

Reset minceur 10 jours

Ton programme pour perdre du poids sans avoir l'impression de suivre un régime ! Pour des résultats à long terme !

par Caroline Deisler

Salut, c'est Caroline



Je suis nutritionniste holistique certifiée et je suis végétalienne depuis près de 10 ans. J'ai suivi cette alimentation pour préparer mon corps à une grossesse en bonne santé, tout au long de ma grossesse et jusqu'à présent pendant les six mois d'allaitement. C'est vraiment pour tout le monde !

Bien que TOUS mes plans de repas visent à rendre la perte de poids facile et réalisable sans restriction, ce RESET est spécifiquement conçu pour t'aider à perdre de la graisse corporelle et à obtenir les résultats que tu as toujours souhaités sans te sentir privée.

Ce n'est pas un régime draconien qui te promet de perdre x kilos en 10 jours, sous peine de les reprendre ensuite. Ce RESET est si puissant qu'il t'évite la frustration d'être au régime. Le meilleur, c'est que tu retrouves ton corps, tu dors mieux, tu te sentiras plus ancrée, plus à l'aise, plus énergique, la peau nette, une digestion optimale et zéro fringale.

Caroline Deisler

NUTRITIONNISTE | PASSIONNÉE DE FITNESS

CLAUSE DE NON-RESPONSABILITÉ

COPYRIGHT © 2023 CAROLINE DEISLER

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

TABLE DES

Matières

- PLAN D'ENTRAÎNEMENT
- OUTILS BIEN-ÊTRE
- CHECK-LIST QUOTIDIENNE
- LES 5 MEILLEURS CONSEILS MINCEUR
- ALIMENTS À ÉVITER
- LISTE DE COURSES
- ROUTINE DU MATIN
- JOUR 1
- JOUR 2
- JOUR 3
- JOUR 4
- JOUR 5
- JOUR 6
- JOUR 7
- JOUR 8
- JOUR 9
- JOUR 10

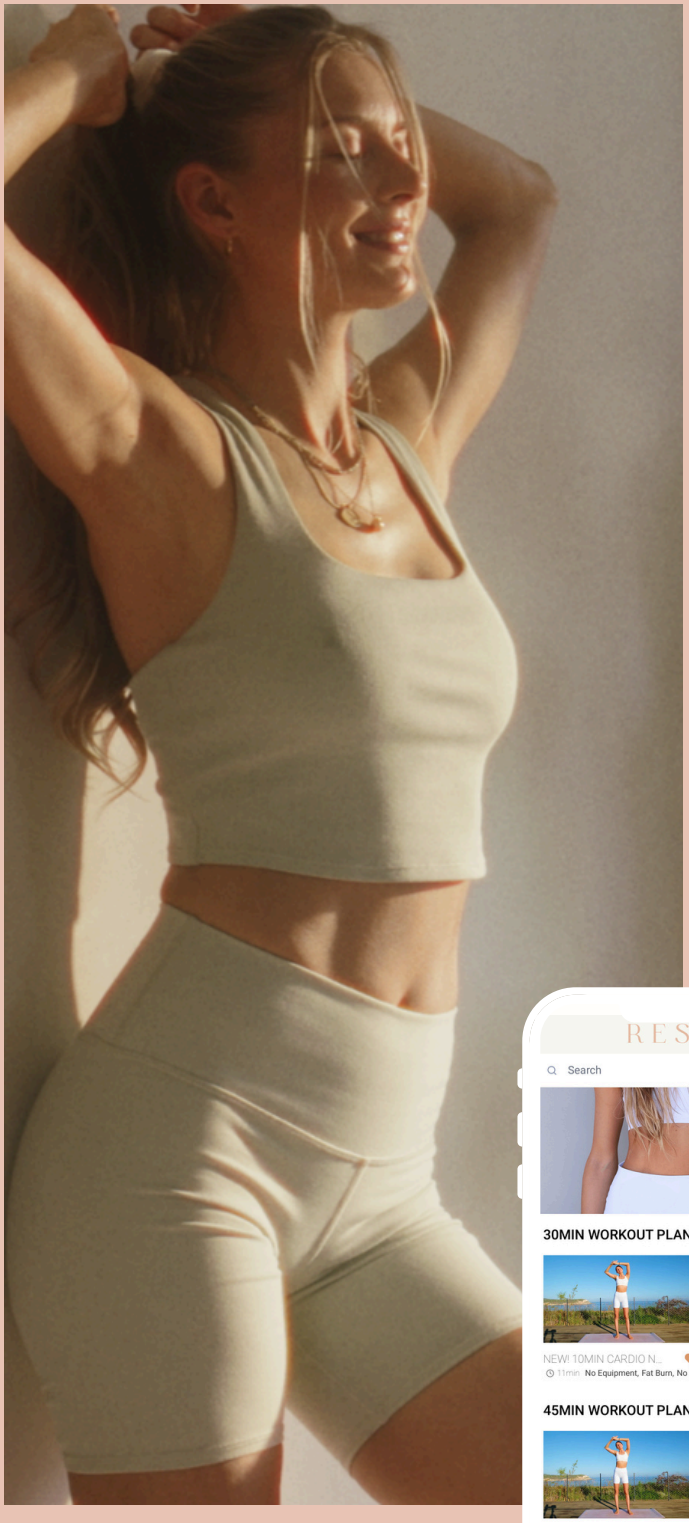


Un nouveau départ !

Commencer, c'est le plus dur ! Combien de fois as-tu dit : « OK, je commence demain [ou lundi, le mois prochain, après les vacances, etc.] » ? Tu es tout à fait normale ! Haha ! Beaucoup de gens disent ça tout le temps. Le changement peut être inconfortable parce que c'est nouveau, mais c'est aussi le meilleur ! Tu seras à nouveau enthousiaste, tu apprendras ce que signifie prendre soin de ton corps et tu réaliseras à quel point tu peux te sentir bien. Sois fière d'être là et célèbre chaque petite victoire. Ce qui veut dire que tu te coucheras chaque jour en étant reconnaissante pour une nouvelle journée réussie. Tu as nourri ton corps avec des aliments frais, mangé dans un environnement calme, eu des pensées positives, tu t'es sentie puissante, tu as bougé ton corps et tu adores le chemin que tu parcours ! Oui, c'est un peu cliché, mais c'est la clé. Tombe amoureuse du voyage, car une fois que tu as obtenu ce que tu voulais, tu continueras et tu voudras l'aimer pour toujours !



Le plan d’entraînement



Pour amener tes résultats au niveau supérieur, j’ai créé un programme d’entraînement sur mesure de 10 jours spécialement conçu pour ce RESET.

Jour 1 - 45 MIN FULL BODY

Jour 2 - 45MIN BOOY & ABS

Jour 3 - 30 MIN SLIM LEGS // 10 MIN ABS

Jour 4 - 45 MIN FAT BURN & UPPER BODY

Jour 5 - 45MIN PILATES

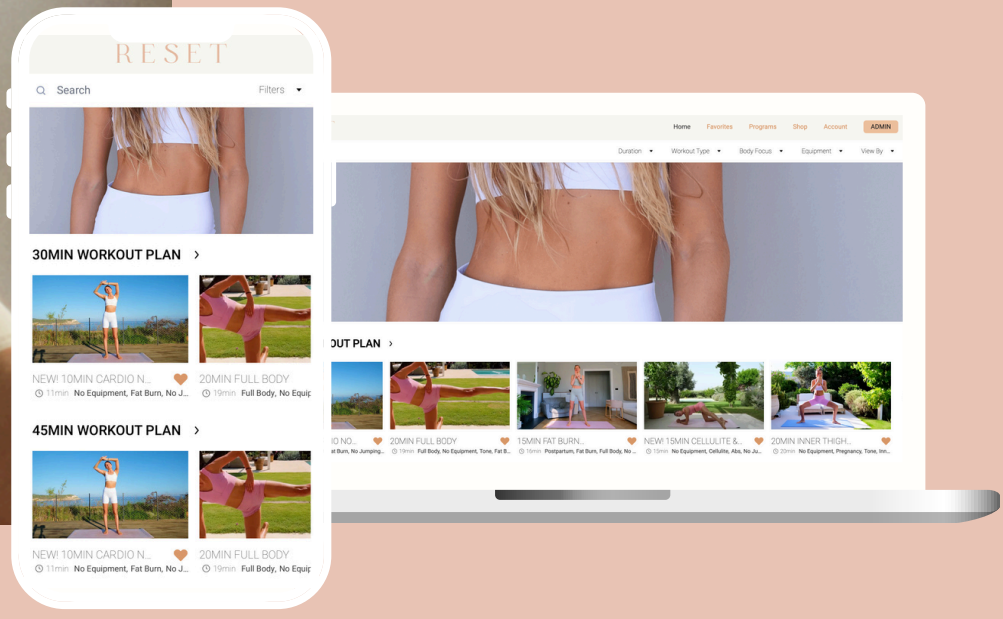
Jour 6 - 45 MIN SLIM LEGS & ABS

Jour 7 - 30 MIN CELLULITE & BOOTY

Jour 8 - 15MIN CARDIO // 30MIN ARMS & ABS

JOUR 9 - 10 MIN FAT BURN// 20 MIN BOOTY & INNER THIGH // 10 MIN ARMS

Jour 10 - 45 MIN FULL BODY



Les outils BIEN-ÊTRE



J'ai créé de courtes vidéos de motivation pour t'aider à obtenir les meilleurs résultats.

3 RESPIRATIONS PROFONDES AVANT CHAQUE REPAS

CHANGER TON ÉTAT D'ESPRIT

LA SURALIMENTATION

PRÉPARATION D'UN SMOOTHIE VERT

5 MIN DE MÉDITATION // JAMBES CONTRE LE MUR

ROUTINE CELLULITE

PENSE ET AGIS COMME SI TU AVAIS CE QUE TU VEUX

PRENDRE SOIN DE SOI, c'est tout pour moi : choisir de prendre soin de soi, manger sainement, bouger son corps, changer son état d'esprit et créer des habitudes qui te font te sentir mieux chaque jour.

Tout repose sur les petits gestes quotidiens pour transformer ta façon de te sentir et d'agir. L'alimentation, le fitness et l'état d'esprit sont étroitement liés. Combiner ce reset avec mes entraînements et mes outils de bien-être te permettra d'atteindre de meilleurs résultats.

Les résultats sont là !

Prends une photo de toi aujourd'hui (fais-le, tout simplement) et ne pense pas à la partager. C'est juste pour toi, et si tu as envie de la partager plus tard, fais-le, mais n'y pense pas maintenant. C'est incroyablement puissant de se voir grandir et évoluer et prendre une photo au début sera ta plus grande motivation plus tard, car TU la regarderas plus tard et TOI SEULE sauras comment tu te sentais ce jour-là et à quel point TU TE SENS différente MAINTENANT. L'apparence physique est une partie, mais le plus important est ton état d'esprit qui va être ÉCLATANT ! Tu vas te régaler !

Avant	Après
NOTES SUR • Le bonheur général • L'énergie • La digestion • La peau • Le poids • Les envies • Le sommeil • Le stress • La capacité de concentration • Le fitness • La pleine conscience	

Check-list quotidienne

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



LES 5 MEILLEURS CONSEILS MINCEUR

et les principes clés de notre reset

LES 5 MEILLEURS CONSEILS MINCEUR

ET LES PRINCIPES CLÉS DE NOTRE RESET

Il s'agit de travailler AVEC ton corps dans son ensemble. Voici les cinq piliers d'une perte de poids facile, durable et saine.

LA COMBINAISON ALIMENTAIRE est l'ordre dans lequel nous consommons les aliments. Correctement réalisée, elle facilite grandement la digestion et prévient les ballonnements.

LA DENSITÉ CALORIQUE est importante, car se concentrer sur des aliments plus volumineux et moins caloriques permettra de manger en abondance tout en étant en déficit calorique à la fin de la journée.

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE est essentielle à la perte de poids, mais le type d'exercice pratiqué est encore plus important. Bouger permet d'accélérer le métabolisme, de tonifier les muscles (= les muscles brûlent les graisses), de transpirer et de brûler le gras, sans pour autant se sentir stressé. Les séances intensives entraînent souvent un taux de cortisol élevé, des ballonnements et des fringales. C'est pourquoi j'ai développé ma propre philosophie d'entraînement et créé un programme de 10 jours spécialement conçu pour accompagner ce reset.

L'ÉTAT D'ESPRIT est primordial ! La façon dont tu te parles a un impact considérable sur tes résultats et peut les accélérer ou les empêcher. L'essentiel est de penser et d'agir comme si tu avais déjà ce que tu veux. Imagine que tu as atteint ton poids idéal, que tu as les résultats physiques et mentaux que tu as manifestés, que ferais-tu ? Tu persisterais et tu saurais alors que tu es sur la bonne voie. Les émotions sont aussi souvent la raison pour laquelle on mange trop, on a des fringales, on abandonne ou on ne commence même pas. Je t'apprends à changer cela avec des outils simples au quotidien.

Le SOMMEIL est un remède naturel gratuit qu'il faut apprécier. Il contribue à toutes les fonctions de ton corps et est directement lié à tes émotions et à ton niveau de stress. Notre objectif est de minimiser le stress autant que possible, se coucher tôt est la première étape.



COMBINAISONS ALIMENTAIRES

Associer les aliments semble plus compliqué qu'il n'y paraît, et une fois que tu auras compris le principe, il sera très facile de continuer à manger de cette façon. Suivre ce programme de 10 jours de reset t'enseignera la meilleure routine ! Le principe clé de la combinaison alimentaire est de manger du plus léger au plus copieux.

Les aliments comme les fruits frais sont riches en eau et sont digérés beaucoup plus rapidement que les aliments cuits comme les pommes de terre. Manger du plus léger au plus lourd signifie que tu consommes d'abord les aliments qui sont rapidement digérés afin qu'ils puissent facilement traverser le côlon sans rencontrer d'obstacles. Par exemple, si tu as mangé ma soupe de pommes de terre et de brocoli au dîner et une pomme en dessert, tu te sentiras probablement ballonnée peu après et tu accuseras le brocoli.



Manger du plus léger au plus lourd est la clé d'une bonne digestion.

COMBINAISONS ALIMENTAIRES

Mais en réalité, c'était la pomme. Ne te méprends pas, manger des pommes est tout à fait sain, mais pas en dessert. Les pommes se digèrent en 30 à 40 minutes, tandis que les pommes de terre et le brocoli mettent au moins une heure à être complètement décomposés. En fait, la pomme veut traverser le côlon, mais elle reste coincée, car les pommes de terre et le brocoli sont les premiers à passer. La pomme commence alors à fermenter et à produire des gaz. Résultat : ballonnements, inconfort et gaz malodorants.

Pour perdre du poids, tu dois faire le contraire et AIDER ton corps autant que possible à digérer les aliments de la manière la plus efficace et à ÉLIMINER les toxines et les vieux déchets du côlon.

C'est là aussi que les fibres jouent un rôle essentiel et c'est pourquoi tous les repas minceur de ce programme sont riches en fibres. Les bonnes bactéries intestinales (aussi appelées probiotiques) se nourrissent des fibres et aident ton corps à absorber tous les bienfaits des aliments que nous consommons. Plus tu consommes de fibres, plus tes intestins sont sains, plus ta digestion est bonne et plus tu te sentiras dynamique.

La santé intestinale et la digestion sont les fondements d'une bonne santé, car 80 % de ton système immunitaire repose sur le côlon. Plus ta digestion est bonne, plus tu perdras du poids facilement.

Que ton assiette soit simple et ta vie se déroulera de la même manière.



TEMPS DE DIGESTION

Pastèque : 20 minutes
Oranges : 30 minutes
Pommes, poires : 40 minutes
Tomates, concombre, céleri, légumes-feuilles : 40 minutes
Carottes, chou-fleur, brocoli cuits à la vapeur : 50 minutes
Pommes de terre et patates douces cuites à la vapeur : 1 heure
Riz brun, avoine, millet : 1,5 heure
Petits pois, haricots rouges : 1,5 à 2 heures

ORDRE SIMPLE

- Jus / smoothie
- Fruits
- Salades
- Soupes
- Pommes de terre



D

ENSITÉ CALORIQUE

Parlons de la densité calorique. C'est la seule fois où je parlerai de calories et c'est juste pour te donner une idée de la raison pour laquelle nous nous concentrons sur certains aliments plus que d'autres, afin que ce reset ne ressemble pas à un « régime » !

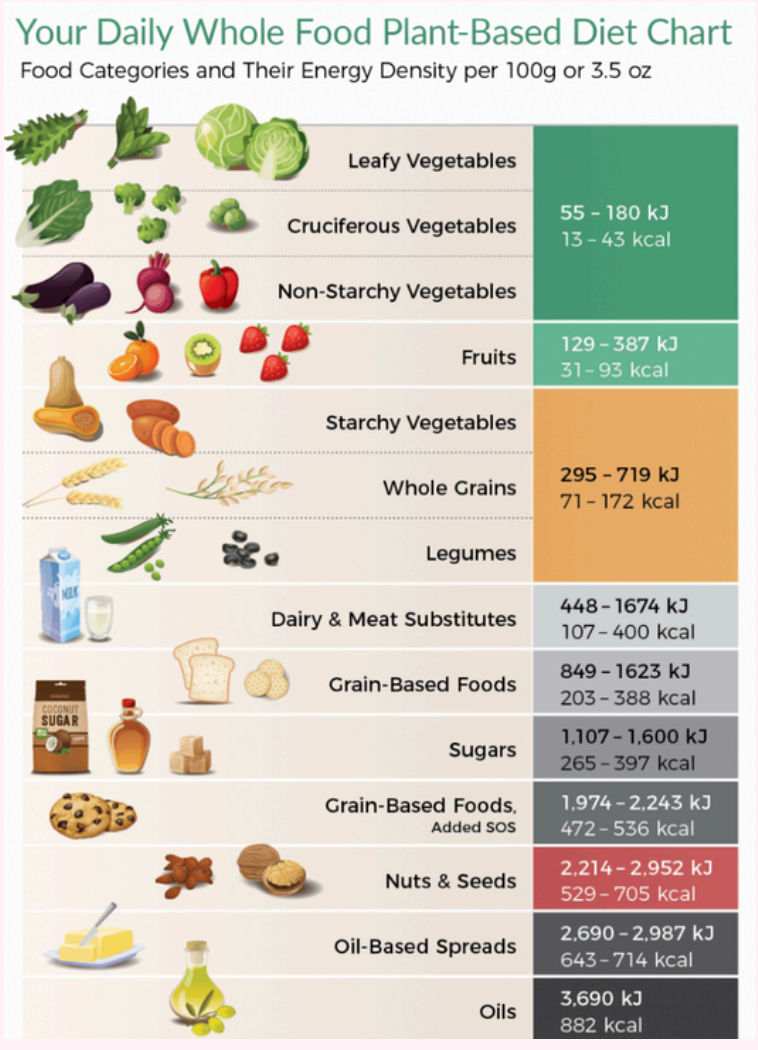
Pour perdre du poids, il faut être en déficit calorique, quel que soit ton régime alimentaire, et l'essentiel est de ne pas avoir cette impression. C'est pourquoi nous privilégions les aliments riches en volume et faibles en calories, afin que tu puisses manger beaucoup tout en étant en déficit calorique à la fin de la journée.



En se concentrant sur ces aliments, il est beaucoup plus facile d'être en déficit calorique.

Le facteur le plus important lorsqu'il s'agit de préparer nos repas est de ne pas se concentrer UNIQUEMENT sur les aliments faibles en calories, car si tu le fais, tu ne seras jamais satisfaite.

Il s'agit de trouver le juste équilibre entre manger la bonne quantité de fruits, de légumes, de pommes de terre et de bons gras. Mais pas de souci, c'est pour cela que j'ai créé ce reset minceur de 10 jours. Détends-toi et suis le programme !





Le plus intéressant avec ce reset, c'est que tu apprendras naturellement ce qui fonctionne et ce qui ne fonctionne pas pour toi et tu pourras continuer à manger ainsi tout le temps ! C'est vraiment l'essentiel : trouver un mode de vie qui te rend si heureuse, équilibrée et satisfaite que tu n'auras plus besoin de t'en séparer !

C'est pareil pour ta vie, hé, hé ! Tu veux construire une vie dont tu n'as pas besoin de faire une pause ! Si tu as hâte que le week-end commence, c'est que tu ne fais pas ce que tu aimes. Je sais que ça peut paraître un peu dur, mais c'est tellement vrai ! Ne te contente pas de moins et vise ce qui t'épanouit vraiment. Tu ressentiras alors moins le besoin de trop manger et perdre du poids sera soudainement FACILE.

.

Le tableau de gauche explique la densité calorique des aliments. Nous nous concentrons sur les aliments en haut et évitons le blé, les huiles et les noix.







Comment préparer tes repas

Maintenant que nous avons abordé la densité calorique, voyons comment composer nos repas pour perdre du poids durablement. Tu pourras appliquer ces conseils longtemps après le reset et tu constateras combien il est facile d'adopter une alimentation nourrissante et satisfaisante tout en retrouvant une forme optimale.



FRUITS FRAIS

L'aliment le plus facile à digérer et le « bonbon » de la nature

J'adore les fruits frais et on a envie d'en manger beaucoup pour satisfaire sa gourmandise. On a besoin de sucre, mais certains fruits aident plus à perdre du poids que d'autres. Pour en revenir à la densité calorique, on privilégie les fruits riches en eau comme le melon, la papaye, le kiwi, l'orange, les fruits rouges, les pommes et on limite la consommation de fruits comme les dattes ou les figues sèches.

Les dattes peuvent encore entraîner une perte de poids dans certains cas, car tu n'auras aucune envie de sucré, mais beaucoup de gens peuvent manger 20 dattes et ne se sentiront pas vraiment satisfaits.

Comme je veux que tu obtiennes tous les meilleurs résultats, on garde les dattes pour quand tu auras perdu du poids, afin que tu puisses en remanger tout en maintenant ton poids.

Pour perdre du poids, il faut être en déficit calorique à la fin de la journée et les fruits riches en eau t'aident à y arriver plus vite.



Les bols sucrés

et ce qui fonctionne mieux

Les bols de smoothie sont parfaits pour maintenir son poids, pour consommer des calories saines quand on est très actif et, dans certains cas, pour perdre du poids. Mais en général, il est préférable de consommer des fruits entiers plutôt que de les mixer. On est plus satisfait en mangeant des fruits plutôt qu'en les « buvant ».

La seule exception concerne les smoothies verts, car ils contiennent des légumes verts qui reconstituent les réserves de minéraux, améliorent la peau, préviennent les fringales, réduisent la rétention d'eau (grâce à leur forte teneur en potassium), entre autres. J'ajouterais donc sans hésiter des bananes ou des mangues congelées à mes smoothies verts, sans m'en soucier.

Les flocons d'avoine peuvent être un excellent aliment minceur ! Privilégie la cuisson à l'eau plutôt que l'avoine crue. Les flocons d'avoine cuits sont moins caloriques et plus nourrissants que l'avoine crue, et te rassasieront plus longtemps.

Encore une fois, les flocons d'avoine ne conviennent pas à tout le monde, car certaines personnes se sentent plus légères et ont une meilleure digestion en mangeant des fruits frais le matin ou au déjeuner, mais si les flocons d'avoine te satisfont davantage, mes recettes de porridge adaptées à la perte de poids sont faites pour toi !



LE SALÉ

Les légumes verts et les légumes devraient représenter la moitié de ton alimentation

Salades, bols de légumes, soupes et pommes de terre, pommes de terre, pommes de terre. Ce reset privilégie les déjeuners et les dîners salés, et ça marche vraiment bien ! Il s'agit d'une délicieuse combinaison de légumes faibles en calories et sans amidon, de légumes verts à feuilles, de pommes de terre, de riz, de légumineuses et d'une sauce nourrissante pour un résultat encore plus délicieux !

Ces repas sont TRÈS simples, rapides à préparer et ne sont pas nécessairement de « nouvelles recettes », mais dans le cadre de ce reset il s'agit avant tout d'être SATISFAIT et de PERDRE DU POIDS.

Une règle générale est de manger suffisamment de légumes verts à feuilles et de légumes pour être rassasié, mais aussi de manger beaucoup de pommes de terre, de patates douces, de riz, de haricots et d'avocats pour se sentir rassasié.

Si tu ne manges que des légumes, tu finiras par avoir des fringales après un jour ou deux.



FAIRE DE L'EXERCICE

ET maintenir ton taux de cortisol bas

Parlons d'EXERCICE ! Pour perdre du poids, il est essentiel de maintenir un faible taux de cortisol. Le cortisol (= hormone du stress) met ton corps en mode combat ou fuite où il ne digère pas les aliments et ne brûle pas le gras.

Lorsque tu es stressée (n'importe quel stress, même le stress dû à l'exercice, aux disputes, à la précipitation ou au jeûne trop long), ton corps retient l'eau, paraît plus gonflé et tu finis par avoir incroyablement faim.

C'est pourquoi les cours d'entraînement de très haute intensité qui semblent trépidants et stressants ne t'aideront pas à perdre du poids et, en fait, te donneront souvent très faim tout au long de la journée.

Depuis que j'ai commencé à m'entraîner à la maison, j'ai enfin obtenu les résultats que je désirais tant depuis des années, car pour la première fois je travaillais AVEC mon corps et non CONTRE lui. Mes séances sont la combinaison parfaite de cardio et de pilates : ils tonifient ton corps et te font gagner en longueur et en finesse, sans prendre de volume ! Rejoins ma plateforme RESET dès maintenant !

.



ÉTAT D'ESPRIT

Changer ton état d'esprit pour passer d'une attitude hostile à ton corps à une attitude favorable nécessite une attention particulière, surtout si tu te parles négativement depuis des années et que tu souhaites briser ce schéma.

Voici des outils simples pour établir une relation saine avec ta voix intérieure.

1. Parle-toi comme si tu parlais à ton meilleur ami. C'est un moyen très simple de passer d'une attitude négative à une vision extérieure de toi-même et de vouloir le meilleur pour toi-même. Tes paroles deviennent plus douces, moins critiques, plus encourageantes et tu diras certainement quelque chose de positif. Exerce-toi à cela chaque fois que tu te surprends à avoir des pensées négatives.



Un esprit heureux te donnera une vie positive !



2. Commence un journal de gratitude et note trois choses pour lesquelles tu es reconnaissante. J'adore le faire le soir, car cela me procure une sensation de bien-être, un sentiment magique juste avant de m'endormir. On se réveille littéralement avec des pensées plus positives. Note tout ce qui te vient à l'esprit et fais une liste aussi longue que tu le souhaites. Plus il y en a, mieux c'est, mais trois choses constituent un bon point de départ.

3. Arrête de te comparer au parcours des autres. Le problème avec la comparaison, c'est que tu ne peux que perdre ! Quand tu es au-dessus de quelqu'un, tu es automatiquement en retard sur quelqu'un d'autre. De plus, se comparer t'empêche de travailler sur TES objectifs, tu perds du temps à essayer de ressembler à quelqu'un d'autre et tu n'exploites pas TON potentiel pour donner le meilleur de TOI-MÊME. Pour ce qui concerne la perte de poids : arrête de te demander pourquoi une autre femme perd du poids en faisant quelque chose qui n'a pas fonctionné pour toi. Tu dois trouver TA voie et te fier à ton instinct, car tu es sur la bonne voie.

3. Arrête de te plaindre et de t'apitoyer sur ton sort. En te plaignant, tu te prives de ton pouvoir, mais une fois que tu cesses de te plaindre et que tu commences à changer, tu reprends le contrôle.

4. Arrête de te critiquer et de critiquer les autres. Chaque fois que quelqu'un te critique, cela en dit bien plus sur lui que sur toi. Ce qu'il te reproche reflète ce qu'il traverse et n'a finalement que très peu à voir avec toi. Essaye de passer de la critique à l'observation sans avoir d'avis. Chaque changement d'état d'esprit, du négatif au positif, génère beaucoup plus de pensées positives chaque jour et, au final, te permettra d'améliorer ton état d'esprit.

5. Commence à définir des intentions quotidiennes. Tu peux en définir une ou plusieurs chaque matin. Manifeste la personne que tu souhaites être ce jour-là. Par exemple, je vais être patiente avec moi-même aujourd'hui, je vais être bienveillante aujourd'hui, j'aime mon corps, je souhaite le meilleur à tout le monde, etc.

L’alimentation émotionnelle

Parlons un peu plus de l’alimentation émotionnelle, car de nombreuses femmes en souffrent et j’ai moi-même vécu cette situation. La bonne nouvelle, c’est que la nourriture n’est pas le problème ! Tu utilises la nourriture comme un mécanisme d’adaptation aux émotions que tu traverses, en essayant de te sentir mieux en mangeant.

Parfois, on se sent triste, irrité, stressé, contrarié, en colère, confus ou seul et on pense que la nourriture va nous réconforter. En réalité, on a tellement besoin de manger que l’esprit devient embrumé et on se sent engourdi. On pense alors principalement à la fringale qu’on vient de vivre et on oublie le « problème » qui nous a poussés à manger.

Pour sortir de ce cercle vicieux, il faut s’attaquer à la racine du problème : qu’est-ce qui t’a fait ressentir cela et comment y remédier ? La nourriture ne sera toujours qu’une « solution » temporaire et ne fera qu’empirer les choses. Car non seulement tu es confrontée au problème initial, mais tu te sens ensuite comme un échec, car tu sais au fond de toi que tu as utilisé la nourriture pour bloquer ce qui te perturbe réellement. Certains mangent trop, d’autres boivent, d’autres encore regardent des films en boucle. Cela va jusqu'à rendre les gens accros aux informations, simplement pour ne pas avoir à gérer leurs propres problèmes.

Pour faire face à ce que tu traverses réellement, il faut être mentalement fort, ce que tu es sur le point de devenir, et tu seras incroyablement fière de toi lorsque tu y parviendras.

La prochaine fois que tu seras confrontée à une difficulté, tu t’interrogeras sur toi-même, respireras profondément, poseras la main sur ton cœur et tu demanderas : « Ai-je vraiment faim ou ai-je réellement quelque chose à régler en ce moment ? »

C’est une autre raison pour laquelle je crois que mes entraînement sont si puissants et peuvent transformer ta vie. Ils t’aident non seulement à te sentir bien physiquement, mais aussi à te renforcer mentalement. Mes séances sont un moment privilégié dans ta journée chargée. Un moment où tu peux te ressourcer, sans distraction musicale, simplement travailler AVEC ton corps, être guidée pour te sentir au mieux de ta forme, écouter ta voix intérieure, obtenir les meilleurs résultats, mais aussi être encouragée à ne pas te juger. C’est pourquoi mes séances sont si efficaces. Non seulement tu tonifies ton corps, mais tu maintiens également un faible taux de cortisol et profites de chaque minute. Tu souris à toi-même, et ça veut tout dire !



LE SOMMEIL

Ton superpouvoir pour la perte de poids

Le sommeil est le facteur le plus important. Tu peux manger sainement toute la journée, faire de l'exercice quotidiennement et faire tout ce qu'il faut, mais si tu ne dors pas bien, il sera difficile de perdre du poids.

Ta digestion sera perturbée, tu te sentiras stressée, ton taux de cortisol augmentera, ton corps ne brûlera pas le gras aussi efficacement, tu auras facilement l'air gonflé et il sera beaucoup plus difficile de manger ces aliments car ton corps aura alors envie de TOUS les aliments riches en calories pour compenser le manque de sommeil.

Le sommeil régule tes hormones, ta digestion et ton bien-être mental, pour n'en citer que quelques-uns, et devrait être ta PRIORITÉ numéro un. Tu te réveilleras fraîche et dispose, avec moins d'envie de stimulants et tu constateras que ta journée sera bien plus productive.

Les heures précédant minuit sont particulièrement importantes car c'est à ce moment-là que ton corps libère son hormone de croissance humaine.

Je me couche entre 21 heures et 22 heures et j'essaie d'éviter de me coucher après 22 heures. Ça n'arrive pas tout le temps, mais je fais de mon mieux (surtout maintenant que je suis maman) pour commencer notre routine du soir vers 17 heures ou 18 heures : je vais me promener, je dîne tôt et je range mon téléphone après 20 heures pour être prête à me détendre et à m'endormir.

POMMES DE TERRE



L'aliment le plus rassasiant de la planète

Les pommes de terre ! Par où commencer ! L'aliment fitness le plus sous-estimé. Savais-tu que les pommes de terre contiennent presque autant de calories que les pommes ? Tu ne penserais jamais que les pommes ne sont pas un aliment amaigrissant, n'est-ce pas ?

Tout est une question de préparation. Les pommes de terre peuvent être soit super saines cuites à la vapeur, à l'eau, au four ou à l'airfryer sans ajout d'huile, soit très caloriques frites, rôties à l'huile ou écrasées avec des produits laitiers.





La version la plus satisfaisante est celle des pommes de terre nature, cuites à la vapeur et refroidies. C'est ainsi qu'elles sont plus nourrissantes et rassasiantes, encore plus que les pommes de terre frites ou cuites au four. Il faudra peut-être un peu de temps pour que tes papilles gustatives s'habituent, mais crois-moi, ça va marcher !

J'essaie toujours d'acheter des pommes de terre bio, car elles sont beaucoup plus savoureuses. Plus elles sont jaunes, mieux c'est. Une autre astuce pour faire des pommes de terre un aliment minceur encore meilleur est de les consommer refroidies, car cela transforme naturellement l'amidon en amidon résistant.

J'espère que tu ressentiras un sentiment de soulagement en lisant que tu vas manger toutes les délicieuses pommes de terre que tu as repoussées si longtemps haha !

Ce ne sont pas les pommes de terre qui font grossir, mais la sauce, le fromage, etc. Les pommes de terre nature, cuites à l'eau et refroidies, sont parmi les meilleurs aliments pour perdre du poids.


@Carolinedeisler

Les aliments à éviter

POUR PERDRE DU POIDS RAPIDEMENT



HUILES

Bien que les huiles biologiques pressées à froid, comme l'huile d'olive, présentent certains bienfaits pour la santé, elles ne contribuent pas à la perte de poids, car elles sont composées à 100 % de matières grasses concentrées. Deux cuillères à soupe d'huile d'olive (ce qui n'est pas beaucoup) contiennent 250 calories.



NOIX ET GRAINES

Les noix et les graines sont très saines (ne te méprends pas), mais elles rendent difficile le déficit calorique. La plupart des gens optent souvent pour des noix moins riches en nutriments comme les noix de cajou plutôt que pour les amandes/noix.



FRUITS SECS

Les fruits secs sont bien plus caloriques que les fruits frais et rassasient moins. Privilégie les fruits aqueux, moins caloriques et plus rassasiants. Idem pour les dattes medjool, je sais, haha !



AVOCATS, OLIVES, LAIT DE COCO

Même si j'adore les avocats et les bons gras, ils sont assez caloriques et tu perdras du poids plus vite si tu n'en abuses pas. Nous en mangeons encore tous les jours, mais pas trop.



LIMITE CES ALIMENTS

La règle la plus simple et la plus importante à retenir est que nous voulons obtenir la plupart de nos calories à partir de PRODUITS FRAIS.

Pour perdre du poids, privilégie les produits frais. Évite les huiles, les noix, les graines et les fruits secs et limite les aliments comme les avocats.

Ces aliments sont TOUS très sains et excellents pour maintenir ton poids, mais pas les plus efficaces pour perdre du poids. Tu peux manger un bol de noix de cajou et quelques avocats et atteindre facilement 1500 calories, mais tu ne seras pas très rassasiée. Ajoute quelques cuillères à soupe d'huile d'olive à ta vinaigrette et tu obtiens facilement 500 calories. Mange des pâtes nature ou du pain blanc et ton corps en redemandera, car ces aliments sont des calories vides, ce qui signifie que tu ne reçois pas les nutriments dont ton corps a réellement besoin.



Tu continueras à en vouloir plus jusqu'à ce que ton corps obtienne ce dont il a BESOIN.

L'essentiel est de privilégier les aliments riches en nutriments. Plus un aliment est nutritif, plus tu seras rassasiée.

C'est pourquoi les smoothies verts changent la donne. Ton corps reçoit tous les nutriments essentiels et tu n'auras plus envie de trop manger plus tard dans la journée, car tu te sentiras déjà rassasiée.

Les huiles, le pain, les pâtes, le blé sont tous des aliments riches en calories, principalement des calories vides = ce qui signifie que tu auras toujours faim après et que tu ne te sentiras pas aussi rassasiée qu'avec des aliments frais et entiers.





Nous voulons toujours manger des graines et des avocats, car le corps féminin a besoin de bons gras pour un cycle reproductif intact. Cependant, nous ne voulons pas en abuser et plutôt nous concentrer sur tous les produits frais qui nous entourent.

Les dattes medjool font partie des fruits secs (même si elles n'ont jamais été séchées) et, aussi saines soient-elles, nous les conserverons pour quand nous voudrons maintenir notre silhouette afin de nous sentir au mieux de notre forme.

En te concentrant sur les fruits frais comme les melons, les oranges, les papayes, les fruits rouges, les kiwis, les pommes, tu pourras manger beaucoup plus facilement en abondance et ne pas te soucier des calories.

Évite les calories vides comme les pâtes nature, le pain blanc et tout ce qui est emballé.

Liste de courses

FRUITS
8 papayes
34 bananes congelées
2 bananes mûres
38 citrons
7 melons miel
400 g de mangue congelée
4 pastèques

LÉGUMES
21 carottes
3 poivrons
9 avocats mûrs
1,8 kg de tomates
10 tomates entières juteuses
23 courgettes
2 poireaux
3 fenouil
4 bottes d'asperges
55 pommes de terre de taille moyenne
7 patates douces
15 concombres
5 radis
200 g de riz cuit
340 g de haricots noirs
2 courges butternut
1/2 courge kabocha
2 aubergines
1 kg de pois chiches cuits
4 têtes de brocoli
320 g de petits pois
1 chou-fleur

LÉGUMES VERTS
Beaucoup de salade (plus les salades sont amères comme la roquette et la chicorée violette, mieux c'est)
1 laitue iceberg
26 pieds de céleri-branche
4 bouquets de persil
7 bouquets d'aneth
4 bouquets de ciboulette
3 bouquets de basilic
2 feuilles de blettes
34 feuilles de chou kale

7 c. à s. de vinaigre de cidre
2 c. à s. d'herbes italiennes
5 c. à s. de cumin moulu
4 c. à s. de graines de coriandre
8 c. à s. de tahini
Sel rose de l'Himalaya
Poivre noir
1 l de bouillon de légumes
1 à 2 c. à s. de levure maltée
2 c. à s. de moutarde de Dijon

130 g de noix de cajou
17 c. à s. de graines de courge
80 g d'olives noires

100 g de lentilles corail
3 c. à s. de yaourt à la noix de coco
Feuilles de nori pour faire des salades

JOUR 1 -10
ROUTINE DU MATIN

Le matin, adopter une routine propice à la digestion te procure non seulement une sensation de bien-être, mais aide également ton corps à éliminer les toxines qui, autrement, resteraient dans ton côlon beaucoup plus longtemps. Nous commençons chaque journée par notre eau détox et notre jus de céleri, deux produits miracles pour un intestin sain et intact.



L’eau détox ultime

Si tu le peux, bois-en toute la journée. Depuis que j’ai commencé à ajouter du gingembre à mon eau il y a des années, je n’ai plus jamais eu envie de quelque chose de différent. Je me souviens même d’avoir apporté des shots de gingembre à l’université pour rendre mon eau plus saine. Le meilleur booster naturel pour la digestion !

Lave le gingembre (inutile de le peler si tu l’achètes bio) et râpe-le finement. Ajoute-le à l’eau et, si tu le souhaites, passe-le au tamis pour éliminer les minuscules morceaux. Je ne le fais que pour Peer, car il aime ça onctueux. (Les hommes ! haha !)

Ajoute le jus d’un citron et régale-toi !

N’hésite pas à ajouter des tranches de concombre, du jus d’aloe vera pur ou du jus de pamplemousse pour varier les plaisirs. Cependant, je préfère la version nature au gingembre. SIMPLE, FACILE, EFFICACE.

BOIS-MOI !

1 L D’EAU FILTRÉE
MORCEAU DE GINGEMBRE FRAIS
JUS DE 1 CITRON





Jus de céleri quotidien

Je bois du jus vert depuis plus de 12 ans maintenant et c'est vraiment génial, surtout à jeun. Pour gagner du temps, prépares-en une grande quantité en une seule fois, congèle-la dans des bouteilles en verre et décongèle-la au réfrigérateur pendant la nuit.

Ajoute simplement des tiges de céleri à ton extracteur de jus pour faire du jus de céleri.

J'utilise un extracteur de jus à froid à la maison, mais la plupart du temps, je me contente d'une promenade matinale dans Hyde Park, j'achète mon jus au supermarché bio et je rentre à pied. J'adooooore cette routine. Ça me fait tellement plaisir de commencer la journée à l'air frais et souvent Peer nous rejoint, Hailey et moi.

Le jus de céleri est excellent, mais si tu ne peux pas le préparer toi-même ou si tu n'as pas d'endroit où t'en procurer, tu peux le remplacer par un autre jus vert comme du concombre, du persil, du fenouil, du citron, sinon laisse tomber.

Aussi étonnant que cela puisse être pour ta peau, ta digestion et ta santé en général, cela ne changera pas tes résultats en matière de perte de poids.

JUS DE CÉLERI

1 gros pied de céleri-branche pour faire 500 ml de jus

Jour 1

APERÇU DES REPAS



Jus de céleri



Fruits frais



Smoothie vert



Lunch bowl



Dîner



Pommes de terre



JOUR 1 - PETIT-DÉJEUNER

La papaye est l'un des fruits les plus efficaces pour une bonne digestion, surtout consommée à jeun. Riche en enzymes, antioxydants et fibres, elle nettoie le côlon en 30 à 60 minutes.

Tu peux toujours remplacer les fruits par ceux que tu as sous la main. Le plus important est de ne pas manger de fruits non mûrs, car ils provoquent ballonnements et constipation, ce qui est tout le contraire de ce que l'on recherche !

PETIT-DÉJEUNER FRUITÉ

2 GROSSES PAPAYES
ou tout autre fruit mûr de ton choix

Si tu le peux, achète bio sans hésiter. Pour les fruits comme les pommes, les poires, les fruits rouges, les cerises, les pêches et les nectarines, je les privilégie bios à 100 %. Pour les fruits à peau épaisse comme les melons, les papayes et les mangues, par exemple, je les préfère juteux et bien mûrs !

Les deux MEILLEURS fruits à manger dès le matin sont les melons et les papayes.

JOUR 1 - SMOOTHIE VERT

Smoothies verts - la boisson la plus saine qui soit et un incontournable de tous les jours dans notre maison !

Les smoothies verts sont une véritable mine d'or pour le corps, le cerveau, la digestion, les envies et le bien-être général ! On ressent littéralement l'énergie et la clarté d'esprit qui s'installent dès qu'on les boit. Je conseille généralement de ne pas mixer les fruits pour perdre du poids et de les manger entiers, mais n'hésite pas à ajouter quelques bananes congelées à tes smoothies verts pour les rendre encore plus savoureux. Tu y trouveras tellement de bons légumes verts que tu ne mangerais pas normalement, ce qui est très efficace contre les fringales en fin de journée ! Si je devais choisir entre un jus vert et un smoothie, je choisirais le smoothie, car il est riche en fibres, ce qui est essentiel pour une BONNE SANTÉ INTESTINALE.

BOIS TOUT

1 pied de céleri-branche
1 bouquet de persil
2 feuilles de blettes
3 bananes congelées
1 petite orange pelée
Jus de 2 citrons
500-750 ml d'eau





JOUR 1 - LUNCH BOWL

Je pourrais manger cette salade tous les jours ! C'est la combinaison parfaite, tellement délicieuse, facile à préparer, idéale à emporter et tellement satisfaisante.

SALADE DU DÉJEUNER

4 carottes rôties
1 avocat mûr
Beaucoup de salade verte
160 g de tomates cerises

ASSAISONNEMENT
1 petite courgette
Une poignée de céleri-branche
Le jus d'un citron
1 bouquet d'aneth ou de ciboulette
2 c. à s. de graines de courge
1 c. à s. de vinaigre de cidre
120 ml d'eau

J'aime faire rôtir beaucoup de carottes à la fois et les conserver au réfrigérateur. Je les fais cuire sur du papier sulfurisé pendant 30 à 40 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes, mais pas trop dorées.

Prépare l'assaisonnement en mélangeant tous les ingrédients, verse-le dans ton grand bol de salade, ajoute les tomates et l'avocat, savoure et prends-en autant que nécessaire pour être pleinement satisfaite.

Remarque : N'hésite pas à ajouter les toppings de ton choix. Il s'agit de trouver TA façon préférée de manger lors de ce reset.



JOUR 1 - DÎNER

J'ai transformé mon fameux assaisonnement Caro en sauce, car je l'adorais aussi ainsi. J'ai réalisé que je mangerais beaucoup plus de légumes grillés si j'avais une sauce savoureuse pour les accompagner. Voilà comment ces assiettes de légumes ont été créées pour un dîner minceur parfait.

1 à 2 bottes d'asperges
3 courgettes
2 c. à s. d'herbes italiennes

6-7 pommes de terre de taille moyenne

SAUCE
Une poignée de céleri-branche
Le jus d'un citron
1 bouquet de ciboulette, de basilic ou d'aneth
2-3 c. à s. de graines de courge
1 c. à s. de vinaigre de cidre
60 ml d'eau

J'aime d'abord éplucher mes pommes de terre, puis les cuire à la vapeur pendant 25 minutes et les laisser ensuite refroidir (souvent au réfrigérateur pour gagner du temps haha !).

Pour les légumes, je les fais rôtir dans une poêle antiadhésive pendant 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient bien grillés. J'aime aussi ajouter des herbes italiennes séchées pour un assaisonnement supplémentaire.

Mixe tous les ingrédients de la sauce jusqu'à obtenir une consistance lisse et savoure ta généreuse assiette de légumes et de pommes de terre avec cette délicieuse sauce ! Si tu n'es pas entièrement satisfaite, reprends des pommes de terre, mais tu trouveras naturellement la quantité nécessaire pour te sentir rassasiée. Et n'oublie pas de prendre trois grandes respirations avant chaque repas pour ralentir le rythme.

Jour 2

APERÇU DES REPAS



Jus de céleri



Fruits frais



Smoothie vert



Lunch bowl



Snack



Soupe du dîner



JOUR 2 - PETIT-DÉJEUNER

Le melon miel/cantaloup avec la pastèque et la papaye sont mes fruits préférés pour bien commencer la journée ! C'est le plus rapide à digérer et un vrai régal pour le côlon. Une fois que tu auras commencé à manger du melon à jeun, tu ne voudras plus t'en passer ! C'est un vrai mouvement, haha !

Avec tous nos petits-déjeuners fruités, assure-toi de manger suffisamment pour être rassasiée. Le plus intéressant avec ce reset minceur, c'est que tu n'as pas à te soucier des calories, puisque nous privilégions déjà les aliments faibles en calories et riches en nutriments. Savoure chaque bouchée, mange dans une ambiance détendue et sois fière de prendre soin de ton corps.

PETIT-DÉJEUNER FRUITÉ

2 MELONS MIEL
ou tout autre fruit mûr de ton choix

Tu peux toujours remplacer les fruits par ceux que tu as sous la main. Le plus important est de les manger mûrs. En hiver, j'aime varier les plaisirs avec des oranges juteuses, des kakis tendres ou des bananes mûres.

JOUR 2 - SMOOTHIE VERT

Smoothies verts - la boisson la plus saine qui soit et un incontournable de tous les jours dans notre maison !

Les smoothies verts sont une véritable mine d'or pour le corps, le cerveau, la digestion, les envies et le bien-être général ! On ressent littéralement l'énergie et la clarté d'esprit qui s'installent dès qu'on les boit. Je conseille généralement de ne pas mixer les fruits pour perdre du poids et de les manger entiers, mais n'hésite pas à ajouter quelques bananes congelées à tes smoothies verts pour les rendre encore plus savoureux. Tu y trouveras tellement de bons légumes verts que tu ne mangerais pas normalement, ce qui est très efficace contre les fringales en fin de journée ! Si je devais choisir entre un jus vert et un smoothie, je choisirais le smoothie, car il est riche en fibres, ce qui est essentiel pour une BONNE SANTÉ INTESTINALE.

BOIS TOUT

1 pied de céleri-branche
1 bouquet de persil
2 feuilles de chou kale
400 g de mangue congelée
Jus de 2 citrons
500-750 ml d'eau





JOUR 2 - LUNCH BOWL

Ça a l'air vraiment délicieux, non ? Remplis un grand bol de légumes verts à feuilles, ajoute l'exquise sauce, puis garnis de riz, de haricots, de tomates, d'avocat et de concombre.

L'ASSIETTE ÉQUILIBRÉE

Beaucoup de légumes verts à feuilles
1 avocat mûr
200 g de riz cuit
170 g de haricots noirs
1 concombre
Beaucoup de tomates cerises

SAUCE
1 petite courgette crue
1 poignée de céleri-branche
1 bouquet d'aneth ou de ciboulette
2 c. à s. de graines de courge
Jus d'un citron
1 c. à s. de vinaigre de cidre
120 ml d'eau

Ce déjeuner est super rapide à préparer si tu as du riz précuit au réfrigérateur. Tu peux aussi le remplacer par du riz complet, du riz sauvage, du quinoa ou des pommes de terre.

Ajoute tous les ingrédients de la sauce dans un blender et mixe jusqu'à obtenir une consistance lisse. Verse sur tes légumes verts, ajoute les toppings et c'est prêt ! Ton lunch bowl est super sain, nourrissant et délicieux, un peu comme un poké bowl vegan et sain.

Remarque : Assure-toi de bien rincer les haricots en conserve pour éliminer les bulles. Cela aide beaucoup contre les gaz ! Si tu es un peu sensible aux haricots, tu peux aussi les remplacer par des lentilles cuites, mais il ne faut généralement que quelques jours à ton corps pour s'y habituer. C'est une véritable mine de nutriments !

JOUR 2 - SNACK

Si tu as envie d'une collation, voici quelque chose de délicieux à grignoter et qui maintient ton métabolisme en activité !

J'adore cette sauce, car elle me fait manger une tonne de crudités, ce que je ne mangerais pas forcément autrement. Essaye de laisser quelques heures entre le déjeuner et le goûter pour une digestion optimale, ou garde cette recette de goûter pour un autre jour si tu n'en as pas besoin aujourd'hui.



CRUDITÉS ET SAUCE

Carottes
Concombre
Radis

TAHINI VERT
1 petite courgette crue
1 bouquet d'aneth
2 c. à s. de tahini
Jus d'un citron
Pincée de sel rose
60 à 120 ml d'eau



JOUR 2 - SOUPE DU DÎNER

Une soupe chaude, nourrissante et apaisante pour le dîner est idéale, car elle est très réconfortante. Tu manges beaucoup de légumes et les pommes de terre te rassasient. Manges-en autant que nécessaire pour te sentir heureuse et satisfaite.

1 courge butternut pelée et hachée
4 pommes de terre pelées et coupées en morceaux
1/2 chou-fleur
2 carottes coupées en morceaux
1 poireau émincé
4 branches de céleri coupées en morceaux
800 ml d'eau
½ cube de bouillon de légumes (facultatif)
2 c. à s. d'herbes italiennes

Pour préparer cette délicieuse soupe de pommes de terre à la courge, mets tous les ingrédients dans une grande casserole et laisse mijoter pendant 25 minutes.

Mixe la moitié de la soupe et, si tu l'aimes bien épaisse et crémeuse, retire 500 ml d'eau de cuisson avant de mixer la moitié. Tellement simple ! Tellement bon !

Jour 3

APERÇU DES REPAS



Jus de céleri



Fruits frais



Smoothie vert



Déjeuner



Dîner



Pommes de terre



JOUR 3 - PETIT-DÉJEUNER

Manger du melon à jeun, c'est le rêve pour la digestion ! Je ne saurais trop le recommander. La pastèque ou le melon miel, ça marche aussi ! Assure-toi juste que le melon miel est bien mûr et juteux !

Si tu as l'habitude de manger du porridge ou des tartines au petit-déjeuner, passer aux fruits frais peut te donner l'impression que c'est moins rassasiant. Mon conseil : ne considère pas cela comme ton petit-déjeuner, prends simplement l'habitude de manger des fruits frais dès le matin, et c'est tout.

REPAS MONOFRUIT

Beaucoup de pastèque ou de melon miel

EN HIVER
Oranges
Des kakis mûrs ou des kiwis jaunes seraient également excellents

Tu peux toujours préparer mes recettes de porridge adaptées à la perte de poids plus tard dans la journée, mais d'abord du jus vert, des fruits frais et un smoothie vert ou l'inverse.

Peu importe que tu commences par un smoothie vert ou un repas de fruits ; tout dépend de ce qui te convient. Certains jours, je me réveille avec une envie de pastèque ou d'orange et d'autres jours je veux d'abord mon smoothie vert.

JOUR 3 - SMOOTHIE VERT

Smoothies verts - la boisson la plus saine qui soit et un incontournable de tous les jours dans notre maison !

Les smoothies verts sont une véritable mine d'or pour le corps, le cerveau, la digestion, les envies et le bien-être général ! On ressent littéralement l'énergie et la clarté d'esprit qui s'installent dès qu'on les boit. Je conseille généralement de ne pas mixer les fruits pour perdre du poids et de les manger entiers, mais n'hésite pas à ajouter quelques bananes congelées à tes smoothies verts pour les rendre encore plus savoureux. Tu y trouveras tellement de bons légumes verts que tu ne mangerais pas normalement, ce qui est très efficace contre les fringales en fin de journée ! Si je devais choisir entre un jus vert et un smoothie, je choisirais le smoothie, car il est riche en fibres, ce qui est essentiel pour une BONNE SANTÉ INTESTINALE.

BOIS TOUT

1 pied de céleri-branche
1 gros bouquet de persil
3 bananes congelées
Jus de 2 citrons
500 à 750 ml d'eau





JOUR 3 - DÉJEUNER

C'est le bol de mes rêves. J'en fais tout le temps et j'ai redécouvert mon amour pour le houmous ! Le houmous est un assaisonnement délicieux qui me permet de manger beaucoup plus de légumes, car, encore une fois, tout est une question de sauce, non ?!

SALADE AU HOUMOUS

Beaucoup de salade
3 tomates juteuses
1 avocat
1 aubergine
2 courgettes
1 botte d'asperges
2-3 c. à s. de houmous

MON HOUMOUS SANS HUILE
300 g de pois chiches cuits
80 ml d'eau de la boîte de pois chiches
1 à 2 c. à s. de cumin moulu
1 à 2 c. à s. de graines de coriandre
Jus d'un citron
1 c. à s. de sel rose de l'Himalaya
2 c. à s. de tahini
2 petites courgettes crues pelées

Ajoute tous les ingrédients du houmous dans un robot culinaire ou un blender et mixe jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. N'oublie pas de bien rincer les pois chiches pour éliminer les bulles. Cela aide beaucoup à prévenir les ballonnements.

C'est également très agréable d'avoir un pot de houmous au réfrigérateur à chaque fois que tu as besoin d'un assaisonnement délicieux ou d'une sauce et ma version sans huile est beaucoup plus légère et moins calorique.

Pour ta salade, fais revenir tous les légumes dans un peu d'eau et ajoute un peu d'herbes italiennes pour plus de saveur. Dispose la salade dans un bol, ajoute le houmous, les légumes, l'avocat et les tomates. Ta délicieuse salade est prête ! Si tu la prépares en hiver, je conseille d'utiliser de la courge kabocha rôtie à la place des courgettes et des asperges !



JOUR 3 - DÎNER

Le dîner est super simple, copieux et délicieux ! Tu peux utiliser un peu du houmous préparé aujourd'hui comme sauce ou préparer cette délicieuse sauce au « fromage ». Les deux sont aussi bonnes et saines. Pour plus de praticité, j'opterais pour le houmous, mais je voulais te proposer une autre option.

ASSIETTE DU DÎNER
7-8 pommes de terre de taille moyenne
1 tête de brocoli ou tout autre légume de ton choix

POUR LA SAUCE
30 g de noix de cajou
120 ml d'eau
1 à 2 c. à s. de levure maltée
1 c. à s. de moutarde de Dijon
Jus d'un citron

Épluche et fais cuire les pommes de terre à la vapeur. Laisse-les ensuite refroidir et déguste-les à température ambiante, voire froides, sorties du réfrigérateur. C'est la façon la plus saine et la plus nourrissante de manger des pommes de terre. Fais cuire les légumes à la vapeur ou au four, puis réserve-les.

Prépare la sauce en mettant tous les ingrédients dans un blender à grande vitesse et mixe jusqu'à obtenir une consistance lisse. Prépare ton assiette de pommes de terre et de légumes et utilise la sauce comme un dip. TELLEMENT DÉLICIEUX ! Je sais que ce n'est pas la recette la plus spectaculaire, mais ce n'est pas le but de ce reset. Je veux que tu gagnes du temps, que tu dégustes de bons plats et que tu te sentes bien.

Jour 4

APERÇU DES REPAS



Jus de céleri



Fruits frais



Smoothie vert



Déjeuner



Déjeuner



Dîner



JOUR 4 - PETIT-DÉJEUNER

La papaye est l'un des fruits les plus efficaces pour une bonne digestion, surtout consommée à jeun. Riche en enzymes, antioxydants et fibres, elle nettoie le côlon en 30 à 60 minutes.

Tu peux toujours remplacer les fruits par ceux que tu as sous la main. Le plus important est de ne pas manger de fruits non mûrs, car ils provoquent ballonnements et constipation, ce qui est tout le contraire de ce que l'on recherche !

Si tu le peux, achète bio sans hésiter. Pour les fruits comme les pommes, les poires, les fruits rouges, les cerises, les pêches et les nectarines, je les privilégie bios à 100 %. Pour les fruits à peau épaisse comme les melons, les papayes et les mangues, par exemple, je les préfère juteux et bien mûrs !

Les deux MEILLEURS fruits à manger dès le matin sont les melons et les papayes.

PETIT-DÉJEUNER FRUITÉ

2 GROSSES PAPAYES
ou tout autre fruit mûr de ton choix

JOUR 4 - SMOOTHIE VERT

Smoothies verts - la boisson la plus saine qui soit et un incontournable de tous les jours dans notre maison !

Les smoothies verts sont une véritable mine d'or pour le corps, le cerveau, la digestion, les envies et le bien-être général ! On ressent littéralement l'énergie et la clarté d'esprit qui s'installent dès qu'on les boit. Je conseille généralement de ne pas mixer les fruits pour perdre du poids et de les manger entiers, mais n'hésite pas à ajouter quelques bananes congelées à tes smoothies verts pour les rendre encore plus savoureux. Tu y trouveras tellement de bons légumes verts que tu ne mangerais pas normalement, ce qui est très efficace contre les fringales en fin de journée ! Si je devais choisir entre un jus vert et un smoothie, je choisirais le smoothie, car il est riche en fibres, ce qui est essentiel pour une BONNE SANTÉ INTESTINALE.

BOIS TOUT

1 pied de céleri-branche
4 feuilles de chou kale
3-4 bananes congelées
Jus de 2 citrons
500 à 750 ml d'eau





JOUR 4 - DÉJEUNER

Tadaaa notre SALADE CARO bien sûr, haha ! Pas de reset sans celle-ci. C'est la salade que je prépare presque tous les jours depuis deux ans et je l'adore toujours autant ! L'assaisonnement est le plus sain qui soit et il fait tellement de bien ! Déguste ensuite des patates douces au four ou des pommes de terre vapeur pour être pleinement satisfaite.

Beaucoup de légumes verts à feuilles
1 avocat
1 concombre
Beaucoup de tomates cerises

5-6 pommes de terre cuites à la vapeur ou
2-3 patates douces cuites au four

SAUCE CARO
1 petite courgette
1 poignée de céleri
Le jus d'un citron
2-3 c. à s. de graines de courge
1 bouquet de ciboulette ou d'aneth
120 ml d'eau
1 c. à s. de vinaigre de cidre

Cuis les pommes de terre à la vapeur ou au four et réserve-les jusqu'à ce qu'elles soient refroidies.
Ajoute tous les ingrédients de la sauce dans un blender et mixe jusqu'à obtenir une consistance lisse, puis mélange-la à ta salade, ajoute le reste des ingrédients et régale-toi !



JOUR 4 - DÎNER

J'adooooore les assiettes de pommes de terre et de légumes au dîner, surtout pour perdre du poids. Il est très utile de manger beaucoup de légumes, mais aussi de les rendre si délicieux que tu te sens vraiment rassasiée ! Et en plus, les pommes de terre vapeur refroidies sont l'aliment rassasiant par excellence. Bonjour, bonne humeur et bons résultats ! Continue, tu es sur la bonne voie !

2 fenouils
1 brocoli
160 g de petits pois décongelés

6 à 8 pommes de terre de taille moyenne

SAUCE
30 g de noix de cajou
60-120 ml d'eau
1 pincée de sel rose
Jus d'un citron

Épluche les pommes de terre et fais-les cuire à la vapeur. Réserve-les jusqu'à ce qu'elles soient refroidies. Fais de même pour les légumes ou fais-les simplement cuire quelques minutes dans une poêle antiadhésive.

Verse les ingrédients de la sauce dans un blender et mixe jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. Ajoute une cuillère à café de moutarde de Dijon, c'est super bon aussi ! Verse la sauce sur les légumes. C'est incroyable, non ? Je mange toujours les légumes en premier, puis les pommes de terre. Pareil pour toi, ou tu mélanges souvent ? Haha !

Jour 5

APERÇU DES REPAS



Jus de céleri



Fruits frais



Smoothie vert



Déjeuner



Déjeuner
Option 2



Dîner



JOUR 5 - PETIT-DÉJEUNER

La papaye est l'un des fruits les plus efficaces pour une bonne digestion, surtout consommée à jeun. Riche en enzymes, antioxydants et fibres, elle nettoie le côlon en 30 à 60 minutes.

Tu peux toujours remplacer les fruits par ceux que tu as sous la main. Le plus important est de ne pas manger de fruits non mûrs, car ils provoquent ballonnements et constipation, ce qui est tout le contraire de ce que l'on recherche !

Si tu le peux, achète bio sans hésiter. Pour les fruits comme les pommes, les poires, les fruits rouges, les cerises, les pêches et les nectarines, je les privilégie bios à 100 %. Pour les fruits à peau épaisse comme les melons, les papayes et les mangues, par exemple, je les préfère juteux et bien mûrs !

Les deux MEILLEURS fruits à manger dès le matin sont les melons et les papayes.

PETIT-DÉJEUNER FRUITÉ

2 GROSSES PAPAYES
ou tout autre fruit mûr de ton choix

JOUR 5 - SMOOTHIE VERT

Smoothies verts - la boisson la plus saine qui soit et un incontournable de tous les jours dans notre maison !

Les smoothies verts sont une véritable mine d'or pour le corps, le cerveau, la digestion, les envies et le bien-être général ! On ressent littéralement l'énergie et la clarté d'esprit qui s'installent dès qu'on les boit. Je conseille généralement de ne pas mixer les fruits pour perdre du poids et de les manger entiers, mais n'hésite pas à ajouter quelques bananes congelées à tes smoothies verts pour les rendre encore plus savoureux. Tu y trouveras tellement de bons légumes verts que tu ne mangerais pas normalement, ce qui est très efficace contre les fringales en fin de journée ! Si je devais choisir entre un jus vert et un smoothie, je choisirais le smoothie, car il est riche en fibres, ce qui est essentiel pour une BONNE SANTÉ INTESTINALE.

BOIS TOUT

1 pied de céleri-branche
4 feuilles de chou kale
3-4 bananes congelées
Jus de 2 citrons
500 à 750 ml d'eau





JOUR 5 - DÉJEUNER

MIAM ! Bonjour, le saladier mexicain ! Le combo parfait, délicieux, rassasiant pendant des heures et rapide à préparer. Parfait aussi à emporter au travail ou au parc pour un pique-nique. L'assaisonnement est délicieux aussi ! J'adore la sauce crémeuse à la moutarde, elle se marie vraiment avec tout.

Beaucoup de légumes verts à feuilles
320 g de tomates mûres
180 g de haricots noirs cuits
1 avocat
1 concombre

5-6 pommes de terre vapeur

SAUCE À LA MOUTARDE
1 petite courgette pelée
30 g de noix de cajou
120 ml d'eau
1 c. à s. de moutarde de Dijon
Jus d'un citron

Fais cuire les pommes de terre à la vapeur ou au four et réserve-les jusqu'à ce qu'elles refroidissent.

Ajoute tous les ingrédients de la sauce dans un blender et mixe jusqu'à obtenir une consistance lisse. Vers la vinaigrette sur ta salade, ajoute le reste des ingrédients et régale-toi !



JOUR 5 - DÉJEUNER
OPTION 2

Voici ma délicieuse recette de porridge, rapide et ultra-satisfaisante, idéale pour la perte de poids, pour tous ceux qui préfèrent un déjeuner sucré. N'hésite pas à la préparer aussi souvent que tu le souhaites. C'est très simple, léger, rassasiant et moins sucré que mes autres recettes de flocons d'avoine. La cannelle et le cacao en poudre la rendent encore plus délicieuse.

85 g d'avoine
500 ml d'eau
1 c. à c. d'extrait de vanille
1 c. à c. de cannelle
2 bananes, crues ou cuites
1 c. à c. de cacao en poudre

Verse l'avoine, l'eau, la cannelle et la vanille dans une casserole et laisse mijoter sur feu doux à moyen pendant 6 à 7 minutes jusqu'à ce que le mélange soit crémeux.

Transfère le porridge dans un bol (j'ai mis le mien au réfrigérateur pour le laisser refroidir, haha, c'est une question de goût personnel) et garnis-le de deux bananes mûres coupées en rondelles et d'une pincée de cacao cru bio en poudre. Tu peux aussi faire revenir les bananes dans une poêle antiadhésive quelques minutes pour un plat plus réconfortant. J'adore les deux façons !



JOUR 5 - DÎNER

Au dîner, un délicieux bol de dahl de lentilles – facile à préparer, haha ! Tu me connais, j'aime les recettes simples et tellement rapides à préparer qu'on finit par les refaire encore et encore, car on aime tous alterner quelques recettes qui deviennent nos plats de base, pas vrai ? Celle-ci en fait partie et en plus elle est riche en protéines ! Super !

DAHL
4 pommes de terre de taille moyenne
2 carottes
200 g de lentilles rouges, non cuites
500 ml d'eau (plus si nécessaire)
1 c. à c. de cumin moulu

GARNITURES
Herbes fraîches comme la coriandre ou le persil
Concombre coupé en fines rondelles
1/2 avocat (facultatif)
Poivre noir

Épluche et coupe les pommes de terre, coupe les carottes en rondelles et mets-les dans une casserole avec les lentilles, l'eau et le cumin. Laisse mijoter à feu moyen pendant 20 à 25 minutes. Une fois la cuisson terminée, verse 1/3 du mélange dans un blender et mixe jusqu'à obtenir une consistance lisse. Cela donne à notre dahl un goût extra crémeux et délicieux.

Ajoute tes garnitures préférées, comme du concombre, de l'avocat et des herbes fraîches hachées. Miam ! Le dahl de lentilles le plus simple et le plus apaisant qui soit !

Jour 6

APERÇU DES REPAS



Jus de céleri



Fruits frais



Smoothie vert



Déjeuner



Déjeuner



Dîner



JOUR 6 - PETIT-DÉJEUNER

Le melon miel/cantaloup, avec la pastèque et la papaye, sont mes fruits préférés pour bien commencer la journée ! C'est le plus rapide à digérer et un vrai régal pour le côlon. Une fois que tu auras commencé à manger du melon à jeun, tu ne voudras plus t'en passer ! C'est un vrai mouvement, haha !

Avec tous nos petits-déjeuners fruités, assure-toi de manger suffisamment pour être rassasiée. Le plus intéressant avec ce reset minceur, c'est que tu n'as pas à te soucier des calories, puisque nous privilégions déjà les aliments faibles en calories et riches en nutriments. Savoure chaque bouchée, mange dans une ambiance détendue et sois fière de prendre soin de ton corps.

PETIT-DÉJEUNER FRUITÉ

2 MELONS AU MIEL
ou tout autre fruit mûr de ton choix

Tu peux toujours remplacer les fruits proposés par ceux que tu as sous la main. Le plus important est de les manger mûrs. En hiver, j'aime varier les plaisirs avec des oranges juteuses, des kakis tendres ou des bananes mûres.

JOUR 6 - SMOOTHIE VERT

Smoothies verts - la boisson la plus saine qui soit et un incontournable de tous les jours dans notre maison !

Les smoothies verts sont une véritable mine d'or pour le corps, le cerveau, la digestion, les envies et le bien-être général ! On ressent littéralement l'énergie et la clarté d'esprit qui s'installent dès qu'on les boit. Je conseille généralement de ne pas mixer les fruits pour perdre du poids et de les manger entiers, mais n'hésite pas à ajouter quelques bananes congelées à tes smoothies verts pour les rendre encore plus savoureux. Tu y trouveras tellement de bons légumes verts que tu ne mangerais pas normalement, ce qui est très efficace contre les fringales en fin de journée ! Si je devais choisir entre un jus vert et un smoothie, je choisirais le smoothie, car il est riche en fibres, ce qui est essentiel pour une BONNE SANTÉ INTESTINALE.

BOIS TOUT

1 pied de céleri-branche
4 feuilles de chou kale
3-4 bananes congelées
Jus de 2 citrons
500 à 750 ml d'eau





JOUR 6 - DÉJEUNER

Voici la salade que je prépare régulièrement depuis mon accouchement. Elle est tellement légère, rafraîchissante, savoureuse, rapide à préparer et avec des pommes de terre nature, c'est le combo parfait ! Tu vas adorer et la refaire sans arrêt ! Ajouter un peu d'oignon frais émincé est aussi un vrai délice, mais n'en mets pas si l'oignon cru te fait gonfler.

SALADE DE CONCOMBRE
2 gros concombres bio
1 bouquet d'aneth
1 bouquet de ciboulette
2-3 c. à s. de yaourt à la noix de coco
Jus d'un citron

5 à 6 pommes de terre de taille moyenne cuites à la vapeur et refroidies

Coupe les concombres avec une mandoline pour obtenir des tranches très fines.

Mets les herbes fraîches dans un robot culinaire et mixe jusqu'à ce qu'elles soient finement hachées, ou hache-les toi-même au couteau. Mélange le tout et ajoute le yaourt à la noix de coco. Saupoudre de sel rose de l'Himalaya et de poivre et régale-toi ! C'est une de mes salades préférées, légère, rafraîchissante et délicieuse, qui se marie parfaitement avec des pommes de terre vapeur.



JOUR 6 - DÎNER

C'est l'un de mes dîners préférés, car il est tellement réconfortant et délicieux et il contient plein de légumes sains. J'adore utiliser ma recette simple de soupe à la courge comme sauce pour des légumes comme du brocoli, des épinards sautés, des asperges ou des courgettes grillées. Parfois, j'ajoute un reste de sauce CARO sur les légumes et j'utilise ensuite la soupe comme sauce pour les pommes de terre. Dans les deux cas, c'est délicieux !

SOUPE À LA COURGE
750 ml de bouillon de légumes
1 courge butternut ou 1/2 courge Kabocha pelée et coupée en morceaux
2 carottes coupées en dés

SUR LE CÔTÉ
5-6 pommes de terre de taille moyenne cuites à la vapeur et refroidies

1 tête de brocoli
2 courgettes

Mets le bouillon de légumes, la courge et les carottes dans une casserole et laisse mijoter 20 à 25 minutes jusqu'à ce que le tout soit tendre. Mixe l'ensemble jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. Miam, c'est trop bon ! J'adore utiliser cette soupe comme sauce pour mes légumes et mes pommes de terre. Tu peux aussi omettre les carottes et utiliser plus de courge.

Fais cuire les pommes de terre et les brocolis à la vapeur pendant que la soupe cuit et le dîner est prêt ! Les pommes de terre sur la photo ont encore leur peau, mais je les épluche toujours avant ou après la cuisson. C'est bien plus facile à digérer.

Jour 7

APERÇU DES REPAS



Jus de céleri



Fruits frais



Smoothie vert



Déjeuner



Snack



Dîner



JOUR 7 - PETIT-DÉJEUNER

Manger du melon à jeun, c'est le rêve pour la digestion ! Je ne saurais trop le recommander. La pastèque ou le melon miel, ça marche aussi ! Assure-toi juste que le melon miel est bien mûr et juteux !

Si tu as l'habitude de manger du porridge ou des tartines au petit-déjeuner, passer aux fruits frais peut te donner l'impression que c'est moins rassasiant. Mon conseil : ne considère pas cela comme ton petit-déjeuner, prends simplement l'habitude de manger des fruits frais dès le matin, et c'est tout.

Tu peux toujours préparer mes recettes de porridge adaptées à la perte de poids plus tard dans la journée, mais d'abord du jus vert, des fruits frais et un smoothie vert ou l'inverse.

Peu importe que tu commences par un smoothie vert ou un repas de fruits ; tout dépend de ce qui te convient. Certains jours, je me réveille avec une envie de pastèque ou d'orange et d'autres jours je veux d'abord mon smoothie vert.

REPAS MONO FRUIT

Beaucoup de pastèque ou de melon miel

HIVER
Oranges
Les kakis mûrs ou les kiwis jaunes seraient également excellents

JOUR 7 - SMOOTHIE VERT

Smoothies verts - la boisson la plus saine qui soit et un incontournable de tous les jours dans notre maison !

Les smoothies verts sont une véritable mine d'or pour le corps, le cerveau, la digestion, les envies et le bien-être général ! On ressent littéralement l'énergie et la clarté d'esprit qui s'installent dès qu'on les boit. Je conseille généralement de ne pas mixer les fruits pour perdre du poids et de les manger entiers, mais n'hésite pas à ajouter quelques bananes congelées à tes smoothies verts pour les rendre encore plus savoureux. Tu y trouveras tellement de bons légumes verts que tu ne mangerais pas normalement, ce qui est très efficace contre les fringales en fin de journée ! Si je devais choisir entre un jus vert et un smoothie, je choisirais le smoothie, car il est riche en fibres, ce qui est essentiel pour une BONNE SANTÉ INTESTINALE.

BOIS TOUT

1 pied de céleri-branche
4 feuilles de chou kale
3-4 bananes congelées
Jus de 2 citrons
500 à 750 ml d'eau





JOUR 7 - DÉJEUNER

La salade Caro classique : un grand bol de légumes verts, tomates, concombre, avocat + feuilles de nori pour faire des wraps + patates douces blanches japonaises cuites au four. C'est une combinaison parfaite qui t'apportera bonheur, satisfaction et te mettra en pleine forme.

SALADE
Grand bol de légumes verts à feuilles
250 g de tomates cerises
1/2 gros concombre
1 avocat
1 feuille de Nori (facultatif)

2 patates douces cuites au four

ASSAISONNEMENT
1 poignée de céleri-branche
1 petite courgette
1 bouquet d'aneth
1 bouquet de ciboulette ou de basilic
Jus d'un citron
1 c. à s. de vinaigre de cidre
120 ml d'eau
2 c. à s. de graines de courge

Fais cuire les patates douces 50 à 60 minutes à 180 °C, puis laisse-les refroidir. Je les fais généralement cuire la veille au soir, en préparant le dîner, et je les garde au réfrigérateur. J'adore utiliser des patates douces japonaises blanches ou violettes, ou si je n'en trouve pas, j'utilise des pommes de terre normales.

Mixe tous les ingrédients de l'assaisonnement jusqu'à obtenir une consistance crémeuse et prépare ta salade. Simple, délicieux et tellement satisfaisant.



Vive les légumes frais ! Si tu as un petit creux et besoin d'un petit coup de fouet, cette assiette colorée est faite pour toi ! Essaye aussi les légumes amers comme les radis, ils sont très efficaces pour la digestion et nourrissent tes bactéries intestinales ! Le houmous est généralement très calorique, mais pas celui-ci !

Radis
Concombre
Carottes
Poivrons
Céleri
Chicorée

HOUMOUS VERT
130 g de pois chiches cuits
1 courgette crue
1 bouquet de ciboulette
1 bouquet d'aneth ou de basilic
Jus d'un citron
60 ml d'eau

Mets tous les ingrédients du houmous dans un robot culinaire et mixe jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. Régale-toi ! J'adore cette sauce qui me donne envie de plus de crudités ! Tant de bienfaits pour le corps dans une seule assiette. Youpi !



JOUR 7 - DÎNER

Au dîner, on retrouve des légumes comme du brocoli vapeur (ou rôti), du fenouil, des courgettes ou des épinards, des pommes de terre et beaucoup de ma délicieuse sauce Caro. Apaisant pour le ventre, rassasiant, facile à digérer et tellement bon ! Tes papilles ont probablement changé depuis et tu trouves ces plats délicieux, n'est-ce pas ? N'hésite pas à partager tes commentaires. :)

1 tête de brocoli
1-2 courgettes
1 fenouil ou des épinards
fraîchement cuits à la vapeur

SAUCE CARO
1 poignée de céleri
1 bouquet de basilic ou de ciboulette
1/2 bouquet d'aneth
Jus d'1 citron
2-3 c. à s. de graines de courge
1 c. à s. de vinaigre de cidre
60 ml d'eau

Fais cuire les pommes de terre à la vapeur et laisse-les refroidir ensuite (idéalement, mange-les froides, car l'amidon se transformera en amidon résistant). Fais cuire les légumes à la vapeur ou rôtis-les dans une poêle antiadhésive, mixe tous les ingrédients de la sauce et le tour est joué ! Facile ! Tu peux aussi remplacer la sauce par ma sauce crémeuse aux noix de cajou (je sais que les noix de cajou sont sur la liste rouge de cette version, mais ce n'est que 30 g de noix de cajou et ça te fait dévorer tellement de légumes !).

La recette est la suivante : 30 g de noix de cajou, 60 ml d'eau, une pincée de sel rose.

Jour 8

APERÇU DES REPAS



Jus de céleri



Fruits frais



Smoothie vert



Déjeuner



Déjeuner
Option 2



Dîner



JOUR 8 - PETIT-DÉJEUNER

Le melon miel/cantaloup, avec la pastèque et la papaye, sont mes fruits préférés pour bien commencer la journée ! C'est le plus rapide à digérer et un vrai régal pour le côlon. Une fois que tu auras commencé à manger du melon à jeun, tu ne voudras plus t'en passer ! C'est un vrai mouvement, haha !

PETIT-DÉJEUNER FRUITÉ

2 MELONS AU MIEL
ou tout autre fruit mûr de ton choix

Avec tous nos petits-déjeuners fruités, assure-toi de manger suffisamment pour être rassasiée. Le plus intéressant avec ce reset minceur, c'est que tu n'as pas à te soucier des calories, puisque nous privilégions déjà les aliments faibles en calories et riches en nutriments. Savoure chaque bouchée, mange dans une ambiance détendue et sois fière de prendre soin de ton corps.

Tu peux toujours remplacer les fruits par ceux que tu as sous la main. Le plus important est de les manger mûrs. En hiver, j'aime varier les plaisirs avec des oranges juteuses, des kakis tendres ou des bananes mûres.

JOUR 8 - SMOOTHIE VERT

Smoothies verts - la boisson la plus saine qui soit et un incontournable de tous les jours dans notre maison !

Les smoothies verts sont une véritable mine d'or pour le corps, le cerveau, la digestion, les envies et le bien-être général ! On ressent littéralement l'énergie et la clarté d'esprit qui s'installent dès qu'on les boit. Je conseille généralement de ne pas mixer les fruits pour perdre du poids et de les manger entiers, mais n'hésite pas à ajouter quelques bananes congelées à tes smoothies verts pour les rendre encore plus savoureux. Tu y trouveras tellement de bons légumes verts que tu ne mangerais pas normalement, ce qui est très efficace contre les fringales en fin de journée ! Si je devais choisir entre un jus vert et un smoothie, je choisirais le smoothie, car il est riche en fibres, ce qui est essentiel pour une BONNE SANTÉ INTESTINALE.

BOIS TOUT

1 pied de céleri-branche
4 feuilles de chou kale
3-4 bananes congelées
Jus de 2 citrons
500 à 750 ml d'eau





JOUR 8 - DÉJEUNER

Simple, facile et efficace, voilà ton déjeuner du jour ! Si tu as l'impression que les repas deviennent répétitifs, c'est volontaire, car la vie est bien remplie et on a tous besoin de choses rapides et bonnes, au point d'en faire une routine. Les habitudes ne se prennent pas en un jour, mais on peut les adopter en 10 jours ! Maintenant que tu es au huitième jour, je suis sûre que tu le fais déjà un peu automatiquement, non ?

SALADE
Un grand saladier de légumes verts, plus les légumes verts sont amers, mieux c'est
Tomates
Concombre

2 grosses patates douces (comme les blanches ou les violettes)

SAUCE AU HOUMOUS
130 g de pois chiches
1 petite courgette crue
Jus de 1 citron
1 c. à s. de tahini
60 à 120 ml d'eau

Fais cuire les pommes de terre au four et laisse-les refroidir. Idéal à faire la veille quand tu prépares le dîner.

Mixe tous les ingrédients de la sauce jusqu'à obtenir une consistance lisse et verse dans le saladier. Je mange toujours ma salade en premier, puis les patates douces. C'est plus facile à digérer et ça me rassasie avant de manger les « vraies » calories des patates douces, car la salade n'en contenait presque aucune, à l'exception de celles de la sauce. Régale-toi !



JOUR 8 - DÉJEUNER
OPTION 2

Pour tous ceux qui ont une petite envie de sucré aujourd'hui, voici mon autre recette aux flocons d'avoine ultra simple et adaptée à la perte de poids. Ce n'est pas trop sucré, donc tu risques de ne pas l'apprécier, haha, je dis ça comme ça, mais je pense que c'est suffisamment sucré, surtout que tes papilles ont probablement changé la semaine dernière et que tu commences à apprécier la douceur naturelle des choses.

PORRIDGE
75 g d'avoine
500 ml d'eau
1 c. à c. d'extrait de vanille
1 c. à c. de cannelle

TOPPINGS
Myrtilles
Framboises
ou tout autre fruit de ton choix

Verse les flocons d'avoine et l'eau dans une casserole et laisse mijoter 6 à 7 minutes jusqu'à obtenir une consistance épaisse et crémeuse. Incorpore la vanille et la cannelle et mélange bien. Les flocons d'avoine cuits sont bien plus rassasiants et rassasient plus longtemps que les flocons d'avoine crus. Ajoute tous tes fruits préférés. Les fruits sont particulièrement délicieux car ils sont faibles en calories. Dis-moi si tu est satisfaite !



JOUR 8 - DÎNER

Ma soupe réconfortante préférée ! Je la déguste plusieurs soirs par semaine. C'est vraiment l'un des meilleurs dîners, surtout pour perdre du poids. Simple, complet, sans chichis et super délicieux !

1/2 courge kabocha
1/2 chou-fleur
4 pommes de terre moyennes
3 branches de céleri
2 petites carottes
1 poireau
2 c. à s. d'herbes italiennes
1,2 l d'eau

Épluche et coupe en morceaux la courge kabocha et les pommes de terre. Coupe en dés le céleri, le poireau, le chou-fleur et les carottes, puis verse le tout dans une casserole avec 1,2 l d'eau et les herbes italiennes. Porte à ébullition, baisse le feu et laisse mijoter 20 minutes.

Prélève environ 250 ml d'eau de cuisson et mixe la moitié pour obtenir une soupe encore plus onctueuse. C'est la soupe la plus simple et la plus délicieuse que je prépare depuis un moment ! Tellement réconfortante et nourrissante ! Miam !

Jour 9

APERÇU DES REPAS



Jus de céleri



Fruits frais



Smoothie vert



Déjeuner



Déjeuner



Dîner



JOUR 9 - PETIT-DÉJEUNER

La papaye est l'un des fruits les plus efficaces pour une bonne digestion, surtout consommée à jeun. Riche en enzymes, antioxydants et fibres, elle nettoie le côlon en 30 à 60 minutes.

Tu peux toujours remplacer les fruits par ceux que tu as sous la main. Le plus important est de ne pas manger de fruits non mûrs, car ils provoquent ballonnements et constipation, ce qui est tout le contraire de ce que l'on recherche !

Si tu le peux, achète bio sans hésiter. Pour les fruits comme les pommes, les poires, les fruits rouges, les cerises, les pêches et les nectarines, je les privilégie bios à 100 %. Pour les fruits à peau épaisse comme les melons, les papayes et les mangues, par exemple, je les préfère juteux et bien mûrs !

Les deux MEILLEURS fruits à manger dès le matin sont les melons et les papayes.

PETIT-DÉJEUNER FRUITÉ

2 GROSSES PAPAYES
ou tout autre fruit mûr de ton choix

JOUR 9 - SMOOTHIE VERT

Smoothies verts - la boisson la plus saine qui soit et un incontournable de tous les jours dans notre maison !

Les smoothies verts sont une véritable mine d'or pour le corps, le cerveau, la digestion, les envies et le bien-être général ! On ressent littéralement l'énergie et la clarté d'esprit qui s'installent dès qu'on les boit. Je conseille généralement de ne pas mixer les fruits pour perdre du poids et de les manger entiers, mais n'hésite pas à ajouter quelques bananes congelées à tes smoothies verts pour les rendre encore plus savoureux. Tu y trouveras tellement de bons légumes verts que tu ne mangerais pas normalement, ce qui est très efficace contre les fringales en fin de journée ! Si je devais choisir entre un jus vert et un smoothie, je choisirais le smoothie, car il est riche en fibres, ce qui est essentiel pour une BONNE SANTÉ INTESTINALE.

BOIS TOUT

1 pied de céleri-branche
4 feuilles de chou kale
3-4 bananes congelées
Jus de 2 citrons
500 à 750 ml d'eau





JOUR 9 - DÉJEUNER

Beaucoup de salade
3 tomates juteuses
1 avocat
1 aubergine
2 courgettes
1 botte d'asperges
2-3 c. à s. de houmous

MON HOUMOUS SANS HUILE
260 g de pois chiches cuits
80 ml d'eau de la boîte de pois chiches
1 à 2 c. à s. de cumin moulu
1 à 2 c. à s. de graines de coriandre
Jus d'un citron
1 c. à s. de sel rose de l'Himalaya
2 c. à s. de tahini
2 petites courgettes crues pelées

Verse tous les ingrédients du houmous dans un robot culinaire ou un blender et mixe jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. N'oublie pas de bien rincer les pois chiches pour éliminer les bulles. Cela aide beaucoup à prévenir les ballonnements.

C'est également très agréable d'avoir un pot de houmous au réfrigérateur à chaque fois que tu as besoin d'un délicieux assaisonnement ou d'une sauce et ma version sans huile est beaucoup plus légère et moins calorique.

Pour ta salade, fais revenir tous les légumes dans un peu d'eau et ajoute un peu d'herbes italiennes pour plus de saveur. Dispose la salade dans un bol, ajoute le houmous et les légumes, l'avocat et les tomates. Ta délicieuse salade est prête ! Si tu la prépares en hiver, je te conseille d'utiliser de la courge kabocha rôtie à la place des courgettes et des asperges !



JOUR 9 - DÎNER

Le dîner est un délicieux bol de légumes accompagné de ma sauce blanche préférée et de pommes de terre vapeur. La sauce contient des noix de cajou, mais en petite quantité, et te fera manger une tonne de légumes ! Régale-toi !

1 fenouil
1 tête de brocoli
160 g de petits pois décongelés

7-8 pommes de terre de taille moyenne

SAUCE
30 g de noix de cajou
60 ml d'eau
1 pincée de sel rose

Épluche les pommes de terre et fais-les cuire à la vapeur jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

Fais cuire les légumes à la vapeur ou au four jusqu'à ce qu'ils soient tendres. J'utilise le même faitout que pour les pommes de terre et j'ajoute les légumes un peu plus tard.

Prépare la sauce : mets les noix de cajou, l'eau et le sel dans un blender et mixe jusqu'à ce que le mélange soit onctueux. Incorpore la sauce aux légumes et régale-toi ! Un vrai délice, non ? Je mange les légumes en premier, puis les pommes de terre.

Jour 10

APERÇU DES REPAS



Jus de céleri



Fruits frais



Smoothie vert



Déjeuner



Snack



Dîner



JOUR 10 - PETIT-DÉJEUNER

Manger du melon à jeun, c'est le rêve pour la digestion ! Je ne saurais trop le recommander. La pastèque ou le melon miel, ça marche aussi ! Assure-toi juste que le melon miel est bien mûr et juteux !

Si tu as l'habitude de manger des flocons d'avoine ou des tartines au petit-déjeuner, passer aux fruits frais peut te donner l'impression que c'est moins rassasiant. Mon conseil : ne considère pas cela comme ton petit-déjeuner, prends simplement l'habitude de manger des fruits frais dès le matin, et c'est tout.

REPAS MONO FRUIT

Beaucoup de pastèque ou de melon miel

HIVER
Oranges
Les kakis mûrs ou les kiwis jaunes seraient également excellents

Tu peux toujours préparer mes recettes de porridge adaptées à la perte de poids plus tard dans la journée, mais d'abord du jus vert, des fruits frais et un smoothie vert ou l'inverse.

Peu importe que tu commences par un smoothie vert ou un repas de fruits ; tout dépend de ce qui te convient. Certains jours, je me réveille avec une envie de pastèque ou d'orange et d'autres jours je veux d'abord mon smoothie vert.

JOUR 10 - SMOOTHIE VERT

Smoothies verts - la boisson la plus saine qui soit et un incontournable de tous les jours dans notre maison !

Les smoothies verts sont une véritable mine d'or pour le corps, le cerveau, la digestion, les envies et le bien-être général ! On ressent littéralement l'énergie et la clarté d'esprit qui s'installent dès qu'on les boit. Je conseille généralement de ne pas mixer les fruits pour perdre du poids et de les manger entiers, mais n'hésite pas à ajouter quelques bananes congelées à tes smoothies verts pour les rendre encore plus savoureux. Tu y trouveras tellement de bons légumes verts que tu ne mangerais pas normalement, ce qui est très efficace contre les fringales en fin de journée ! Si je devais choisir entre un jus vert et un smoothie, je choisirais le smoothie, car il est riche en fibres, ce qui est essentiel pour une BONNE SANTÉ INTESTINALE.

BOIS TOUT

1 pied de céleri-branche
4 feuilles de chou kale
3-4 bananes congelées
Jus de 2 citrons
500 à 750 ml d'eau





JOUR 10 – DÉJEUNER

Ça a l'air tellement frais et sain, non ?! J'ADORE cette salade et la sauce se marie à merveille avec ! Des haricots rouges ou des pois chiches ajouteront aussi une touche de saveur si tu en as sous la main. Rapide, facile et délicieux !

1 laitue iceberg
80 g d'olives noires ou 1/2 avocat
Env. 200 g de tomates coupées en dés
1/2 gros concombre coupé en dés
1 bouquet de persil finement haché

SAUCE
½ gros concombre
1/2 avocat
1 c. à c. de sel rose de l'Himalaya
Jus d'un citron

Coupe tous les délicieux ingrédients de ta salade et dispose-les dans un bol.

Pour la sauce, mixe le concombre, l'avocat, le jus d'un citron et une pincée de sel. Verse-la sur les légumes et mélange bien le tout.



JOUR 10 - SNACK

Encore du concombre et du persil, haha, c'est facile ! Cette sauce crémeuse aux petits pois est un vrai régal ! Tellement délicieuse, rapide à préparer et le remontant idéal lorsque tu as envie d'un plat savoureux et copieux. C'est aussi une excellente sauce pour accompagner des pommes de terre vapeur ou des légumes rôtis et tu peux en garder un peu pour le dîner ou en faire une plus grande portion.

IDÉES DE LÉGUMES
Concombre
Carottes
Céleri
Radis

SAUCE
160 g de petits pois décongelés
1 c. à s. de tahini
1/2 bouquet de persil frais ou d'aneth
Jus d'un citron
1/2 c. à c. de sel rose de l'Himalaya
60 ml d'eau

Verse les petits pois, le tahini, le persil, le jus de citron, le sel et l'eau dans un blender ou un robot culinaire et mélange jusqu'à obtenir une consistance presque lisse.

Déguste-le comme un dip avec des crudités.



JOUR 10 - DÎNER

On termine avec, bien sûr, des pommes de terre vapeur et soit ma délicieuse sauce caro, soit la sauce aux petits pois de notre goûter ! On a mangé beaucoup de légumes aujourd'hui et on va faire simple avec seulement des pommes de terre vapeur refroidies pour reposer un peu ta digestion. Régale-toi ! J'ai hâte de lire tes impressions.

7 à 8 pommes de terre de taille moyenne pelées, cuites à la vapeur et refroidies

DIP
1 poignée de céleri
1 bouquet de basilic ou de ciboulette
Jus d'un citron
2 c. à s. de graines de courge
1 c. à s. de vinaigre de cidre de pomme
60 ml d'eau

Épluche les pommes de terre et fais-les cuire à la vapeur ou à l'eau bouillante pendant 25 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Tu peux aussi laisser la peau et la peler ensuite, ou la manger, mais je la trouve assez difficile à digérer.

Verse tous les ingrédients de la sauce dans un blender et mixe jusqu'à obtenir une consistance lisse. J'aime aussi saupoudrer mes pommes de terre d'un tout petit peu de sel rose de l'Himalaya et d'un mélange d'herbes italiennes séchées. Miam !


Tu l’as fait !
Comment
te sens-tu?



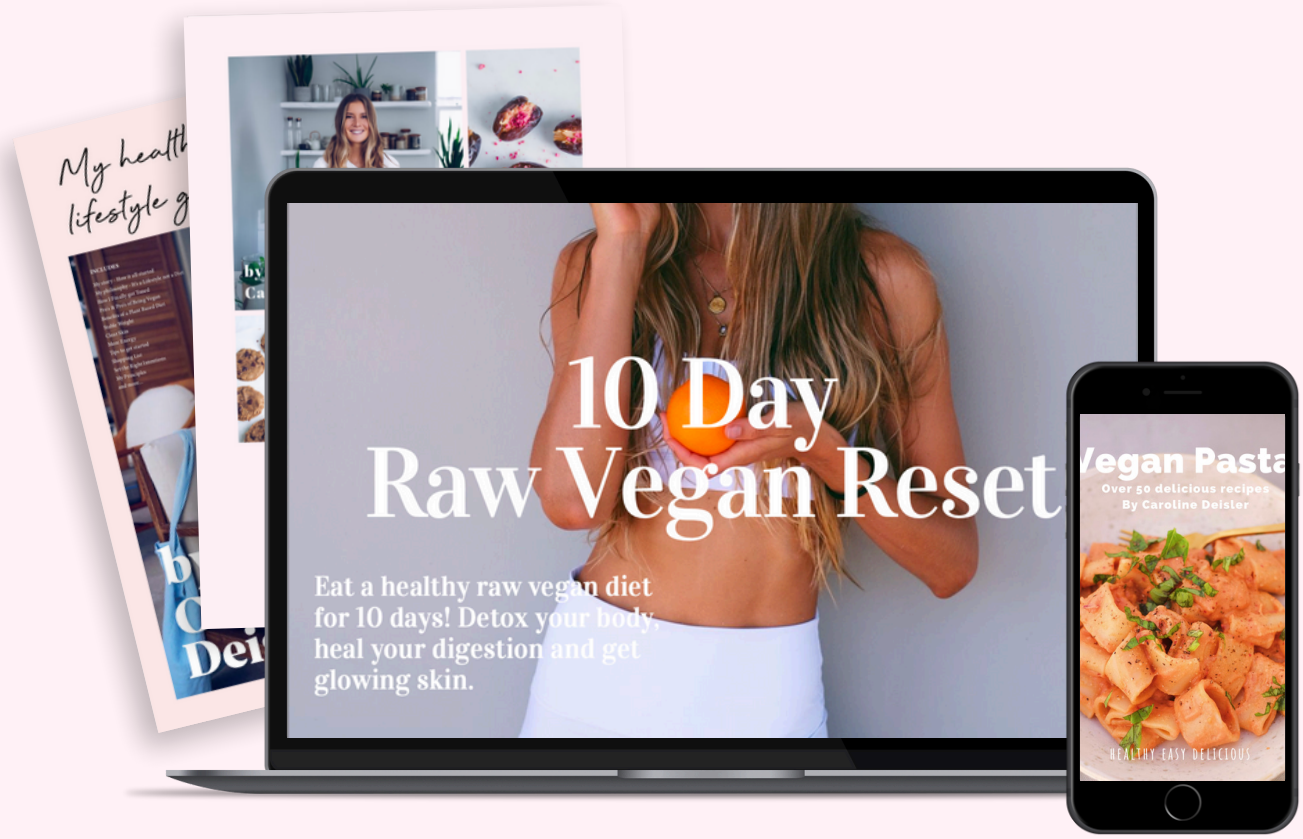
Merci

DE FAIRE PARTIE DE NOTRE COMMUNAUTÉ

Tu m'inspires chaque jour à être présente et à suivre mon cœur. J'ai tellement hâte que tu libères ton véritable potentiel et que tu te sentes au mieux de ta forme ! Rien de mieux que de prendre soin de soi et tu l'as fait !
Bienvenue dans une vie saine, dynamique, heureuse et équilibrée.

xx Caroline

MES AUTRES RESETS



Mes autres ebooks

Clique sur le lien ci-dessous pour te procurer mes autres resets végétaliens et mes livres de recettes saines !
Le moyen idéal de rester au top de sa forme !

SHOP-RESET.COM