

2. Place tous les légumes sauf une pomme de terre dans un blender avec le mélange italien et mixe jusqu'à ce que la soupe soit lisse et soyeuse.

3. Transfére ensuite le tout dans un bol et ajoute les petits pois et la pomme de terre réservée. Garnis ta soupe de ciboulette fraîche, d'aneth, de poivre noir et d'une pincée de sel rose de l'Himalaya. Régale-toi !

Jour 18

APERÇU DES REPAS



Avant le petit-déjeuner



Petit-déjeuner



Petit-déjeuner



Déjeuner



Snack



Dîner

Jour 18 – Avant le petit-déjeuner

Jus de céleri



@Carolinedeisler

Ingrédients

1 pied de céleri-branche

Préparation

Il suffit de mettre le céleri dans un extracteur de jus et voilà ! Ton jus est prêt !

Tu peux aussi mettre du céleri coupé en tronçons avec un peu d'eau dans un blender jusqu'à obtenir une consistance lisse, puis passer le mélange au tamis pour retirer la pulpe.

J'adore aussi me promener le matin et acheter mon jus de céleri sur le pouce ! C'est vraiment relaxant : on fait ce qui nous convient le mieux, sans stress !



@Caroline.deisler

Jour 18 – Petit-déjeuner

Smoothie vert

Ingrédients

1 pied de céleri-branche
1 poignée de feuilles de chou kale
Jus d'un citron
3 bananes congelées
500 ml d'eau

Préparation

1. Mets tous les ingrédients dans un blender et mixe jusqu'à obtenir une consistance lisse ! Cela donne environ 2 à 3 verres de smoothie vert, et tu devrais absolument tout boire ! :-)



@Carolinedeisler

Jour 18 – Petit-déjeuner
Pancakes fitness

Seed cycling
Ajoute 1 c. à s. de graines de tournesol et 1 c. à s. de graines de sésame.
Jour 15-28

Ingrédients

100 g de farine d'avoine (mixe l'avoine en farine)
½ c. à c. de cannelle
1 c. à c. de poudre à lever
1 banane
2 dattes medjool
120 ml d'eau ou de lait d'amande
1 à 2 bananes, coupées en tranches
1 c. à s. sucre de coco

TOPPINGS

6 dattes medjool
240 ml d'eau
1 c. à c. de poudre de vanille
1 c. à c. de cannelle

Préparation

1. Verse la farine d'avoine, les épices et la poudre à lever dans un bol et mélange bien.

2. Mixe la banane, les dattes medjool et l'eau ou le lait d'amande dans un blender jusqu'à obtenir une consistance lisse.

3. Ajoute la crème au mélange de farine et mélange bien le tout.
Forme des pancakes dans une poêle et dispose quelques rondelles de banane sur chaque pancake. Saupoudre de sucre de coco : c'est le top et ça rend le tout tellement délicieux !
Fais cuire les pancakes environ 3 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

4. Nappe les pancakes de ta sauce caramel préférée en mixant des dattes, de l'eau et de la vanille au blender jusqu'à obtenir une consistance lisse. Un vrai délice !



@Carolinedeisler

Jour 18 – Déjeuner

Salade de pommes de terre allemande

Ingrédients

1 kg de pommes de terre cuites et pelées (environ 10 pommes de terre moyennes/grosses).

SAUCE

250 ml de bouillon de légumes
1 c. à s. d'huile d'olive
1 c. à s. de moutarde de Dijon
1 c. à s. de vinaigre de cidre de pomme

SUPPLÉMENTS

½–1 bouquet d'aneth haché
½–1 bouquet de ciboulette hachée
½–1 oignon rouge, finement haché

Préparation

1. Fais cuire les pommes de terre à la vapeur ou dans l'eau bouillante pendant 20 à 25 minutes.
2. Laisse-les refroidir complètement. Mon conseil : fais cuire une grande quantité de pommes de terre la veille et conserve-les au réfrigérateur toute la nuit. Cela rend la salade de pommes de terre encore plus saine, car l'amidon des pommes de terre se transforme en amidon résistant en refroidissant. Épluche les pommes de terre et coupe-les en rondelles, puis place-les dans un saladier.
3. Mélange soigneusement tous les ingrédients de la sauce et incorpore-la aux pommes de terre.
4. Ajoute des oignons hachés (facultatif) et des herbes fraîches. J'adore les herbes fraîches ! Et voilà, ta délicieuse salade de pommes de terre est prête !



@Carolinedeisler

Jour 18 – Snack

Brownies à la caroube

Ingrédients

600 g de patates douces blanches, cuites au four et pelées (des patates douces orange ou violettes fonctionnent également)
2 grosses bananes mûres
4 c. à s. de poudre de caroube
250 ml de lait d'amande
60 g de farine de sarrasin

Préparation

1. Préchauffe le four à 200 °C et enfourne les patates douces pendant 60 minutes. Cette étape est idéale pendant que tu prépares autre chose ou avant que tu commences une séance d'exercices RESET !
2. Place les patates douces pelées, les bananes, la poudre de caroube et le lait d'amande dans un robot culinaire et mixe jusqu'à obtenir une consistance crémeuse et homogène.
3. Ajoute la farine de sarrasin et mélange bien le tout à nouveau.
4. Verse la pâte au chocolat dans un moule recouvert de papier sulfurisé et enfourne pour 35 minutes à 200 °C. Laisse ensuite refroidir les brownies et régale-toi !



@Carolinedeisler

Four 18 – Dîner
Toast à la courge kabocha

Ingrédients

1 courge kabocha
2 oignons jaunes, finement émincés
2 c. à s. d'huile d'olive extra vierge
Une pincée de sel rose de l'Himalaya
3 c. à s. de vinaigre de cidre
3 c. à s. de sirop d'érable
5 tranches de pain au levain frais
2 c. à s. de yaourt à la noix de coco bien frais par tranche
Une poignée de menthe fraîche, finement hachée

Préparation

1. Préchauffe le four à 200 °C. Coupe la courge kabocha en quartiers de 2 cm d'épaisseur et fais-la cuire sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé pendant 45 minutes, jusqu'à ce qu'elle soit tendre et dorée. Une fois cuite, retire la peau.

2. Pendant que la courge est au four, émince les oignons et fais-les revenir dans une poêle antiadhésive avec 2 c. à s. d'huile d'olive et une pincée de sel rose de l'Himalaya. Laisse mijoter à feu moyen pendant 15 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

3. Ajoute le vinaigre de cidre et le sirop d'érable, réduis le feu et laisse mijoter encore 15 minutes jusqu'à ce que le mélange devienne humide et comme de la confiture.

4. Ajoute la courge kabocha au mélange d'oignons et fais griller le pain au levain pendant ce temps.

5. Étale une couche de yaourt à la noix de coco sur le toast, ajoute une généreuse couche de préparation à la courge et décore de menthe fraîche. Un délice ! C'était mon toast préféré à New York et je le fais depuis des années.

Jour 19

APERÇU DES REPAS



Avant le petit-déjeuner



Petit-déjeuner



Petit-déjeuner



Déjeuner



Snack



Dîner

Jour 19 – Avant le petit-déjeuner

Jus de céleri



@Carolinedeisler

Ingrédients

1 pied de céleri-branche

Préparation

Il suffit de mettre le céleri dans un extracteur de jus et voilà ! Ton jus est prêt !

Tu peux aussi mettre du céleri coupé en tronçons avec un peu d'eau dans un blender jusqu'à obtenir une consistance lisse, puis passer le mélange au tamis pour retirer la pulpe.

J'adore aussi me promener le matin et acheter mon jus de céleri sur le pouce ! C'est vraiment relaxant : on fait ce qui nous convient le mieux, sans stress !



@Carolinedeisler

Jour 19 – Petit-déjeuner

Smoothie vert

Ingrédients

1 pied de céleri-branche
1 poignée de feuilles de chou kale
Jus d'un citron
3 bananes congelées
500 ml d'eau

Préparation

1. Mets tous les ingrédients dans un blender et mixe jusqu'à obtenir une consistance lisse ! Cela donne environ 2 à 3 verres de smoothie vert et tu devrais absolument tout boire ! :-)



@Carolinedeisler

Jour 19 – Petit-déjeuner

Fruits frais

Ingrédients

Tous les fruits frais et mûrs qui sont de saison ! :-)

Oranges
Figues fraîches
Papaye
Ananas
Mangues
Dattes

Préparation

Manger des fruits frais le matin est très bénéfique pour la digestion, très hydratant et surtout excellent pour les hormones. Comme notre taux de cortisol est à son maximum le matin, manger des fruits frais au réveil contribue à le réduire et à te préparer pour la journée.



@Carolinedeisler

Jour 19 – Déjeuner

Zoodles au pesto

Ingrédients

3 grosses courgettes crues, en julienne
240 g de tomates cerises (ou plus)
120 g d'olives noires et vertes
6 à 8 tomates séchées, trempées pendant 10 minutes
2 c. à s. de graines de tournesol et de courge, grillées à sec
1 avocat

PESTO

Des épluchures de courgettes (pas de gaspillage !)
Une poignée de céleri-branche ou 1/2 bulbe de fenouil
1 grosse poignée de basilic frais
2 c. à s. de graines de courge (les pignons de pin sont également bons !)
1 c. à s. de vinaigre de cidre
Jus d'un citron
60 ml d'eau (plus si nécessaire)

Préparation

1. Fais griller les graines de courge dans une poêle antiadhésive pendant quelques minutes.
2. Fais tremper les tomates séchées dans l'eau.
3. Épluche les courgettes avec un économe à julienne. Je préfère cette méthode à celle du spiraliseur. C'est aussi plus digeste.
4. Mets tous les ingrédients du pesto dans un blender et mixe jusqu'à obtenir une consistance lisse. UN DÉLICE ! Incorpore-le aux zoodles, coupe les tomates séchées en rondelles et ajoute-les à ton bol de zoodles avec les tomates cerises, les graines de courge grillées, les olives et, si tu le souhaites, l'avocat. Régale-toi!



@Carolinedeisler

Jour 19 – Déjeuner
Barres énergétiques

Seed cycling

Ajoute 1 c. à s. de graines de tournesol et 1 c. à s. de graines de sésame.

Jour 15-28

Ingrédients

10 dattes medjool
250 ml d'eau
1 c. à c. de vanille en poudre
1 à 2 c. à c. de cannelle
100 g de quinoa soufflé
30 g de graines de courge
30 g de graines de chanvre
75 g de noix de cajou grillées et concassées
40 g d'amandes grillées et hachées
40 g de noisettes grillées et hachées
45 g de raisins secs

Préparation

1. Place les dattes medjool dénoyautées, la vanille et l'eau dans un blender et mixe jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé.
2. Mélange tous les autres ingrédients dans un bol séparé, ajoute la sauce caramel aux dattes et mélange bien.
3. Tapisse une petite plaque de cuisson de papier sulfurisé et verses-y la préparation.
4. Place le tout au réfrigérateur pendant la nuit jusqu'à ce que tes barres énergétiques soient fermes.
5. Une fois qu'elles sont fermes, coupe-les à la taille souhaitée et voilà, tes barres énergétiques sont prêtes !



@Carolinedeisler

Jour 19 – Dîner

Soupe détox

Ingrédients

4 pommes de terre de taille moyenne
1 chou-fleur
2-3 branches de céleri
2 courgettes
1 poireau
2 c. à s. d'herbes italiennes
1,2 l d'eau
Une poignée d'épinards frais

TOPPINGS (facultatif)

Champignons sautés
Une grosse c. à s. de yaourt à la noix de coco
Herbes fraîches

Préparation

1. Épluche et coupe les pommes de terre en rondelles, coupe le céleri, le poireau et les courgettes, puis place-les dans une casserole avec le chou-fleur, les herbes italiennes et 1,2 litre d'eau.

2. Porte le tout à ébullition, réduis le feu et laisse mijoter 20 minutes.

3. Mets les légumes cuits, 350 ml d'eau de cuisson et les épinards frais dans un blender et mixe jusqu'à obtenir une soupe lisse. J'aime bien garder l'eau de cuisson restante pour la siroter : c'est tellement sain et réconfortant !

4. Savoure la soupe seule ou ajoute des toppings tels que des champignons sautés, du yaourt à la noix de coco et des herbes fraîches.

Jour 20

APERÇU DES REPAS



Avant le petit-déjeuner



Petit-déjeuner



Petit-déjeuner



Déjeuner



Snack



Dîner

Jour 20 – Avant le petit-déjeuner

Jus de céleri

@Carolinedeisler



Ingrédients

1 pied de céleri-branche

Préparation

Il suffit de mettre le céleri dans un extracteur de jus et voilà ! Ton jus est prêt !

Tu peux aussi mettre du céleri coupé en tronçons avec un peu d'eau dans un blender jusqu'à obtenir une consistance lisse, puis passer le mélange au tamis pour retirer la pulpe.

J'adore aussi me promener le matin et acheter mon jus de céleri sur le pouce ! C'est vraiment relaxant : on fait ce qui nous convient le mieux, sans stress !



@Carolinedeisler

Seed cycling

Ajoute 1 c. à s. de graines de tournesol et 1 c. à s. de graines de sésame.

Jour 15-28

Jour 19 – Petit-déjeuner

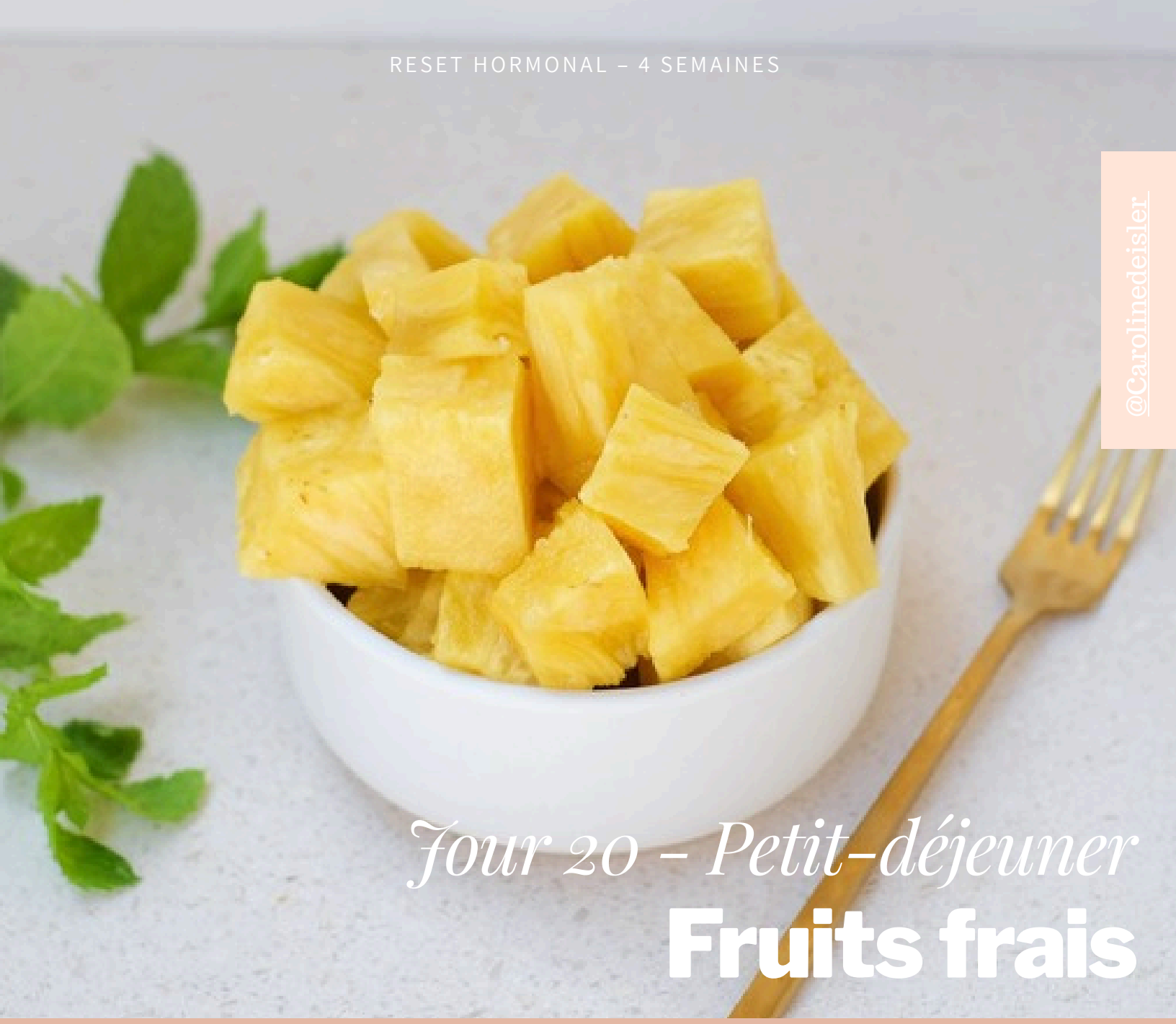
Smoothie vert

Ingrédients

1 pied de céleri-branche
1 poignée de feuilles de chou kale
Jus d'un citron
3 bananes congelées
500 ml d'eau

Préparation

1 Mets tous les ingrédients dans un blender et mixe jusqu'à obtenir une consistance lisse ! Cela donne environ 2 à 3 verres de smoothie vert et tu devrais absolument tout boire ! :-)



@Carolinedeisler

Jour 20 – Petit-déjeuner

Fruits frais

Ingrédients

Tous les fruits frais et mûrs qui sont de saison ! :-)

Oranges
Figues fraîches
Papaye
Ananas
Mangues
Dattes

Préparation

Manger des fruits frais le matin est très bénéfique pour la digestion, très hydratant et surtout excellent pour les hormones. Comme notre taux de cortisol est à son maximum le matin, manger des fruits frais au réveil contribue à le réduire et à te préparer pour la journée.



@Carolinedeisler

Jour 20 – Déjeuner
Tiramisu

Ingrédients

2 bananes mûres
120 g de noix de cajou
4 dattes medjool
1 c. à c. de vanille en poudre
60 ml d'eau

TOPPINGS

1 banane, coupée en rondelles
Cacao en poudre

Préparation

1. Cette recette est si simple et tellement délicieuse ! Verse tous les ingrédients du pudding dans un blender et mixe jusqu'à obtenir une consistance lisse. Verse le mélange crémeux dans un bocal en verre et réserve au réfrigérateur pendant 1 heure.

2. Avant de servir, saupoudre ton tiramisu de cacao en poudre et de rondelles de banane. J'aime beaucoup cette recette !



@Carolinedeisler

Jour 20 – Snack
Barres moelleuses à l'avoine

Ingrédients

120 g de farine d'avoine ou 90 g de flocons d'avoine
3 c. à s. de sirop de dattes
30 g d'amandes hachées
30 g de raisins secs
3 dattes medjool dénoyautées et coupées en dés
3 figues sèches, coupées en dés
3 abricots secs, coupés en dés

SAUCE CARAMEL

5 dattes medjool (dénoyautées)
120 ml d'eau
1/2 c. à c. de vanille en poudre

Préparation

1. Fais tremper les raisins secs, les dattes medjool, les figues sèches et les abricots secs dans de l'eau chaude pendant 5 à 10 minutes.
2. Préchauffe le four à 180 °C.
3. Si tu n'as pas de farine d'avoine, mixe simplement les flocons d'avoine jusqu'à obtenir de la farine.
4. Mélange bien ensemble la farine d'avoine et le sirop de dattes.
5. Ajoute les fruits secs trempés (sans l'eau de trempage) et mélange bien.
6. Prépare la sauce caramel : mets les dattes, l'eau et la vanille dans un blender et mixe jusqu'à obtenir une consistance lisse.
7. Mélange la sauce caramel avec le reste des ingrédients et répartis la préparation à l'avoine soit dans des moules à barres en silicone, soit dans un plat à pâtisserie recouvert de papier sulfurisé.
8. Fais cuire les barres pendant 15 minutes, puis laisse-les refroidir complètement.



@Carolinedeisler

Jour 20 – Déjeuner
Soupe champignons-kale-sarrasin

Ingrédients

200 g de champignons (de ton choix)
1 litre d'eau ou 1 litre de bouillon de légumes
80 g de sarrasin sec
1 panais, pelé et coupé en dés ou
3 pommes de terre, pelées et coupées en dés
5 g de pâte de miso blanc
Une poignée de chou kale frais, haché (sans tiges)
1/2 c. à c. de poudre d'oignon (facultatif)
Une poignée de châtaignes cuites (facultatif)
5 cèpes séchés (facultatif)
1/2 c. à c. de poudre d'ail (facultatif)
1 c. à s. de levure maltée (facultatif)

Préparation

1. Fais revenir les champignons dans une poêle antiadhésive avec un peu d'eau jusqu'à ce qu'ils soient légèrement tendres. Ajoute éventuellement de l'oignon et de l'ail en poudre.
2. Ajoute 700 à 900 ml d'eau ou de bouillon de légumes, la pâte de miso, la levure maltée (facultatif), le sarrasin et les panais ou pommes de terre. Laisse mijoter à feu moyen pendant 15 à 20 minutes.
3. Ajoute le chou kale haché et laisse mijoter le tout quelques minutes de plus.
4. Réduis en purée un quart de la soupe pour plus d'onctuosité. J'aime ajouter une poignée de châtaignes cuites et quelques champignons séchés trempés pour plus de saveur, mais c'est totalement facultatif et la soupe sera délicieuse sans ces ingrédients.
5. Reverse le mélange dans la soupe, mélange bien et déguste avec quelques châtaignes supplémentaires émiettées sur le dessus.

Jour 21

APERÇU DES REPAS



Avant le petit-déjeuner



Petit-déjeuner



Petit-déjeuner



Déjeuner



Snack



Dîner

Jour 21 – Avant le petit-déjeuner

Jus de céleri



Ingrédients

1 pied de céleri-branche

Préparation

Il suffit de mettre le céleri dans un extracteur de jus et voilà ! Ton jus est prêt !

Tu peux aussi mettre du céleri coupé en tronçons avec un peu d'eau dans un blender jusqu'à obtenir une consistance lisse, puis passer le mélange au tamis pour retirer la pulpe.

J'adore aussi me promener le matin et acheter mon jus de céleri sur le pouce ! C'est vraiment relaxant : on fait ce qui nous convient le mieux, sans stress !

@Carolinedeisler



@Carolinedeisler

Jour 21 – Petit-déjeuner

Smoothie façon key lime pie

Seed cycling

1 c. à s. de graines de tournesol + 1 c. à s. de graines de sésame

Jour 15-28

Ingrédients

1/2 avocat congelé
2 citrons verts pressés
120 ml de lait de coco
1 c. à s. de graines de tournesol
1 c. à s. de graines de sésame
1 poignée d'épinards
2 bananes congelées
250 ml d'eau

Préparation

1. Mets tous les ingrédients dans un blender et mixe jusqu'à obtenir une consistance lisse.



@Carolinedeisler

Jour 21 – Petit-déjeuner
Fruits frais

Ingrédients

Tous les fruits frais et mûrs qui sont de saison ! :-)

Oranges
Figues fraîches
Papaye
Ananas
Mangues
Dattes

Préparation

Manger des fruits frais le matin est très bénéfique pour la digestion, très hydratant et surtout excellent pour les hormones. Comme notre taux de cortisol est à son maximum le matin, manger des fruits frais au réveil contribue à le réduire et à te préparer pour la journée.

Jour 21 – Déjeuner

@Carolinedeisler



Salade de pommes de terre de Caro

Ingrédients

5 pommes de terre moyennes cuites à la vapeur
2 concombres finement tranchés
2 c. à s. de yaourt à la noix de coco
1 bouquet de ciboulette
1 bouquet de basilic
1/2 oignon rouge
Jus d'un citron

Préparation

1. Épluche les pommes de terre, fais-les cuire à la vapeur et laisse-les refroidir. Il est préférable de le faire la veille pour les avoir prêtes au réfrigérateur.

2. Coupe les pommes de terre, les concombres et l'oignon rouge et hache les herbes. J'aime utiliser une mandoline pour émincer les concombres très finement.

3. Mélange bien tous les ingrédients dans un bol. Tu obtiens ainsi une délicieuse salade de pommes de terre facile à digérer, bien plus saine que celles du supermarché. Si tu n'es pas encore rassasiée, tu peux manger plus de pommes de terre vapeur.



@Carolinedeisler

Jour 21 – Snack

Pain au sarrasin

Ingrédients

450 g de sarrasin sec
160 ml d'eau
1 c. à c. de sel rose de l'Himalaya

Préparation

1. Fais tremper le sarrasin dans l'eau pendant une nuit.
2. Rince soigneusement le sarrasin et verse-le dans un blender avec 150 ml d'eau et 1 c. à c. de sel. Mixe jusqu'à obtenir une consistance lisse.
3. Verse la pâte dans un moule recouvert de papier sulfurisé ou utilise un moule en silicone. J'ai doublé la quantité ici, car j'ai utilisé un grand moule.
4. Préchauffe le four à 190 °C et enfourne ce délicieux pain au sarrasin riche en protéines pendant 90 minutes. Laisse-le refroidir complètement et fais-le griller avant de le déguster pour une consistance optimale ! Croustillant à l'extérieur, moelleux à l'intérieur – un vrai délice !



@Carolinedeisler

Cream cheese végan

Ingrédients

180 g de noix de cajou
120 ml d'eau
1 c. à c. de sel rose de l'Himalaya
Aneth frais
Ciboulette fraîche

Préparation

1. Mets les noix de cajou, l'eau et le sel dans un blender et mixe jusqu'à ce que le mélange soit crémeux.

2. Verse la crème de noix de cajou dans un bol et ajoute les herbes fraîches. Transfére ensuite le mélange dans un sac à lait végétal et presse-le pour en extraire l'excédent de liquide.

3. Laisse le cream cheese dans le sac à lait, forme-le en boule ronde et place-le au réfrigérateur pendant la nuit.



@Carolinedeisler

Jour 21 – Dîner

Pâtes crémeuses au poivron rouge

Ingrédients

200 g de nouilles de sarrasin sèches
150 g de tomates cerises
Basilic frais

Sauce

1 poivron rouge
150 g de noix de cajou trempées
250 ml d'eau
1 c. à s. de levure maltée
Jus d'un citron
1 c. à s. de vinaigre de cidre
1 c. à s. de paprika fumé en poudre
1 c. à s. d'herbes italiennes
1 c. à s. de concentré de tomates
1 pincée de sel
1 pincée de poivre

Préparation

1. Commence par faire revenir les tomates cerises avec les herbes italiennes dans une poêle antiadhésive à feu moyen. Ajoute le concentré de tomates et laisse mijoter quelques minutes.
2. Fais cuire les pâtes selon les instructions sur l'emballage.
3. Mets les noix de cajou, le poivron, l'eau, la levure maltée, le jus de citron et le paprika fumé dans un blender et mixe jusqu'à obtenir une consistance lisse. Ajoute ensuite la sauce dans la casserole, mélange bien et laisse mijoter 2 minutes.
4. Une fois les pâtes prêtes, verse-les dans la casserole, saupoudre de sel, de poivre noir et de basilic frais, et voilà, les pâtes sont prêtes :-)

@Carolinedeisler

SEMAINE 4

Phase lutéale

Cette phase est souvent appelée « l'automne ». Nos taux d'œstrogènes et de progestérone sont élevés et, si l'ovule n'est pas fécondé, les niveaux d'hormones diminuent lentement jusqu'au début des règles suivantes. Sur le plan nutritionnel, nous privilégions les aliments riches en protéines comme les légumes verts à feuilles, le sarrasin et le quinoa, les aliments riches en magnésium comme les bananes et les dattes et les glucides comme les pommes de terre et les patates douces. Nous consommons également 2 c. à s. de graines de sésame et de tournesol par jour dans le cadre de notre programme de seed cycling.

- Aliments riches en fer et en protéines : légumes verts à feuilles, quinoa, sarrasin.
- Aliments riches en magnésium : dattes, bananes, épinards et graines de courge.
- Glucides complexes et aliments riches en fibres : légumes verts à feuilles, légumes, patates douces, pommes de terre.

Liste de courses *Semaine 4*

@Carolinedeisler

Fruit
Bananes : 29
Dattes medjool : 82 grosses
Pommes : 6
Myrtilles : 150 g
Raisins : 80 g
Mangue : 1
Framboises : fraîches (facultatif)
Citrons : 9
Noix de coco (séchée/râpée) : 15 g

Légumes
Céleri : 17 branches
Feuilles de chou kale : 150 g
Carottes : 800 g
Courgettes : 600 g
Concombres : 600 g
Patates douces : 1,5 kg
Patates douces violettes : 300 g
Pommes de terre : 1,2 kg
Brocoli : 1
Poireaux : 1
Fenouil : 1
Chicorée : 3 poignées
Salade iceberg : 1/2
Laitue romaine : 4 petites
Tomates cerises : 200 g
Oignons nouveaux : 100 g
Betteraves : 300 g
Petits pois : facultatif pour la soupe (100 g)
Raisins secs : 40 g (facultatif)

Céréales
Flocons d'avoine : 320 g
Quinoa : 195 g
Farine d'épeautre ou de pois chiche : 180 g
Farine de sarrasin : 30 g
Gros flocons d'avoine : 120 g
Nouilles soba : 100 g
Feuilles de lasagnes : 250 g (épinards de préférence)

Produits laitiers et alternatives
Lait d'amande : 600 ml
Yaourt à la noix de coco : 90 g

Épices et herbes
Cannelle : 2 c. à c.
Extrait/poudre de vanille : 5 c. à c.
Herbes italiennes : 4 c. à s.
Sel : 2 c. à c.
Poudre de cacao/caroube : 5 c. à s. (facultatif)
Pâte de miso blanc : 1 c. à c.
Sucre à la cannelle : 1 c. à c. (facultatif)

Sauces et autres
Tahin : 5 c. à s.
Purée de noix de cajou : 6 c. à s.
Purée d'amande : 5 c. à s.
Purée de cacahuète (crunchy) : 1 c. à s. (facultatif)
Sirop d'érable/sirop de dattes : 60 ml
Vinaigre de cidre : 6 c. à s.
Huile de sésame : 2 c. à s.
Pâte de tomate : 2 c. à s.
Coulis de tomate : 240 ml
Aminos de coco : 1 c. à s.

Herbes
Ciboulette : 1 bouquet
Aneth : 1 bouquet
Coriandre : 1 bouquet (facultatif)
Basilic frais : 1 poignée

Boissons
Jus de gingembre : 360 ml

Graines et noix
Graines de courge : 6 c. à s.
Graines de tournesol : 7 c. à s.
Graines de chanvre : 4 c. à s. (facultatif)
Graines de lin : 4 c. à s.
Noix de cajou : 300 g
Amandes : 75 g
Pistaches : 75 g
Noisettes : 30 g
Noix : 10 cerneaux

Jour 22

APERÇU DES REPAS



Avant le petit-déjeuner



Petit-déjeuner



Petit-déjeuner



Déjeuner



Snack



Dîner

Jour 22 – Avant le petit-déjeuner

Jus de céleri

@Carolinedeisler



Ingrédients

1 pied de céleri-branche

Préparation

Il suffit de mettre le céleri dans un extracteur de jus et voilà ! Ton jus est prêt !

Tu peux aussi mettre du céleri coupé en tronçons avec un peu d'eau dans un blender jusqu'à obtenir une consistance lisse, puis passer le mélange au tamis pour retirer la pulpe.

J'adore aussi me promener le matin et acheter mon jus de céleri sur le pouce ! C'est vraiment relaxant : on fait ce qui nous convient le mieux, sans stress !



@Carolinedeisler

Jour 22 - Petit-déjeuner

Smoothie vert

Ingrédients

1 pied de céleri-branche
1 poignée de feuilles de chou kale
Jus d'un citron
3 bananes congelées
500 ml d'eau

Préparation

1. Mets tous les ingrédients dans un blender et mixe jusqu'à obtenir une consistance lisse ! Cela donne environ 2 à 3 verres de smoothie vert et tu devrais absolument tout boire ! :-)



@Carolinedeisler

Jour 22 – Petit-déjeuner

Bateaux de bananes

Ingrédients

5 bananes mûres
1 c. à s. de purée d'amande
1 c. à s. d'eau

TOPPINGS

1 poignée de noix de coco râpée
1 poignée de fèves de cacao
1 poignée de graines de chanvre (facultatif)

Préparation

1. Tout d'abord, coupe les bananes en deux dans le sens de la longueur.
2. Mélange la purée d'amandes avec de l'eau pour la rendre plus facile à étaler.
3. Étale ensuite une fine couche de purée d'amande sur les bananes à l'aide d'un couteau.
4. Saupoudre-les ensuite de noix de coco, de fèves de cacao ou, si tu le souhaites, de graines de chanvre. Laisse libre cours à ta créativité et ajoute d'autres toppings comme des noix grillées, des raisins secs, des mûres blanches séchées hachées – vraiment ce que tu veux.



@Carolinedeisler

Jour 22 – Déjeuner
Salade César

Ingrédients

4 petites laitues romaines
1/2 tête de salade iceberg
2 c. à s. de graines de tournesol et de courge grillées
1 c. à s. de graines de chanvre
1 avocat mûr

SAUCE

1 petite courgette
35 g de noix de cajou
1 c. à s. de vinaigre de cidre
Jus d'un citron
1 c. à c. de miso blanc
60 ml d'eau

Préparation

1. Préchauffe le four à 200 °C et fais cuire les patates douces sur du papier sulfurisé pendant 50 minutes. Laisse-les ensuite refroidir complètement (idéal pour le repas du dimanche).

2. D'abord, lave les salades. J'aime bien le faire à l'avance : rentrer affamé et devoir laver sa laitue, ce n'est pas drôle, ha, ha !

3. Fais griller les graines de courge et de tournesol dans une poêle antiadhésive pendant quelques minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes.

4. Ensuite, ajoute tous les ingrédients de la vinaigrette dans un blender et mixe jusqu'à obtenir une consistance lisse. Si tu ne trouves pas de miso, n'hésite pas à l'omettre : la sauce sera toujours aussi savoureuse !

5. Mélange la sauce à la salade, ajoute de l'avocat, des graines grillées et des graines de chanvre crues (excellentes pour les protéines), et régale-toi ! J'aime envelopper ma salade dans des feuilles de nori et faire des wraps. C'est un excellent moyen d'augmenter mon apport en minéraux grâce aux algues et c'est tellement délicieux !



@Carolinedeisler

Jour 22 – Snack

Seed cycling balls

Ingrédients

6 dattes medjool
1 c. à s. de graines de tournesol
1 c. à s. de graines de sésame

Préparation

1 Place les dattes dénoyautées et les graines dans un blender et mixe jusqu'à obtenir une consistance lisse.

Forme des petites boules avec les mains et régale-toi ! Ces dattes sont parfaites pour stimuler tes hormones pendant la seconde moitié de ton cycle.



@Caroline.deisler

Jour 22 – Dîner

Soupe de pommes de terre et brocoli

Ingrédients

5 pommes de terre de taille moyenne
2 carottes
1 brocoli
1 poireau
3 branches de céleri
700 ml de bouillon de légumes faible en sodium
2 c. à s. d'herbes italiennes
Facultatif : petits pois

Préparation

1. Lave et coupe les pommes de terre, les carottes, le poireau et le céleri. J'épluche mes pommes de terre et je laisse les carottes telles quelles.
2. Mets tous les légumes sauf le brocoli dans une casserole. Ajoute le bouillon de légumes (l'eau convient aussi, mais le bouillon de légumes apporte plus de saveur) et porte à ébullition. Laisse mijoter à feu moyen pendant 30 minutes.
3. Ajoute le brocoli en morceaux pendant les 10 dernières minutes, car ils n'ont pas besoin de cuire aussi longtemps.
4. Transfère 1/3 de la soupe dans ton blender et mixe-la jusqu'à obtenir une consistance lisse. Reverse le tout dans la casserole et mélange bien. Cette étape garantit une consistance optimale. :)

Jour 23

APERÇU DES REPAS



Avant le petit-déjeuner



Petit-déjeuner



Petit-déjeuner



Déjeuner



Snack



Dîner

Jour 23 – Avant le petit-déjeuner

Jus de céleri



Ingrédients

1 pied de céleri-branche

Préparation

Il suffit de mettre le céleri dans un extracteur de jus et voilà ! Ton jus est prêt !

Tu peux aussi mettre du céleri coupé en tronçons avec un peu d'eau dans un blender jusqu'à obtenir une consistance lisse, puis passer le mélange au tamis pour retirer la pulpe.

J'adore aussi me promener le matin et acheter mon jus de céleri sur le pouce ! C'est vraiment relaxant : on fait ce qui nous convient le mieux, sans stress !

@Carolinedeisler



@Carolinedeisler

Jour 23 - Petit-déjeuner

Smoothie vert

Ingrédients

1 pied de céleri-branche
1 poignée de feuilles de chou kale
Jus d'un citron
3 bananes congelées
500 ml d'eau

Préparation

1. Mets tous les ingrédients dans un blender et mixe jusqu'à obtenir une consistance lisse ! Cela donne environ 2 à 3 verres de smoothie vert et tu devrais absolument tout boire ! :-)



Seed cycling

Ajoute 1 c. à s. de graines de tournesol et 1 c. à s. de graines de sésame.

Jour 15-28

@Carolinedeisler

Jour 23 – Déjeuner
Porridge façon carrot cake

Ingrédients

45 g de flocons d'avoine
250 ml d'eau
1 grosse carotte râpée
2 c. à s. de noix de coco râpée
3 dattes medjool dénoyautées et coupées en dés
1 c. à c. bombée de cannelle
1/2 c. à c. de poudre de vanille

TOPPINGS

5 dattes dénoyautées
120 ml d'eau
4 cerneaux de noix
1 petite carotte râpée
1 c. à s. de noix de coco râpée

Préparation

1. Mets tous les ingrédients de la base dans un bol, mélange bien et place-le au réfrigérateur pendant la nuit ou pendant environ 30 minutes.

2. Pour préparer la sauce caramel, mets les dattes et l'eau dans un blender et mixe jusqu'à obtenir une consistance lisse. La sauce caramel est totalement facultative : si tu préfères un plat plus léger, n'hésite pas à l'omettre, mais je trouve que cela ajoute un peu de saveur.



@Carolinedeisler

Jour 23 – Déjeuner
Bol fitness au quinoa

Ingrédients

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

SAUCE AU TAHIN

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

Préparation

1. Si tu n'as pas encore préparé le quinoa et les patates douces, fais cuire le quinoa 15 minutes à feu moyen et les patates douces 60 minutes à 200 °C. Je les mange toujours froides et j'aime les avoir au réfrigérateur.

2. Dispose tous les ingrédients dans ton bol.

3. Prépare la vinaigrette au tahin en mixant tous les ingrédients dans un petit blender. Mélange bien et régale-toi !



@Carolinedeisler

Jour 23 – Snack
Muffins « Be happy »

Ingrédients

120 g d'amandes moulues
1 c. à s. de farine de sarrasin
5 c. à s. sauce caramel
2 c. à s. de sucre de coco
3 c. à s. de purée de noix de cajou
160 ml de lait d'amande
1 pincée de sel

GARNITURE CRÉMEUSE

10 dattes medjool
2 c. à s. de purée de noix de cajou
1 c. à c. d'extrait de vanille
15 g de poudre de cacao (facultatif)

TOPPINGS

Gros flocons d'avoine
Amandes blanches, hachées

Préparation

1. Préchauffe le four à 180°C.
2. Mélange tous les ingrédients de base dans un bol. Tu peux utiliser les mains ou un robot culinaire. Réserve le mélange pendant la préparation du caramel.
3. Place les dattes, la purée de noix de cajou, l'extrait de vanille, le cacao en poudre et un peu d'eau dans un blender et mixe jusqu'à obtenir une consistance lisse.
4. Prends ton moule à muffins en silicone et remplis chaque alvéole à moitié avec la préparation pour muffins. Dépose environ 1 c. à c. de préparation de la garniture crémeuse dans chaque alvéole, puis recouvre avec le reste de pâte à muffins.
5. Parsème de flocons d'avoine et d'amandes hachées et enfourne pour 30 minutes. Les muffins seront encore moelleux à la sortie du four ; laisse-les refroidir complètement avant de les démouler et régale-toi !



@Carolinedeisler

Jour 23 – Déjeuner

Lasagnes aux épinards

Ingrédients

1 paquet de feuilles de lasagnes (pas de précuisson nécessaire, j'ai utilisé des feuilles de lasagnes aux épinards)
240 g de champignons frais
1 gousse d'ail hachée
30 ml d'eau
700 ml de sauce marinara

GARNITURE

250 g d'épinards surgelés hachés, décongelés et égouttés
450 g de tofu ferme (pas de tofu soyeux)
1 pincée de sel
2 c. à s. de levure maltée
2 c. à s. d'herbes italiennes

Préparation

1. Fais revenir l'ail et les champignons à feu moyen. Laisse les champignons entiers et ne les coupe que lorsqu'ils sont tendres et moelleux. Remets ensuite dans la poêle.
2. Incorpore la sauce marinara et mélange bien.
3. Place le tofu et les épinards dans un robot culinaire et mixe rapidement. Ajoute le reste des ingrédients de la garniture et mixe jusqu'à obtenir une consistance lisse.
4. Préchauffe le four à 180°C.
5. Ajoute les couches de lasagnes dans ton plat de cuisson : sauce tomate et champignons, feuilles de lasagnes, garniture aux épinards, feuilles de lasagnes, garniture aux épinards, feuilles de lasagnes, sauce tomate et champignons et une dernière couche de garniture aux épinards.
6. Couvre le plat à gratin de papier aluminium, enfourne 30 minutes, retire le papier aluminium et poursuive la cuisson 30 minutes. Laisse les lasagnes refroidir 15 minutes. Elles seront délicieuses le lendemain et constitueront un excellent plat à préparer pour tes repas entre amis ou en famille. Prépare simplement toutes les étapes à l'avance et enfourne dès que tu en as besoin.

Jour 24

APERÇU DES REPAS



Avant le petit déjeuner



Petit-déjeuner



Petit-déjeuner



Déjeuner



Snack



Dîner

Jour 24 – Avant le petit-déjeuner

Jus de céleri

@Carolinedeisler



Ingrédients

1 pied de céleri-branche

Préparation

Il suffit de mettre le céleri dans un extracteur de jus et voilà ! Ton jus est prêt !

Tu peux aussi mettre du céleri coupé en tronçons avec un peu d'eau dans un blender jusqu'à obtenir une consistance lisse, puis passer le mélange au tamis pour retirer la pulpe.

J'adore aussi me promener le matin et acheter mon jus de céleri sur le pouce ! C'est vraiment relaxant : on fait ce qui nous convient le mieux, sans stress !

Jour 24 – Petit-déjeuner

Milk-shake à la fraise

@Carolinedeisler



Ingrédients

2 bananes congelées
Une poignée de fraises congelées
2 dattes medjool
1 c. à c. d'extrait de vanille
500 ml d'eau

Préparation

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

Mmm, c'est le milk-shake à la fraise le plus délicieux et le plus rafraîchissant ! On adore tous en boire le matin – un milk-shake idéal pour toute la famille !



@Carolinedeisler

Jour 24 – Petit-déjeuner

Pudding au tiramisu

Ingrédients

5 grosses bananes mûres
5 dattes medjool
1 c. à c. d'extrait de vanille en poudre
60 ml d'eau

TOPPINGS

1 c. à c. de cacao cru en poudre

Préparation

1. Place tous les ingrédients dans un blender ou un robot culinaire et mixe jusqu'à obtenir une consistance semblable à celle d'un pudding.
2. Saupoudre de cacao cru et déguste ! C'est encore meilleur préparé à l'avance et conservé au réfrigérateur quelques heures. :)

Jour 24 – Déjeuner
Salade de trévise



@Carolinedeisler

Ingrédients

1 trévise
250 g de courge kabocha rôtie
1 avocat

SAUCE

1 poignée de céleri
60 ml d'eau
2 c. à s. de graines de courge

Préparation

1. Coupe la courge kabocha en quartiers et fais-la rôtir 45 minutes à 190 °C. Laisse-la ensuite refroidir. Idéal à préparer la veille !

2. Pour la sauce, mixe le céleri, l'eau et les graines de courge dans le blender jusqu'à obtenir une consistance lisse. Ajoute du jus de citron frais si tu le souhaites !

3. Dispose la trévise et l'avocat dans un bol, ajoute la courge rôtie et mélange le tout avec la sauce. C'est délicieusement crémeux !



@Carolinedeisler

Jour 24 – Snack

Seed cycling balls

Ingrédients

6 dattes medjool
1 c. à s. de graines de tournesol
1 c. à s. de graines de sésame

Préparation

1 Place les dattes dénoyautées et les graines dans un blender et mixe jusqu'à obtenir une consistance lisse. Forme des petites boules avec les mains et régale-toi ! Ces dattes sont parfaites pour stimuler tes hormones pendant la seconde moitié de ton cycle.



@Carolinedeisler

Jour 24 – Dîner
Gnocchis de patates douces

Ingrédients

2 grosses patates douces, cuites au four pendant 60 minutes (pas à la vapeur)
1/2 c. à c. de sel
180 g de farine d'épeautre ou
180 g de farine de pois chiches

SAUCE

1 poignée de tomates cerises
Herbes italiennes
1 c. à s. de concentré de tomates
240 ml de purée de tomates
120 ml de crème de noix de cajou (mélange 30 g de noix de cajou et 120 ml d'eau, avec une pincée de sel)

Préparation

1. Préchauffe le four à 190 °C et fais cuire les patates douces entières pendant 60 minutes. Laisse-les refroidir (de préférence toute une nuit au réfrigérateur) et retire la peau.
2. Écrase les patates douces à la fourchette ou au presse-purée et ajoute progressivement la farine. Avec les mains légèrement humides, forme de petits gnocchis et place-les dans un airfryer ou une poêle antiadhésive. Fais-les frire 10 minutes à 180 °C. J'adore utiliser mon airfryer pour cela.
3. Pour la sauce, fais revenir les tomates cerises et les herbes jusqu'à ce qu'elles soient légèrement tendres. Ajoute ensuite le concentré de tomates, la purée de tomates et environ 120 ml de crème de noix de cajou. Laisse mijoter pour que ce soit chaud et crémeux. Ajoute les gnocchis et régale-toi ! Un vrai délice !

Jour 25

APERÇU DES REPAS



Avant le petit déjeuner



Petit-déjeuner



Petit-déjeuner



Déjeuner



Dîner



Dîner

Jour 25 - Avant le petit-déjeuner

Jus de céleri



Ingrédients

1 pied de céleri-branche

Préparation

Il suffit de mettre le céleri dans un extracteur de jus et voilà ! Ton jus est prêt !

Tu peux aussi mettre du céleri coupé en tronçons avec un peu d'eau dans un blender jusqu'à obtenir une consistance lisse, puis passer le mélange au tamis pour retirer la pulpe.

J'adore aussi me promener le matin et acheter mon jus de céleri sur le pouce ! C'est vraiment relaxant : on fait ce qui nous convient le mieux, sans stress !

@Carolinedeisler



@Carolinedeisler

Jour 25 – Petit-déjeuner

Smoothie vert

Ingrédients

1 pied de céleri-branche
1 poignée de feuilles de chou kale
Jus d'un citron
3 bananes congelées
500 ml d'eau

Préparation

1. Mets tous les ingrédients dans un blender et mixe jusqu'à obtenir une consistance lisse ! Cela donne environ 2 à 3 verres de smoothie vert et tu devrais absolument tout boire ! :-)

Jour 25 – Petit-déjeuner



Seed cycling

Ajoute 1 c. à s. de graines de tournesol et 1 c. à s. de graines de sésame.

Jour 15–28

@Carolinedeisler

Porridge pour l'équilibre hormonal

Ingrédients

120 g de flocons d'avoine
2 c. à s. de graines de chia
1 c. à c. d'extrait de vanille
2 c. à s. de raisins secs
1 c. à s. de graines de chanvre
1 c. à s. de graines de lin moulues
250 ml d'eau
3 dattes medjool dénoyautées et coupées en dés
2 c. à s. bombées de yaourt à la noix de coco
2 c. à s. de pistaches hachées
Une poignée de fraises

Préparation

1. Verse l'avoine, les graines de chia, la vanille, les raisins secs, les graines de chanvre, les graines de lin et l'eau dans un bol et laisse tremper toute la nuit.

2. Ajoute les dattes coupées, le yaourt à la noix de coco, les baies, les pistaches et régale-toi !

Ce porridge qui régule les hormones est délicieux, léger mais rassasiant, satisfaisant et incroyablement riche en nutriments ! Les graines de chia, de lin et de chanvre sont une excellente source d'oméga-3 et essentielles pour des hormones en forme ! J'ADORE !



@Carolinedeisler

Jour 25 – Déjeuner
Barres Bueno

Ingrédients

40 g de flocons d'avoine
70 g de noix de cajou
2 c. à s. de sauce caramel
2 c. à s. de purée de noisette

COUCHE INTERMÉDIAIRE

16 grosses dattes medjool
1,5 c. à c. de vanille en poudre
250 ml d'eau
2 c. à s. de purée de noisette
70 g de noisettes entières grillées

COUCHE SUPÉRIEURE

1 tablette de chocolat végan
70 g de noisettes grillées, hachées

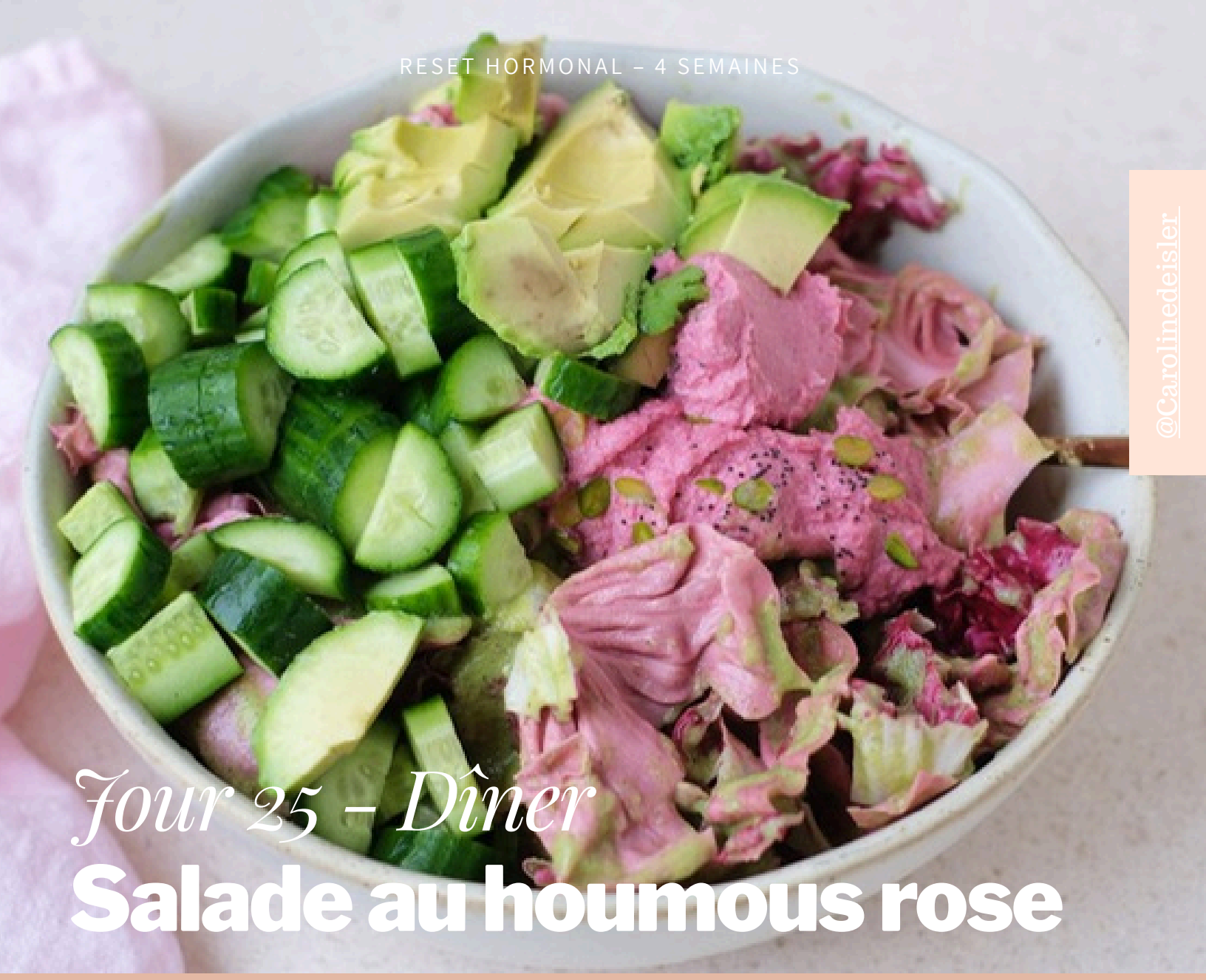
Préparation

1. Commence par préparer la sauce caramel pour la base et la couche intermédiaire. Pour cela, mets 16 dattes medjool, 1,5 c. à c. de vanille en poudre et un peu plus de 250 ml d'eau dans un blender et mixe jusqu'à obtenir une consistance lisse. Réserve la sauce caramel pour le moment.

2. Pour la base, mets les flocons d'avoine et les noix de cajou dans un blender et réduis-les en farine. Transfère le mélange dans un saladier, ajoute 2 c. à s. de sauce caramel et 2 c. à s. de purée de noisette et mélange bien. Étale le mélange en une couche d'environ 1 cm d'épaisseur sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé ou dans des moules en silicone en forme de barres.

3. Pour la couche intermédiaire, ajoute 2 c. à s. de purée de noisette au reste de sauce caramel et mélange bien. Verse la crème caramel noisette sur la base et parsème de noisettes entières torréfiées. Tasse légèrement et place le moule au congélateur pendant au moins une heure.

4. Fais fondre le chocolat et verse-le sur la couche de caramel noisette. Parsème de noisettes hachées et remets le tout au congélateur pendant 15 minutes. Tu peux conserver les barres au congélateur pendant quelques semaines ; sors-les simplement 10 minutes avant de servir pour laisser la crème noisette fondre. Régale-toi !



@Carolinedeisler

Jour 25 – Dîner

Salade au houmous rose

Ingrédients

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

HOUMOUS

240 g de gros haricots blancs cuits
120 g de betterave rouge cuite
1 c. à c. de tahin
1/2 datte medjool
Jus d'un citron

Préparation

1. Lave les légumes, coupe l'avocat et le concombre en morceaux et assemble ton bol.

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



@Carolinedeisler

Jour 25 – Dîner
Pommes de terre

Ingrédients

5 pommes de terre de taille moyenne

Préparation

1. J'adore éplucher mes pommes de terre et les faire bouillir ou cuire à la vapeur pendant 25 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Ensuite, je les laisse refroidir complètement, car les pommes de terre froides sont une astuce minceur, hé,hé ! Une fois refroidies, l'amidon se transforme en amidon résistant, qui n'est pas digéré. Excellent pour la santé intestinale et la ligne !

2. L'option suivante consiste à cuire les pommes de terre à la vapeur pendant 15 à 20 minutes, puis à les passer à l'airfryer pendant 15 minutes supplémentaires, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes ! Les deux versions sont délicieuses, mais les pommes de terre cuites à la vapeur et refroidies sont particulièrement savoureuses et nourrissantes.

Jour 26

APERÇU DES REPAS



Avant le petit déjeuner



Petit-déjeuner



Petit-déjeuner



Déjeuner



Snack



Dîner

Jour 26 – Avant le petit-déjeuner

Jus de céleri



Ingrédients

1 pied de céleri-branche

Préparation

Il suffit de mettre le céleri dans un extracteur de jus et voilà ! Ton jus est prêt !

Tu peux aussi mettre du céleri coupé en tronçons avec un peu d'eau dans un blender jusqu'à obtenir une consistance lisse, puis passer le mélange au tamis pour retirer la pulpe.

J'adore aussi me promener le matin et acheter mon jus de céleri sur le pouce ! C'est vraiment relaxant : on fait ce qui nous convient le mieux, sans stress !

@Carolinedeisler

Jour 26 – Petit-déjeuner
Smoothie à la spiruline

@Carolinedeisler



Ingrédients

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

Préparation

Mets tous les ingrédients dans un blender et mixe jusqu'à ce que tout soit bien crémeux !



@Carolinedeisler

Seed cycling

Ajoute 1 c. à s. de graines de tournesol et 1 c. à s. de graines de sésame.

Jour 15-28

Jour 26 – Petit-déjeuner

Porridge aux pistaches

Ingrédients

BASE

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

CRÈME DE PISTACHE

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

TOPPINGS

Framboises fraîches
Pistaches hachées
Facultatif : dattes medjool coupées en dés

Préparation

1. Mets l'avoine, les graines de chia, la vanille et l'eau dans un bol et laisse tremper toute la nuit ou pendant quelques heures jusqu'à ce que le mélange soit crémeux.

2. Pendant ce temps, fais tremper les pistaches, puis ajoute les pistaches rincées, l'eau, la mangue et la spiruline (pour une belle couleur) dans un blender. Mixe le tout jusqu'à obtenir une consistance lisse.

3. Incorpore la crème au mélange d'avoine et mélange bien. Ajoute des framboises fraîches et tout autre topping de ton choix (j'adore utiliser des dattes medjool coupées en dés ici) et régale-toi !



@Carolinedeisler

Jour 26 – Déjeuner

Salade de chou thaï

Ingrédients

75 g de chou rouge, finement haché
4 branches de céleri, hachées
80 g de raisins secs trempés
70 g de noix de cajou, crues ou grillées à sec
2 oignons nouveaux, hachés
1 bouquet de coriandre hachée

SAUCE

2 c. à s. de vinaigre de cidre
1 c. à s. de purée de noix de cajou
1 c. à s. d'huile de sésame
1 pincée de sel
Jus d'un citron
1 courgette crue, pelée
1 c. à s. d'eau

Préparation

1. Coupe tous les légumes et assemble-les dans ton saladier.

2. Mélange tous les ingrédients de la sauce dans un blender jusqu'à obtenir une consistance lisse. Ajouter une courgette ici est une excellente idée pour créer plus de volume tout en conservant un résultat plus léger que si l'on ajoutait davantage de purée d'oléagineux, par exemple.



@Carolinedeisler

Jour 26 – Snack

Brownies aux dattes

Ingrédients

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

Préparation

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



@Carolinedeisler

Jour 26 – Dîner

Sushis veggie healthy

Ingrédients

1 grosse patate douce cuite au four
250 g de riz brun cuit
1,5 avocat ou 1 gros avocat
30 g de sésame
3 feuilles de nori

Préparation

1. Commence par cuire le riz selon les instructions sur l'emballage. J'ai utilisé du riz complet à risotto car il a tendance à être très collant, mais n'importe quel riz fera l'affaire. J'aime préparer un paquet entier de riz et beaucoup de patates douces le week-end pour les avoir au réfrigérateur à tout moment.
2. Si tu ne l'as pas déjà préparée, fais cuire la patate douce à 200 °C pendant 50 minutes, puis laisse-la refroidir complètement.
3. Prends tes feuilles de nori, ajoute 1/3 du riz, 1/3 de la patate douce pelée, la moitié d'un avocat et quelques graines de sésame. Roule le tout et répète l'opération pour les deux autres rouleaux.
4. Prends un couteau bien aiguisé et coupe chaque rouleau en 5 ou 6 morceaux. Il est conseillé de laver le couteau de temps en temps pour éviter qu'il ne colle trop au riz. Régale-toi !

Jour 27

APERÇU DES REPAS



Avant le petit-déjeuner



Petit-déjeuner



Petit-déjeuner



Déjeuner



Snack



Dîner

Jour 27 – Avant le petit-déjeuner

Jus de céleri



Ingrédients

1 pied de céleri-branche

Préparation

Il suffit de mettre le céleri dans un extracteur de jus et voilà ! Ton jus est prêt !

Tu peux aussi mettre du céleri coupé en tronçons avec un peu d'eau dans un blender jusqu'à obtenir une consistance lisse, puis passer le mélange au tamis pour retirer la pulpe.

J'adore aussi me promener le matin et acheter mon jus de céleri sur le pouce ! C'est vraiment relaxant : on fait ce qui nous convient le mieux, sans stress !

@Carolinedeisler



@Carolinedeisler

Jour 27 - Petit-déjeuner

Smoothie vert

Ingrédients

1 pied de céleri-branche
1 poignée de feuilles de chou kale
Jus d'un citron
3 bananes congelées
500 ml d'eau

Préparation

1. Mets tous les ingrédients dans un blender et mixe jusqu'à obtenir une consistance lisse ! Cela donne environ 2 à 3 verres de smoothie vert et tu devrais absolument tout boire ! :-)



@Carolinedeisler

Seed cycling

Ajoute 1 c. à s. de graines de tournesol et 1 c. à s. de graines de sésame.

Jour 15-28

Jour 27 – Petit-déjeuner

Pancakes protéinés au chocolat

Ingrédients

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

SAUCE AU CHOCOLAT

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

Préparation

1. Mixe les flocons d'avoine, la farine de sarrasin, le lait d'amande, la poudre de caroube ou de cacao et les graines de chia dans un blender jusqu'à obtenir une consistance lisse.
2. Verse la pâte dans une poêle antiadhésive et forme de petits pancakes. Garnis-les de quelques rondelles de banane et saupoudre de sucre de coco. Faits-les ensuite cuire quelques minutes de chaque côté.
3. En attendant, prépare la sauce au chocolat en mixant tous les ingrédients et verse-la sur tes délicieux pancakes. J'adore aussi ajouter plein de myrtilles, miam !

Jour 27 – Déjeuner
Nouilles soba vertes



@Carolinedeisler

Ingrédients

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

SAUCE

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

Préparation

1. Fais cuire les nouilles selon les instructions sur l'emballage et ajoute les petits pois surgelés pendant les 2 dernières minutes. Youpi, on n'a besoin que d'une seule casserole, hé, hé !
2. Coupe le concombre et l'avocat en tranches et ajoute-les dans un bol avec les nouilles et les petits pois.
3. Mixe tous les ingrédients de la vinaigrette jusqu'à obtenir une consistance lisse, puis verse le tout dans le bol de nouilles. Parsème de graines de sésame grillées ou de noix de cajou grillées et régale-toi !



@Carolinedeisler

Four 27 – Snack

Barres de granola

Ingrédients

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

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

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

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

Préparation

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



@Carolinedeisler

Jour 27 – Dîner

Soupe aux lentilles et aux carottes

Ingrédients

4 grosses carottes bio, coupées en dés
1 patate douce, pelée et coupée en dés
40 g de lentilles corail sèches
1 litre de bouillon de légumes ou 1 litre d'eau

TOPPINGS

200 g de gros haricots blancs (égouttés et rincés)

Préparation

1. Prépare tous les légumes.
2. Porte à ébullition 1 litre d'eau ou de bouillon de légumes.
3. Ajoute les carottes, la patate douce et les lentilles et laisse mijoter à feu moyen pendant 20 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
4. Prélève 500 ml d'eau de cuisson. J'aime la siroter ou la conserver au réfrigérateur pour l'utiliser comme bouillon de légumes pour ma prochaine soupe.
5. Réduis le reste de la soupe en purée jusqu'à obtenir une consistance lisse, verse-la dans ton bol à soupe et garnis de gros haricots blancs et de poivre noir.

Jour 28

APERÇU DES REPAS



Avant le petit-déjeuner



Petit-déjeuner



Petit-déjeuner



Déjeuner



Snack



Dîner

Jour 28 – Avant le petit-déjeuner

Jus de céleri



@Carolinedeisler

Ingrédients

1 pied de céleri-branche

Préparation

Il suffit de mettre le céleri dans un extracteur de jus et voilà ! Ton jus est prêt !

Tu peux aussi mettre du céleri coupé en tronçons avec un peu d'eau dans un blender jusqu'à obtenir une consistance lisse, puis passer le mélange au tamis pour retirer la pulpe.

J'adore aussi me promener le matin et acheter mon jus de céleri sur le pouce ! C'est vraiment relaxant : on fait ce qui nous convient le mieux, sans stress !



@Carolinedeisler

Jour 28 - Petit-déjeuner

Smoothie vert

Ingrédients

1 pied de céleri-branche
1 poignée de feuilles de chou kale
Jus d'un citron
3 bananes congelées
500 ml d'eau

Préparation

1. Mets tous les ingrédients dans un blender et mixe jusqu'à obtenir une consistance lisse ! Cela donne environ 2 à 3 verres de smoothie vert et tu devrais absolument tout boire ! :-)



@Carolinedeisler

Seed cycling

Ajoute 1 c. à s. de graines de tournesol et 1 c. à s. de graines de sésame.

Jour 15-28

Jour 28 – Déjeuner

Muesli de Caro

Ingrédients

40 g de flocons d'avoine
2 c. à s. de graines de lin fraîchement moulues
250 ml d'eau
200 g de pommes râpées
150 g de pommes coupées en dés
2 c. à s. de raisins secs
1 c. à s. d'amandes hachées
150 g de myrtilles
75 g de raisins biologiques, coupés en deux
Facultatif : dattes medjool

Préparation

1. Mélange les flocons d'avoine, les graines de lin moulues et l'eau dans un bol et laisse infuser 30 minutes. Idéal à préparer la veille.

2. Ajoute ensuite les pommes râpées, les raisins secs, les amandes, les myrtilles, les dés de pommes et les raisins. Tu peux également ajouter des dattes pour le rendre encore plus copieux. Tellement frais, délicieux et parfait à emporter au travail !



@Carolinedeisler

Jour 28 – Déjeuner
Salade Glow

Ingrédients

1 betterave rouge finement hachée
2 carottes
4 branches de céleri, hachées
1 courgette
1 fenouil, finement haché
1 chicorée rouge hachée
2 c. à s. de raisins secs dorés
6 cerneaux de noix, hachés

SAUCE AUX GRAINES DE TOURNESOL

60 g de graines de tournesol trempées
2 dattes medjool
1 c. à s. de purée de cacahuète crunchy ou de purée d'amande
Jus d'un citron
30 ml d'eau

Préparation

1. À l'aide d'un économe, coupe les carottes, les courgettes et le concombre en fines lamelles. Hache le reste des légumes et mélange bien le tout.

2. Mets les graines de tournesol, les dattes, la purée de cacahuète, le jus de citron et l'eau dans un blender et mixe jusqu'à ce que le mélange soit crémeux.

3. Mélange la vinaigrette avec la salade et régale-toi !



@Carolinedeisler

Jour 28 – Snack

Seed cycling balls

Ingrédients

6 dattes medjool
1 c. à s. de graines de tournesol
1 c. à s. de graines de sésame

Préparation

1 Place les dattes dénoyautées et les graines dans un blender et mixe jusqu'à obtenir une consistance lisse. Forme des petites boules avec les mains et régale-toi ! Ces dattes sont parfaites pour stimuler tes hormones pendant la seconde moitié de ton cycle.

Jour 28 – Dîner



@Carolinedeisler

Frites healthy

Ingrédients

3 grosses patates douces
1 c. à c. de cannelle (facultatif)

SAUCE AU YAOURT

1/2 gros concombre, finement haché
1 bouquet de ciboulette
1 bouquet d'aneth
Jus d'un citron
2-3 c. à s. de yaourt à la noix de coco
Facultatif : 1/2 oignon rouge, haché

Préparation

1. Préchauffe le four à 180 °C et coupe les patates douces en quartiers. Dispose-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfourne pour 50 minutes. Tu peux éventuellement saupoudrer de cannelle pour une touche sucrée et gourmande !

2. Mélange tous les ingrédients de la sauce au yaourt dans un bol et réserve au réfrigérateur jusqu'à ce que les patates douces soient prêtes. J'aime aussi placer mes frites de patates douces au congélateur pendant 10 minutes après la cuisson pour les laisser refroidir.


Tu as réussi !
Comment te
sens-tu?
@Carolinedeisler



Merci!

DE FAIRE PARTIE DE LA COMMUNAUTÉ

Tu peux être fière de toi pour ces changements et pour tes efforts visant à équilibrer tes hormones afin de vivre en harmonie avec ton corps. Ce n'est pas une mince affaire et le fait que tu y sois parvenue montre à quel point tu t'aimes et te soucies de ton bien-être. Tu es vraiment ma plus grande inspiration et j'ai hâte de lire tes impressions et tes réussites !

xx Caroline

MES AUTRES RESETS



Procure-toi mes autres ebooks

Clique sur le lien ci-dessous pour découvrir mes autres resets végans et mes livres de recettes saines ! C'est le moyen idéal de rester au top de sa forme et de maintenir le cap !

SHOP-RESET.COM