Mon guide de vie saine

CAROLINE E-BOOK

FÉVRIER 2019

@CAROLINEDEISLER

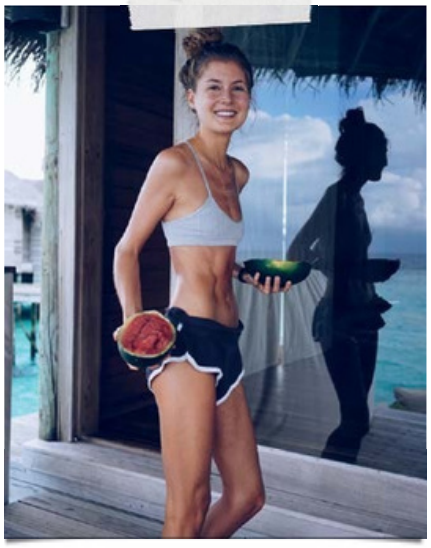


CELUI-CI COMPREND

Mon histoire : comment tout a commencé
Ma philosophie : c'est un style de vie, non pas un régime
Comment j'ai finalement obtenu un corps tonifié
Avantages d'être végétalien
Avantages d'une alimentation à base de plantes
Poids stable
Peau nette
Plus d'énergie
Conseils pour commencer
Liste de courses
Définir les bonnes intentions
Mes principes
Et plus encore...

par Caroline Deisler

Salut les amis







Ce guide s'adresse à tous ceux qui souhaitent adopter un mode de vie plus sain, mais qui peinent à s'y lancer. Selon mon opinion, il s'agit de manger beaucoup d'aliments frais et complets et d'effectuer des petits changements qui deviendront des habitudes au fil du temps. Imaginez ne plus avoir à compter les calories et retrouver votre forme. Je veux que vous soyez la version la plus saine, la plus heureuse et la plus en forme de vous-même. Partagez votre parcours vers un mode de vie sain en utilisant le hashtag #carolineschoice et @carolinedeisler.

TABLE DES MATIÈRES

Mon histoire : comment tout a commencé 04
Ma philosophie 05
Comment j'ai finalement réussi à me tonifier 06
Avantages d'être végétalien 07
Avantages d'une alimentation à base de plantes 08
Poids stable 09
Peau nette 11
Plus d'énergie 13
Conseils pour commencer 14
Liste de courses 15
Définir les bonnes intentions 16
Mes principes 18
Cru jusqu'à 16h 19
Pourquoi sans huile ni sel ? 20
Sucre dans les fruits 21
Ma pyramide alimentaire 23
Les dattes Medjool : mon superaliment 24
Les bienfaits des dattes Medjool 25
Excellente source de fibres 26
Sources de protéines d'origine végétale 27
Suppléments 30
Conseils pour une belle peau 31
Vitamine A, E + C 33
Conseils quotidiens 34
Comment éviter les ballonnements 35
Combinaison alimentaire appropriée 40
Comment être en forme et tonifié 41
Ma routine d'entraînement 47
Mes plans alimentaires 49
Principes de base 50
Mes routines de santé quotidiennes 51
Idées de collations 52
Erreurs les plus courantes 53
Recettes 54
Merci 82

Caroline



Mon histoire : comment tout a commencé

J'ai constamment été adepte d'une alimentation saine et au fond de moi, j'ai toujours été végétalienne dans mon cœur. Cependant, lorsque j'ai déménagé à New York pour devenir mannequin à 19 ans, j'ai subi une forte pression pour rester mince. Du coup, je mangeais souvent très peu pendant quelques jours, puis j'avais mes « jours d'écart » où je me gavais de toutes sortes d'aliments malsains. J'étais au bord de la dépression et j'ai réalisé que je ne pouvais plus continuer comme ça et que je n'étais pas heureuse du tout. Mon petit ami m'a encouragé à arrêter le mannequinat. Nous avons donc déménagé à Londres et j'ai commencé des études, ce qui a été la meilleure décision que j'ai pu prendre.



Je me suis enfin épanouie sans la pression d'une maigreur extrême. C'est à ce moment-là que je suis devenue végétalienne. Je n'avais qu'une seule règle, que je respecte toujours aujourd'hui : privilégier les aliments frais et complets et ne jamais restreindre mon apport calorique. Ironiquement, je mange beaucoup plus aujourd'hui qu'à l'époque et je suis bien plus en forme et mon corps est beaucoup plus tonifié qu'avant. Une alimentation végétalienne a changé ma vie à bien des égards ! Ma peau s'est éclaircie, je dors beaucoup mieux et je me sens tellement équilibrée et bien dans ma peau. Sérieusement, je ne pourrais pas recommander davantage cette alimentation.

Caroline's Choice





Ma philosophie :
c'est un style de vie, non pas un régime

Je n'ai jamais été fan des régimes, car ils ne fonctionnent jamais sur le long terme. La plupart des femmes ont essayé des régimes pauvres en glucides, où l'on mange très peu de sucre et principalement des légumes et des protéines. Ces types de régimes sont devenus si populaires parce qu'on perd rapidement de l'eau et on pense en fait perdre de la graisse. Cependant, après quelques jours ou quelques semaines, on ressent une forte envie de glucides (ce qui est normal), mais on se tourne généralement alors vers des glucides malsains, riches en sucres raffinés, en graisses et vers des produits laitiers. Je suis sûre que nous sommes tous passés par là au moins une fois sans obtenir les résultats désirés. C'est pourquoi je suis devenue une fervente adepte d'un mode de vie végétalien riche en glucides.
Un régime riche en glucides implique de consommer une quantité illimitée de fruits frais, de dattes et de pommes de terre comme source principale de glucides et d'ajouter beaucoup de salades, de légumes et de bonnes graisses comme les avocats. Lorsque j'ai découvert cette alimentation, j'avais peur d'arrêter de compter mes calories et d'arrêter de contrôler mes portions, et je pensais même que cela finirait par me faire prendre du poids. Ce que je n'avais pas réalisé, c'est que ce mode de vie va bien au-delà de la simple perte de poids. Je me sens tellement bien grâce à cette cuisine vivante et nourrissante.

Grâce à ce type d'alimentation j'ai complètement oublié mes préoccupations relatives à mon poids. On fait tellement de bien à son corps chaque jour qu'on développe une nouvelle estime de soi, ce qui est très motivant. J'ai aussi beaucoup plus d'énergie, je me réveille super heureuse sans raison particulière. Je me réjouis de chaque repas et je le savoure pleinement.

Comme j'ai beaucoup plus d'énergie, je ne dois plus me motiver pour faire du sport. Nous sommes toujours à la recherche du régime miracle qui nous fera perdre du poids le plus vite possible… Mais imaginez-vous ne plus jamais avoir à faire de régime, pouvoir manger à satiété et rester en pleine forme ! Bienvenue au mode de vie végétalien riche en glucides et pauvre en lipides. :-)

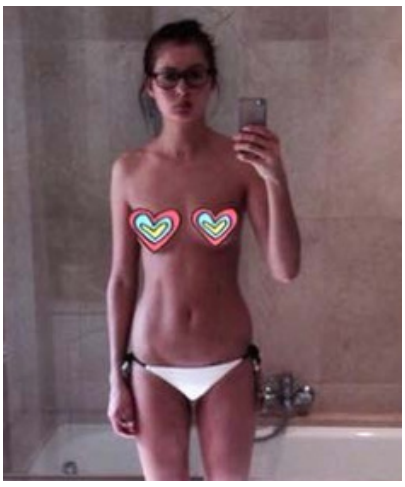
Il m'a fallu environ six mois après mon changement d'alimentation pour voir des transformations massives sur mon corps. J'ai gagné en tonicité et j'ai commencé à voir des muscles que je n'avais jamais vus auparavant. Il suffit de faire quelques petits changements qui deviendront par la suite des habitudes. Je recommande toujours d'être constant pour obtenir des résultats. :-)

… comment j'ai finalement réussi à me tonifier

1. Moi, au début de mon parcours de mannequin, conservant ma silhouette naturelle. Avec un régime majoritairement végétarien… comment j'ai finalement réussi à me tonifier



2. Juste avant de devenir végétalienne, j'étais très malheureuse (comme vous pouvez le constater), j'avais pris beaucoup de poids après avoir réalisé un jeûne composé uniquement de jus et avoir suivi des régimes faibles en glucides. Je ne savais plus quoi manger.



3. Trois ans et demi après avoir suivi un régime végétalien sans restriction calorique. Je suis en meilleure santé, plus heureuse, plus en forme et plus tonique que jamais.

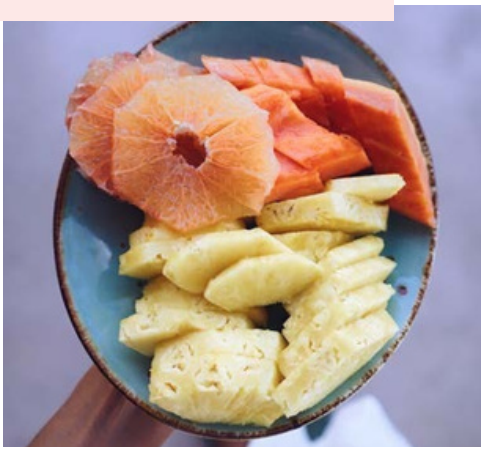






AVANTAGES D'ÊTRE VÉGÉTALIEN





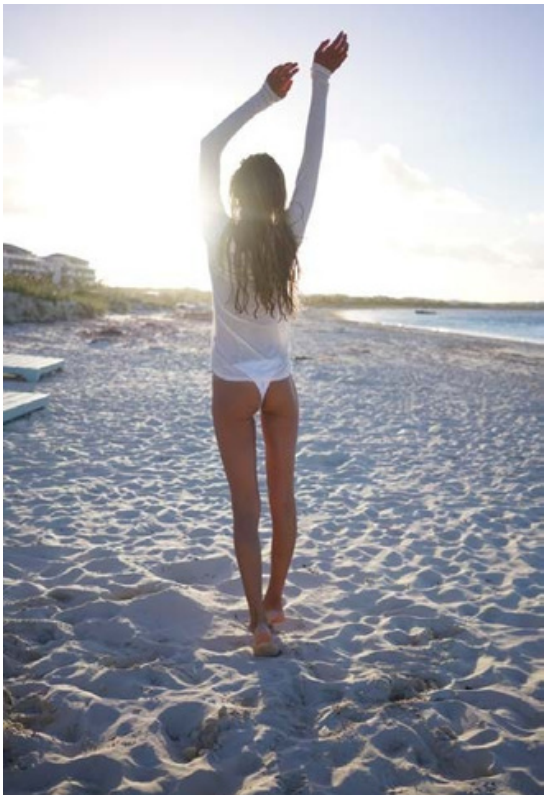
Même s'il y a beaucoup d'autres avantages, ceux-ci sont les plus évidents qui vous permettront de devenir votre meilleure version

- ÉQUILIBRE
- POIDS STABLE
- PEAU NETTE
- PLUS D'ÉNERGIE
- MEILLEURE DIGESTION

Avantages d'une alimentation à base de plantes

Fini de compter les calories

Le principal avantage, selon moi, c'est que vous pouvez manger tous les jours la quantité que vous souhaitez sans craindre de prendre du poids. En fait, vous atteindrez votre poids idéal et serez ainsi au meilleur de votre forme. Je sais que cela peut être effrayant d'abandonner le comptage des calories et le contrôle des portions, mais croyez-moi, ça marche. Je mange comme ça depuis 4 ans maintenant et je ne me suis jamais sentie aussi bien. C'est vraiment facile de rester en forme tout en savourant pleinement chaque repas sans jamais se priver.





Équilibre

Le deuxième avantage que j'apprécie le plus, c'est l'équilibre de vie que j'ai développé grâce à ce mode de vie. Nourrir son corps jour après jour avec une alimentation saine permet de s'aimer soi-même de l'intérieur. Avant, mon humeur dépendait de ce que je mangeais, et si je passais une « mauvaise journée », je me détestais. C'est aussi très agaçant pour l'entourage. J'accusais même certaines personnes ou certains lieux d'être responsables de mes « journées d'écart », du genre : « Je ne veux pas aller voir ma famille parce qu'ils me font toujours trop manger », ce qui est absurde si l'on considère que la seule personne qui décide de ce que l'on mange, c'est soi-même. Cependant, certaines situations nous poussent à agir différemment, et si l'on n'est pas équilibré et heureux intérieurement, on est facilement plus influencé par son entourage.

Poids stable





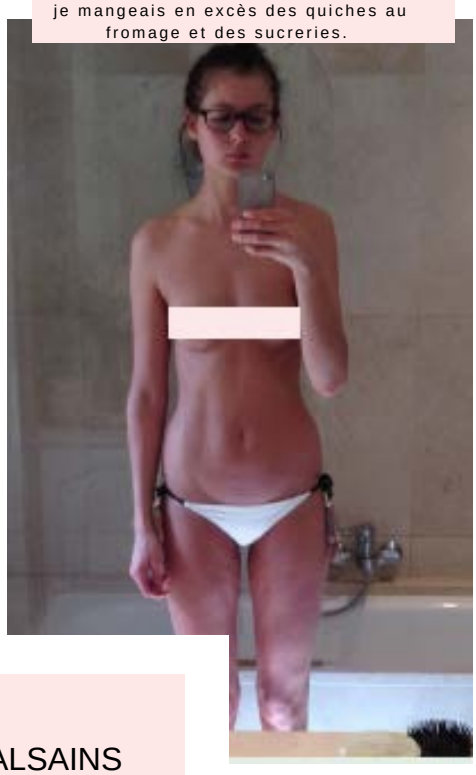


Surveiller votre poids peut être très frustrant, et cela peut même finir par dicter votre vie. J'ai été comme ça pendant des années. Soit, je ne me pesais pas durant des mois par peur du chiffre sur la balance, soit j'étais obsédée par ça et je me pesais tout le temps (si j'avais une « bonne période »). Il y avait des jours où je montais sur la balance et j'étais tellement heureuse, et d'autres où j'étais presque en larmes et où je finissais par manger encore plus, en pensant que tout était fichu de toute façon. Toutes ces pensées sur le poids dominaient mon esprit et m'empêchaient de faire les choses qui comptent vraiment dans la vie. Quand je regarde des photos de l'époque, je sais exactement comment je me sentais ce jour-là et ce que j'avais mangé, ce qui me paraît fou aujourd'hui. Je n'ai jamais été « grosse » ; cependant, le mannequinat met tellement la pression pour rester extrêmement mince. Dans ce milieu, il est normal de se comparer à toutes les filles que l'on croise aux castings, ce qui rend la situation encore plus difficile, car on se demande constamment : « Est-elle plus maigre que moi ? ». Tout cela n'avait aucune importance, et il m'a fallu du temps pour m'en rendre compte. On se laisse facilement emporter par la vie new-yorkaise, et je ne le dis pas négativement. Cependant, l'industrie est basée sur l'apparence et non pas sur le bien-être des personnes. Suivre une alimentation végétalienne riche en glucides a complètement changé ma façon de penser. Je me sens désormais vraiment bien dans ma peau et rayonne de bonheur. C'est vraiment libérateur de ne pas se soucier de son poids et d'être heureux indépendamment de la balance. Grâce à ce mode de vie, vous apprenez que le plus important est ce que vous mangez et non la quantité.

Avant



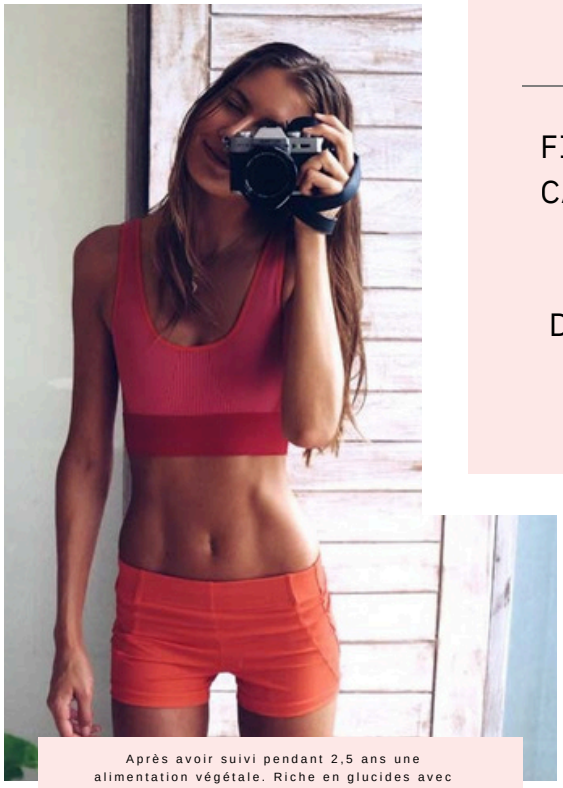
Me voilà après avoir essayé plusieurs régimes et des cures à base de jus de fruits, mais c'est aussi à une époque où je mangeais en excès des quiches au fromage et des sucreries.



Après

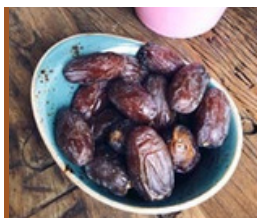
LES ALIMENTS MALSAINS DONT J'ÉTAIS ACCRO AVANT DE DEVENIR VÉGÉTALIENNE

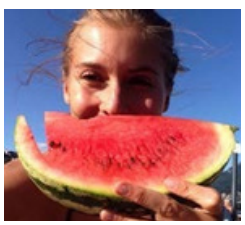
FINI LES RESTRICTIONS CALORIQUES AINSI QUE LES FRINGALES ÉMOTIONNELLES. DÉSORMAIS, UN POIDS STABLE ET UNE PEAU NETTE



Après avoir suivi pendant 2,5 ans une alimentation végétale. Riche en glucides avec beaucoup de fruits crus, des dattes, des légumes, des salades et des pommes de terre







Peau nette



J'ai souffert d'acné lorsque j'avais environ 16 ans. Ma mère m'a emmenée chez le dermatologue, qui m'a conseillé de prendre la pilule contraceptive pour soigner mes boutons. Avec du recul, je regrette de l'avoir prise, vu les méfaits qu'elle peut avoir sur la santé. Pour faire court, j'ai arrêté la pilule il y a cinq ans et mon acné est revenue trois mois plus tard. Comme j'étais encore mannequin à l'époque, j'ai tout essayé pour la soigner, jusqu'à prendre des antibiotiques. Puis, j'ai malheureusement recommencé à prendre la pilule, car rien d'autre ne semblait fonctionner.

C'est la même année que je suis devenue végétalienne. Après six mois d'alimentation végétale, je pensais que mon corps était suffisamment « sain » et que, avec un peu de chance, mon acné ne reviendrait pas. J'ai arrêté la pilule il y a désormais trois ans maintenant et je suis tellement heureuse de vous dire que ma peau s'est nettement améliorée grâce à cette alimentation. C'est incroyable de voir les effets bénéfiques que certains aliments peuvent avoir sur votre corps, et je suis tellement contente d'avoir suivi mon instinct.



01



AVANT & APRÈS

02



Mon parcours vers une peau nette

Me voici après avoir arrêté la pilule pour la première fois. J'avais constamment des boutons et une peau irritée. J'utilisais des gels chimiques (prescrits par un dermatologue) qui desséchaient ma peau et qui n'étaient d'aucun secours. Pourquoi les médecins ne mentionnent-ils pas l'importance de l'alimentation pour une peau nette ?

Me voilà 4 ans après avoir éliminé les produits laitiers (ce qui est clé pour une peau saine), je consomme désormais une alimentation végétale principalement crue et utilise des produits de soins naturels pour la peau.

Plus d'énergie







C'est drôle, mais je faisais beaucoup plus de sport avant d'adopter une alimentation végétalienne et je n'avais pas vraiment l'air en forme. Bien manger est beaucoup plus important que le nombre de fois que vous fréquentez la salle de sport. Faire du sport, c'est génial, mais si vous ne donnez pas à votre corps ce dont il a besoin, vous aurez beaucoup plus de mal à obtenir des résultats.
Je m'entraîne maintenant 3 à 5 fois par semaine et il y a même des semaines où je me repose complètement. Ironiquement, j'ai l'air beaucoup plus en forme et mon corps est plus tonifié qu'avant (et j'ai 27 ans maintenant). Manger beaucoup de fruits et de légumes vous donne automatiquement envie de faire plus de sport. On se réveille avec l'envie de s'entraîner et on n'a plus besoin de chercher à se motiver

FINI LES ENVIES

Les fringales apparaissent lorsque nous ne mangeons pas assez pendant un certain temps ou lorsque nous ne consommons pas les bons aliments. Notre corps en réclame inconsciemment de plus en plus, jusqu'à ce que nous lui donnions ce dont il a besoin. Nous interprétons souvent cela à tort et pensons que nous avons besoin d'aliments malsains. En suivant ce style de vie et en mangeant autant que vous le désirez, vous aurez moins, voire plus du tout de fringales. N'ayez pas peur du sucre contenu dans les fruits. Le sucre sain est votre meilleur ami et c'est le carburant de TOUTES vos cellules. Une fois rassasiées, vos cellules n'ont plus besoin d'aliments malsains. C'est pourquoi il est essentiel de manger SUFFISAMMENT de fruits mûrs et sucrés ainsi que des glucides sains au quotidien.

CONSEILS POUR COMMENCER

1 Commencez simplement par ajouter plus de fruits et de légumes frais à votre alimentation quotidienne. Plus vous mangez de fruits frais, mieux c'est.

2 Ne comptez jamais les calories des fruits et des légumes et mangez toujours jusqu'à ce que vous soyez complètement rassasié. Je vise environ 2500 calories par jour.

3 Éliminez le sel, les huiles et tous les aliments transformés pour un maximum de bienfaits.

4 Faites le plein de fruits comme des bananes et des dattes Medjool, des légumes verts frais, des pommes de terre, des patates douces, des noix et des graines, du riz, des pâtes de riz complet, des haricots, des lentilles, etc. Vous voulez toujours avoir des aliments sains à la maison.

5 Soyez créatif et essayez de nouvelles recettes végétaliennes avec vos amis et votre famille.

6 Pensez sur le long terme et ne vous attendez pas à perdre du poids du jour au lendemain. La perte de poids est naturelle si vous êtes constant.

7 Essayez de rester actif chaque semaine et de faire de l'exercice comme courir, faire du spinning, marcher, etc.

8 Buvez 2 à 3 litres d'eau filtrée par jour.

9 Mangez des dattes Medjool à la place du chocolat et...

10 Profitez de l'abondance des aliments frais et complets et assurez-vous de manger suffisamment. L'erreur n°1 que les gens font en adoptant pour la première fois ce mode de vie est de ne pas manger assez.

LISTE DE COURSES

20-30 BANANES

Achetez-les toutes d'un coup. Si elles ne sont pas mûres, elles mûriront à la maison et deviendront belles et tachetées en quelques jours. Si possible, achetez des bananes bio. Elles ont bien meilleur goût et sont sans pesticides.

MELONS, ANANAS, MANGUES, POMMES, POIRES, ORANGES, ETC.
Assurez-vous d'acheter BEAUCOUP DE FRUITS afin de les avoir sous la main à chaque fois que vous avez faim. Vous pourrez donc calmer vos envies avec des fruits sucrés à la maison.

DATTES MEDJOOL

J'adore acheter des boîtes de 5 kg de dattes Medjool car elles sont vraiment l'un de mes aliments de base que je consomme au quotidien. D'autant plus que les dattes rendent cette alimentation réellement facile, surtout si vous avez un bec sucré. :-)

POMMES DE TERRE ET PATATES DOUCES

Elles sont si délicieuses, cuites à la vapeur ou au four, et ne nécessitent aucun ajout d'huile ni de sel.

Les différents types de salades comme les épinards, la roquette, la romaine, la scarole, etc.
Les salades et les légumes pour les smoothies comme le chou frisé, le persil, la bette à carde, le brocoli et le concombre.

TOUS LES LÉGUMES QUE VOUS AIMEZ

Tomates, carottes, poivrons, aubergines, courges, courgettes, etc.



AVOCATS

Ma source préférée de graisses saines et ils sont parfaits pour les salades.

NOIX ET GRAINES

J'adore les noix du Brésil, les amandes et les noix de cajou pour une collation saine.

CITRONS ET CITRONS VERTS

J'adore booster mon eau avec du citron frais et de l'Aloe Vera.

PÂTES DE RIZ COMPLET

Elles sont sans gluten et beaucoup plus faciles à digérer, tout en ayant un goût similaire. Vous pouvez trouver des spaghettis de riz complet, des pennes, des fusilli, etc.

RIZ COMPLET, RIZ BLANC, QUINOA, POIS CHICHES, LENTILLES, HARICOTS ET TOMATES EN CONSERVE, LAIT DE COCO ET LAIT D'AMANDE (toujours bon à avoir à la maison)

Bien manger et se sentir bien



CAROLINE DEISLER

Définir les bonnes intentions



Ne vous focalisez pas sur ce que vous devez abandonner, mais plutôt sur tout ce que vous allez gagner :

Une révolution totale !

- Clarté
- Plus d'énergie
- Meilleure humeur
- Poids stable
- Meilleur sommeil

Je ne veux pas me répéter, mais changer votre façon de penser marque vraiment une différence.

Ne commencez pas ce mode de vie simplement parce que vous voulez perdre du poids. Essayez sérieusement de vous lancer dans cette aventure pour adopter des habitudes plus saines sur le long terme, de développer un amour-propre plus profond, de faire confiance à ce que votre corps vous dit et de MANGER EN ABONDANCE.







Mes principes

Pourquoi un régime riche en glucides et faible en lipides (gras)

Quand j'ai commencé à m'intéresser à l'alimentation végétale, j'ai lu des livres comme Heal Yourself (Markus Rothkranz) et Le régime Sunfood *Success System (David Wolfe) et j'étais convaincue qu'une alimentation crue était* la meilleure façon de manger. Je mangeais beaucoup de fruits, de noix, de desserts végétaliens crus et d'aliments végétaux riches en matières grasses, et je me suis vite rendu compte que cela ne me faisait aucun bien et que, au contraire, je prenais du poids. Je pensais que tout aliment étiqueté « raw vegan » était sain et que je pouvais manger autant de snacks, de chocolat, etc. que je le voulais (ce qui n'est pas le cas). Après deux cures de jus de cinq jours pour repartir à zéro, j'ai décidé que ce n'était pas tenable et qu'il me fallait un changement de mode de vie. Quelque chose qui soit agréable et, surtout, qui me rende en forme, heureuse et en bonne santé sur le long terme.

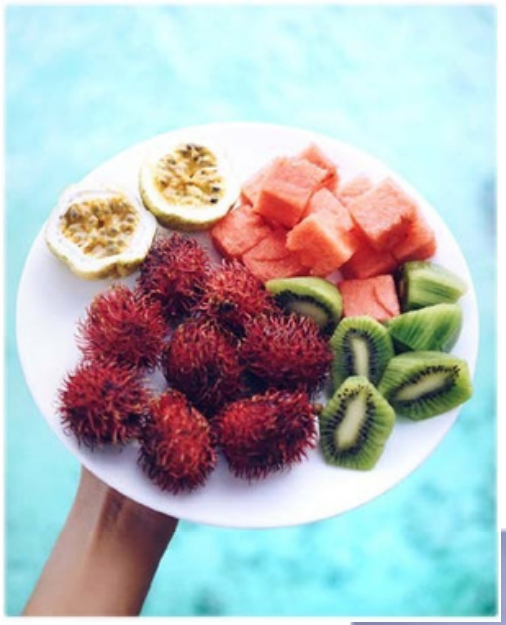
Une alimentation riche en glucides et pauvre en lipides (HCLF) signifie que je mange principalement des aliments frais et complets comme des fruits, des dattes, des pommes de terre, des légumes verts et une petite quantité de bonnes graisses comme des avocats, des noix, des graines et des laits végétaux. Depuis que j'ai adopté ce type d'alimentation, ma vie est devenue tellement plus agréable et je me sens différente. Selon moi, le point le plus positif est que je n'ai plus à me soucier des calories ni de la taille des portions tout en étant au mieux de ma forme chaque jour.

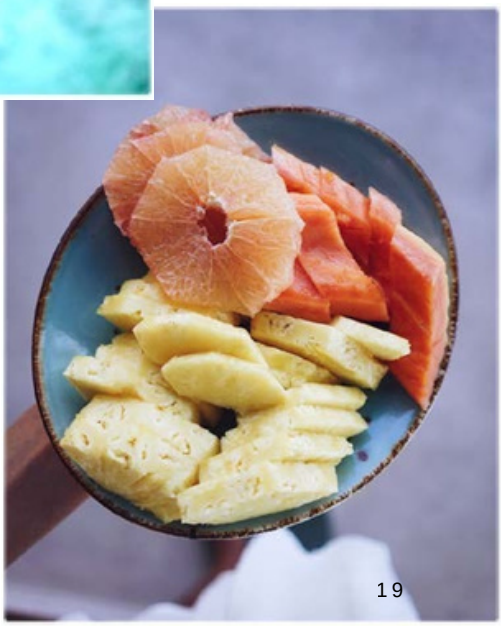




Cru jusqu'à 16 heures

« Cru jusqu'à 16 h » signifie manger des aliments crus jusqu'à 16 h et déguster un dîner végétalien chaud riche en glucides. C'est un excellent moyen d'améliorer votre digestion et d'avoir beaucoup plus d'énergie pendant la journée, car les aliments crus sont plus faciles à digérer et ne vous fatiguent pas, contrairement aux repas végétaliens copieux. Il n'est pas nécessaire de manger « cru jusqu'à 16 h » tous les jours, mais j'aime bien garder cette routine à l'esprit et, au fil des ans, j'ai pris l'habitude de toujours prendre un petit-déjeuner cru (fruits frais, jus et smoothies) et généralement aussi des fruits crus au déjeuner. Ne vous mettez pas d'étiquette, car cela ne fera que vous mettre la pression, mais essayez d'incorporer cette routine de temps en temps.





Pourquoi sans huile ni sel ?

SANS HUILE

Les huiles sont composées à 100 % de graisses isolées. Elles ne contiennent pas de protéines, pas de glucides, pas de fibres et très peu de nutriments. De plus, les graisses prennent deux fois plus de temps à être digérées que les glucides et les huiles sont bien plus caloriques que n'importe quelle source de matières grasses provenant d'aliments complets comme les avocats ou les noix (sans pour autant vous rassasier). J'avais toujours cette sensation de léthargie après avoir mangé des aliments gras, et ma peau était beaucoup plus sujette aux éruptions cutanées. Éliminer l'huile est un élément clé pour obtenir des résultats optimaux avec ce mode de vie, et c'est aussi ce qui vous donnera des résultats immédiats. C'est incroyable de voir qu'on peut continuer à savourer d'excellents plats réconfortants végétaliens comme des toasts à l'avocat ou des pizzas végétaliennes sans se sentir aussi fatigué/lourd après lorsqu'on supprime l'huile. Une alimentation végétalienne riche en glucides est le seul mode de vie qui vous permet de manger autant que vous le souhaitez à chaque repas sans prendre du poids. D'ailleurs, comme vous pouvez le constater dans mon cas, j'ai même perdu du poids et je suis devenue plus en forme et plus tonifiée au fil des années. Se passer d'huile peut sembler difficile au début, mais une fois que vous aurez préparé vos propres repas, vous verrez combien il est facile de supprimer l'huile sans pour autant renoncer au goût.

AVANTAGES

+ Plus d'énergie

Fini la sensation de léthargie/fatigue due aux aliments gras.

+ Meilleure humeur

Vous vous sentirez automatiquement plus léger, en meilleure santé et plus heureux.

+ Meilleure digestion

Les aliments que vous mangez seront beaucoup plus faciles à digérer.
Les glucides seront utilisés comme source d'énergie et il n'y aura pas de calories inutiles de graisse provenant des huiles stockées sous forme de graisse corporelle.

+ Perte de poids

Il sera beaucoup plus facile de perdre du poids sans devoir contrôler la taille des portions. Vous pouvez manger autant d'aliments complets que vous le souhaitez et perdre du poids si vous vous y tenez sur le long terme.



SANS SEL

Le sel cause beaucoup de rétention d'eau, déséquilibre le niveau de pH de votre corps et peut provoquer une hypertension artérielle. Manger beaucoup d'aliments riches en sel ne vous aidera pas non plus à devenir plus en forme ou plus tonifié.

Supprimer le sel de votre alimentation est un changement qui donne des résultats immédiats et qui va de pair avec la suppression des huiles. Les fruits et les légumes contiennent naturellement du sodium, et il n'est pas nécessaire d'en consommer davantage. Personne n'a jamais été carencé en sodium, ce qui montre que nous en consommons suffisamment. Cependant, si vous ressentez le besoin d'ajouter du sel de temps en temps (avec modération), le sel rose de l'Himalaya est la meilleure option, car il contient des minéraux.

Au début, vous constaterez peut-être que votre nourriture n'a pas aussi bon goût qu'avant, mais d'après ma propre expérience, mes papilles gustatives sont devenues beaucoup plus sensibles au fil du temps et je ne pourrais plus envisager de manger autrement.

AVANTAGES

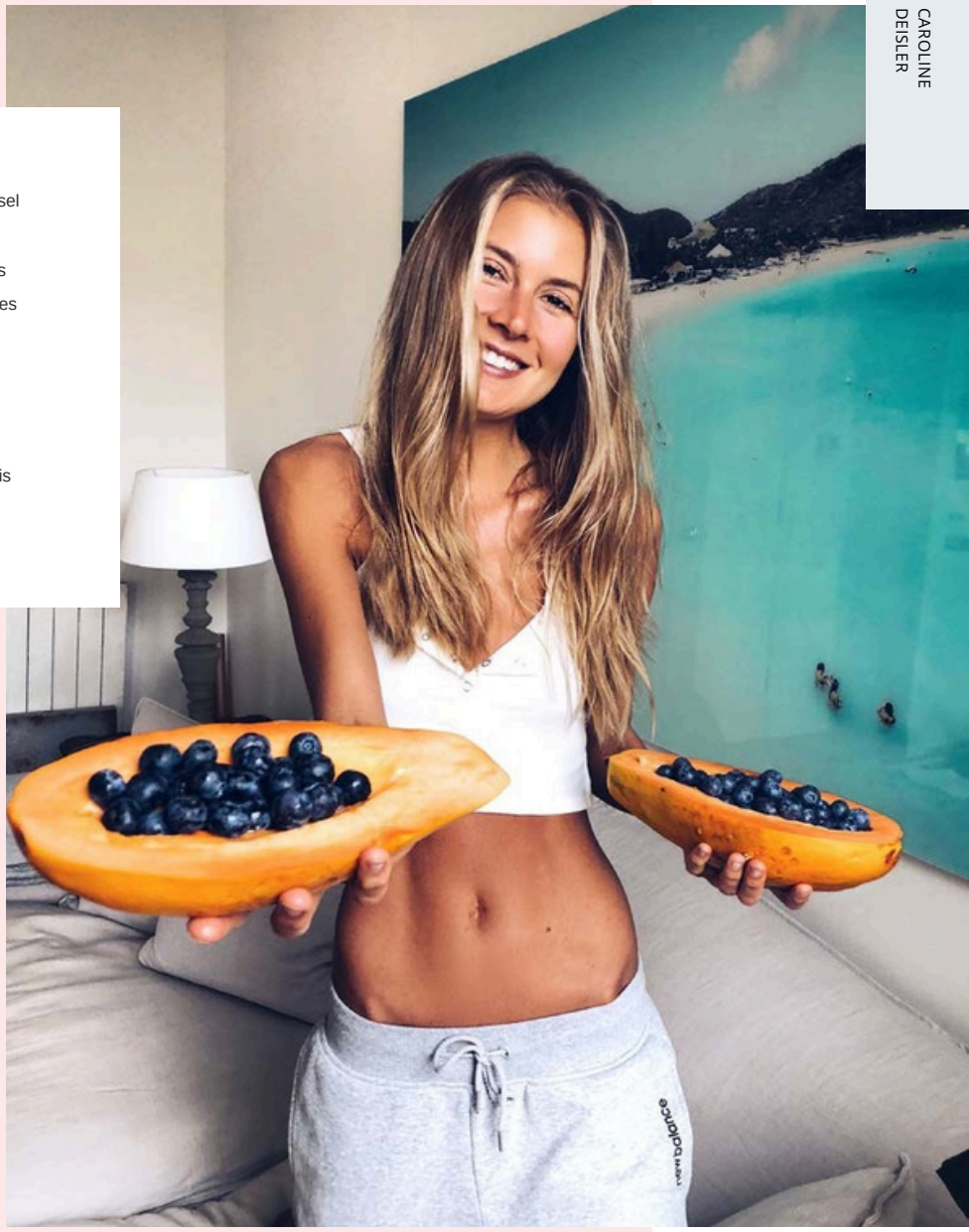
+ Perte de poids et tonification

Vous perdrez du poids (rétention d'eau) et deviendrez facilement plus tonifié en supprimant simplement le sel.

+ Une meilleure santé

L'hypertension artérielle et l'inflammation ne sont peut-être pas des choses qui vous préoccupent pour le moment ; cependant, vous n'en souffrirez probablement pas avec un régime pauvre en sodium.

Sucre dans les fruits



CONSEIL:

Il existe BEAUCOUP de produits qui contiennent du sel alors qu'on ne s'y attend pas.

Les aliments transformés comme les vinaigrettes, les soupes, les sauces pour pâtes, le fromage, le pain, les crackers, les chips, etc. contiennent des tonnes de sodium.

Il vaut mieux préparer sa propre nourriture avec des ingrédients naturels et frais. Je sais qu'il n'est pas réaliste de manger 100 % sans sel tout le temps, mais gardez ce conseil à l'esprit.

« Est-il possible de prendre du poids en mangeant trop de fruits ? » C'est l'une des questions les plus fréquentes que je reçois. Les fruits ont toujours été la base de mon alimentation depuis que je suis végétalienne et ils m'ont beaucoup aidé à rester rassasiée, équilibrée et en forme. Si le sucre des fruits est incomparable au sucre blanc raffiné, c'est principalement parce que les fruits contiennent des fibres, de l'eau, des vitamines, des minéraux et des antioxydants. Les fibres donnent du volume aux fruits sans ajouter de calories au repas, ce qui permet d'en manger plus et de se sentir rassasié plus rapidement. La grande quantité de fibres contenues dans les fruits explique également pourquoi le sucre pénètre lentement dans le sang pendant la digestion.

Il faudrait consommer une grande quantité de fruits durant une longue période pour prendre du poids. Je ne peux le dire que par expérience, mais je mange beaucoup de fruits frais entiers et de dattes depuis quatre ans et je suis devenue beaucoup plus en forme et plus tonifiée au fil des années. L'avantage d'une alimentation riche en fruits, c'est que vous n'avez pas besoin de restreindre votre apport calorique et que vous perdrez du poids sur le long terme. J'adore aussi le fait que les fruits soient si rassasiants, qu'ils ne nécessitent presque aucun temps de préparation et qu'ils soient faciles à emporter.

ALIMENTS VEGAN RÉCONFORTANTS

Pain frais au levain, vegan dumplings.

MATIÈRES GRASSES SAINES

Mangez avec modération pour de meilleurs résultats

GLUCIDES CUITS

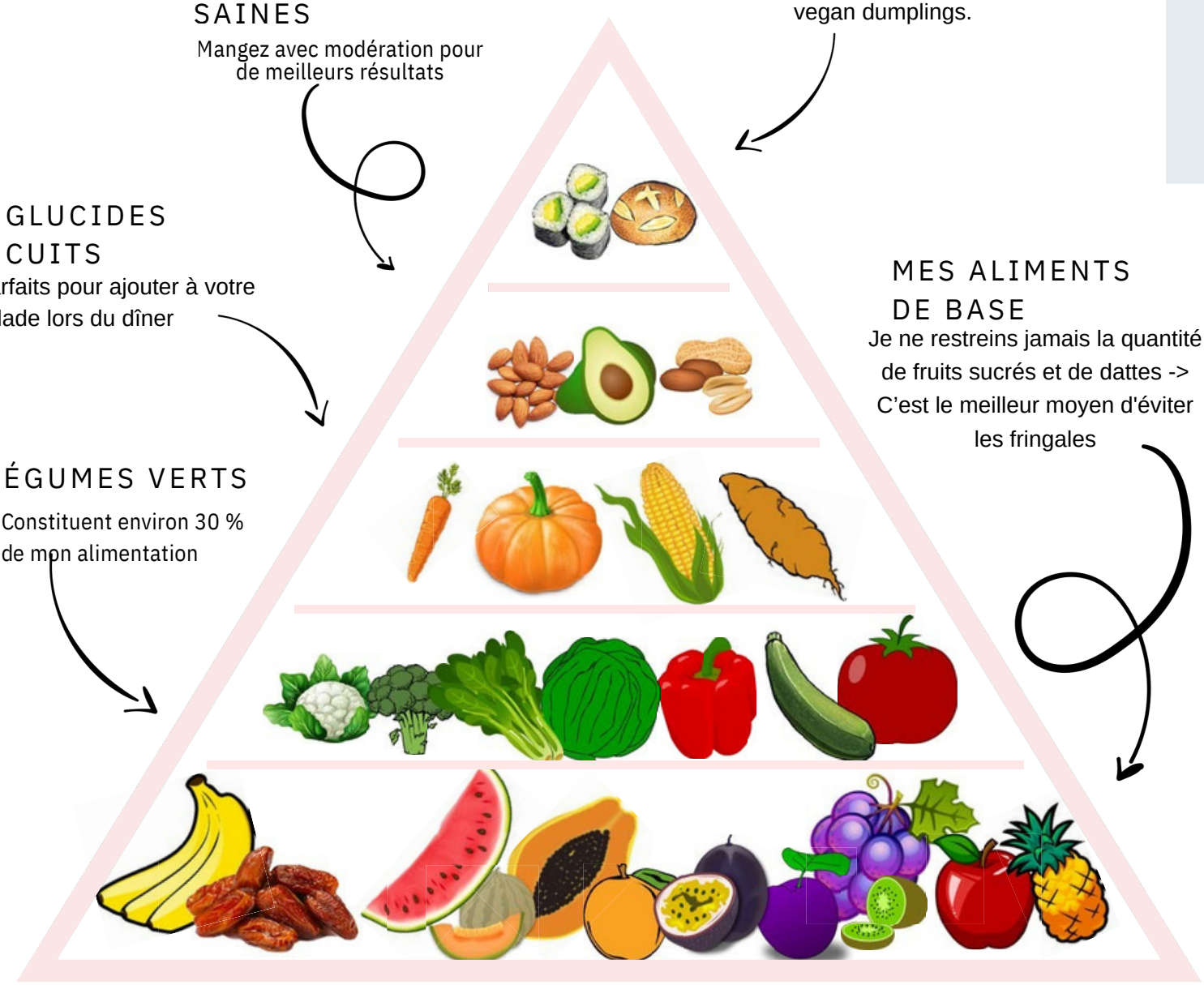
Parfaits pour ajouter à votre salade lors du dîner

MES ALIMENTS DE BASE

Je ne restreins jamais la quantité de fruits sucrés et de dattes -> C'est le meilleur moyen d'éviter les fringales

LÉGUMES VERTS

Constituent environ 30 % de mon alimentation

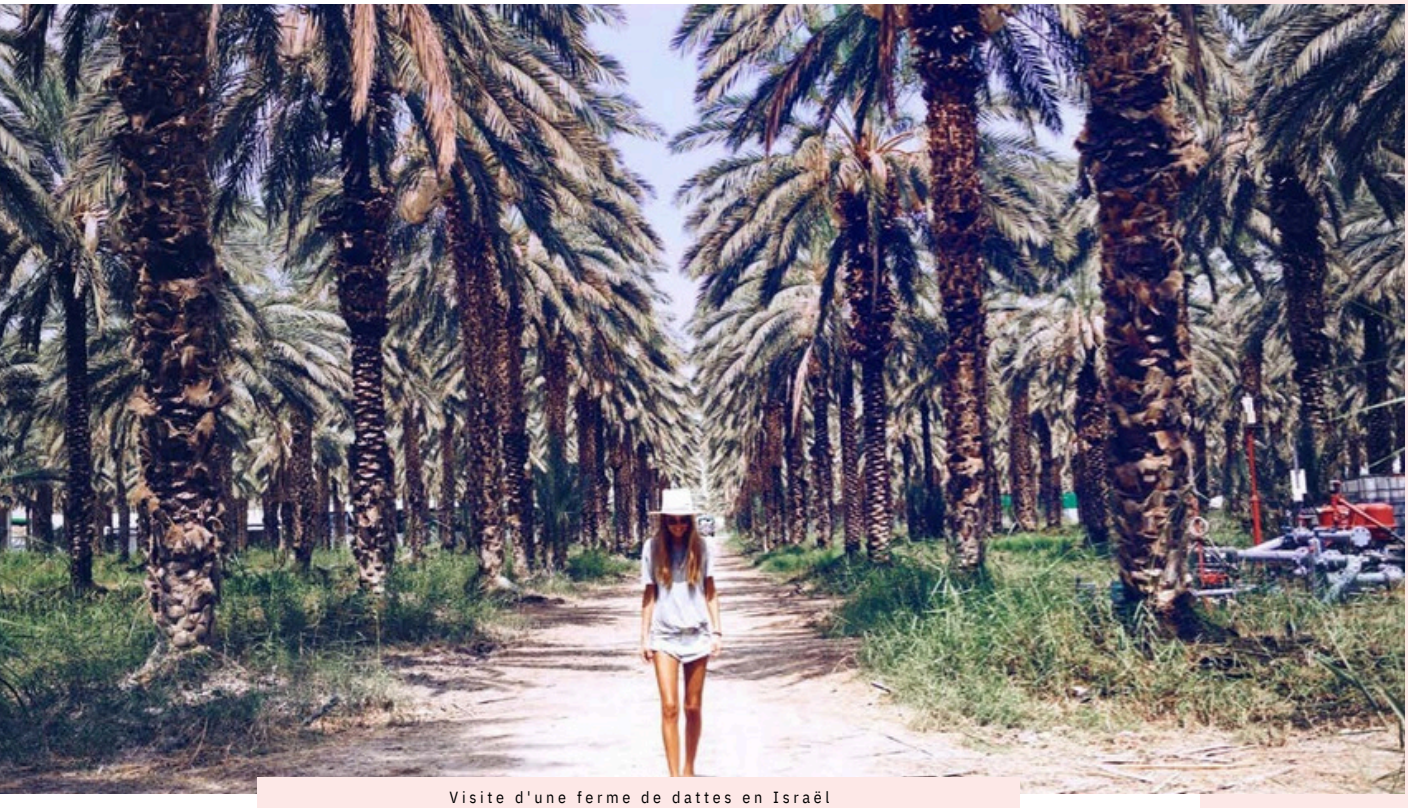


Ma pyramide alimentaire

ALIMENTS À ÉVITER

Sucre raffiné
Blé
Boissons gazeuses
Produits laitiers
Viande
Poisson
Sel / huile

Dattes Medjool : mon superaliment



Visite d'une ferme de dattes en Israël

Les dattes Medjool sont de loin ma collation sucrée préférée ! Avant de passer à une alimentation végétale, j'étais toujours très gourmande (les tartes aux pommes et les tartes au chocolat étaient mes préférées). Suivre une alimentation végétale basée d'aliments complets est devenu beaucoup plus facile pour moi depuis que j'ai découvert les dattes Medjool. :-) (Je les connaissais déjà, mais j'avais toujours peur de leur forte teneur en sucre.)

Quand je voyage ou que j'ai une journée chargée, j'emporte des dattes. Je trouve qu'aucun autre fruit n'est aussi satisfaisant que les dattes Medjool pour un petit remontant sucré l'après-midi. Il m'arrive même souvent de remplacer un repas par des dattes et d'en manger une vingtaine au déjeuner. Les mono-repas (manger un seul fruit jusqu'à satiété) sont très bénéfiques. Le corps n'a besoin de fournir des enzymes digestives que pour un seul fruit, ce qui lui permet d'absorber pleinement tous les nutriments et de mieux les digérer.



CAROLINE DEISLER

LES BIENFAITS DES DATTES MEDJOOL

LA MEILLEURE ALTERNATIVE AUX SUCRERIES

Si le sucre des dattes vous inquiète, pensez à toutes les barres chocolatées et autres sucreries dont vous n'aurez plus besoin une fois que vous aurez commencé à manger plus de dattes. Le meilleur moyen d'éviter les fringales est de donner à votre corps ce qu'il vous réclame sous une forme saine afin d'éviter les fringales plus tard. -> Mangez des dattes et vous n'aurez plus besoin d'autres sucreries.

SOURCE D'ÉNERGIE

Les dattes Medjool vous apportent beaucoup d'énergie et présentent de nombreux bienfaits pour la santé. J'en mange une vingtaine par jour et je n'ai presque jamais envie de sucreries, de chocolat ou même de desserts végétaliens crus. Même si les dattes sont riches en sucre, de nombreuses études ont montré qu'elles ne font pas grossir grâce à leur teneur élevée en fibres, qui régulent la glycémie. Les dattes Medjool ne contiennent ni matières grasses ni cholestérol. Riches en minéraux comme le magnésium, le potassium et le calcium, elles sont très digestes, ce qui en font d'elles une collation idéale avant et après un entraînement.

PRÉVENIR LES ENVIES DE SUCRE

Il est extrêmement important de comprendre à quel point ce fait est crucial. Presque tout le monde, moi y compris, se demande probablement la quantité de sucre que contiennent les dattes, MAIS nous avons tous besoin de sucre et avons tous des envies de sucreries. J'étais très gourmande avant de devenir végétalienne. Les tartes aux pommes et le chocolat étaient mes péchés mignons, et je ne me sentais jamais bien après avoir mangé ce genre de choses.

Chaque fois qu'il y avait une tarte aux pommes sur le menu des desserts, je devais la commander. C'est pourquoi les dattes ont eu un si grand impact sur mon parcours de santé, et j'aimerais que vous en fassiez l'expérience. Les dattes Medjool sont si moelleuses et ont un goût similaire au caramel. Je vous promets que vos sucreries ne vous manqueront pas. Elles ont littéralement le goût du caramel et sont également excellentes incorporées dans n'importe quel dessert végétal.

CONSEIL:
FAITES DES DATTES VOTRE COLLATION SUCRÉE QUOTIDIENNE

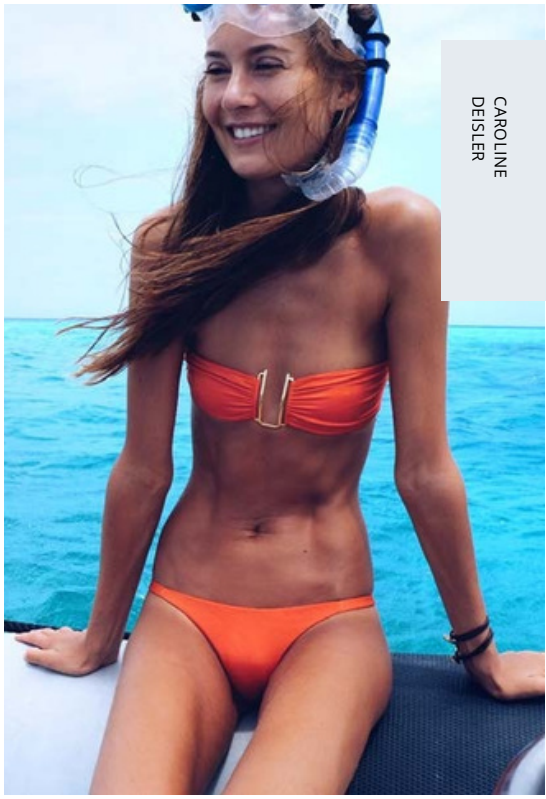
EXCELLENTE SOURCE DE FIBRES

La teneur élevée en fibres des dattes évite que le sucre ne passe directement dans le sang, contrairement au sucre raffiné, aux boissons sucrées et même aux jus de fruits. Les fibres contenues dans les dattes favorisent également un transit intestinal régulier et une sensation de satiété prolongée.

RICHES EN MAGNÉSIUM, EN POTASSIUM ET EN VITAMINE B6

Les dattes sont incroyablement nutritives. Petite anecdote : vous pourriez vivre sans aucune carence en ne consommant que des dattes ! Riches en minéraux comme le magnésium, le potassium et la vitamine B6, elles constituent une collation idéale avant ou après l'entraînement. Quelques dattes avant votre séance de sport vous donneront suffisamment d'énergie pour démarrer, sans trop vous peser lourd sur l'estomac, contrairement à d'autres collations plus copieuses que vous pourriez prendre avant un entraînement.





CAROLINE DEISLER

AIDE À LA PERTE DE POIDS Le fait que les dattes soient naturellement plus riches en sucre que les autres fruits peut être l'un de leurs meilleurs avantages. Leur texture est si moelleuse et leur goût de caramel pur satisfera automatiquement vos envies de sucré et vous aidera à maintenir un poids stable sur le long terme. Lorsque j'ai découvert ce mode de vie, je ne me sentais pas bien du tout et je cherchais désespérément un changement qui ne m'obligerait pas à compter les calories et à manger de petites portions.

Je me souviens comme j'étais contente après ma première boîte de 5 kg de dattes, sachant que j'avais désormais toujours quelque chose de sain à la maison pour les moments où j'aurais une envie de sucré. En mangeant une vingtaine de dattes par jour depuis 4 ans, j'ai non seulement perdu du poids, mais aussi gagné en forme et en tonicité, sans faire plus d'exercice qu'avant.

SOURCES DE PROTÉINES D'ORIGINE VÉGÉTALE



Comment consommer suffisamment de protéines avec une alimentation végétalienne ? C'est la question que je reçois le plus souvent. Étonnamment, je ne me suis jamais souciée de mon apport en protéines et je n'ai jamais cru à l'utilité des protéines en poudre. Tant que vous consommez suffisamment de légumes verts à feuilles foncées, de légumes et de bonnes graisses, vous n'aurez plus jamais à vous poser la question. Tous les fruits et légumes contiennent des protéines, et le plus important est bien la qualité de ces protéines et non pas la quantité.
Les végétaux contiennent un pourcentage de protéines au 100 g bien inférieur à celui de la viande. Cependant, le ratio des acides aminés essentiels détermine si la quantité de protéines est entièrement assimilable, et les sources végétales présentent un ratio bien meilleur. Les pommes de terre, par exemple, ne contiennent que 2 % de protéines ; pourtant, ces 2 % sont entièrement assimilables, car elles contiennent tous les acides aminés essentiels dans un ratio parfait. N'est-il pas intéressant de constater que la science derrière les aliments que nous consommons est bien plus développée que ce que l'on aurait imaginé ? La nature nous a véritablement donné tout ce dont nous avons besoin.



Le chou frisé est l'un des légumes les plus riches en bienfaits. Il contient beaucoup de protéines, du magnésium, du fer, du calcium et regorge de vitamine C. J'adore ajouter du chou frisé à mes smoothies verts, car les vitamines et les minéraux sont encore mieux assimilés une fois mixés. Mon smoothie préféré est composé de chou frisé, de persil, d'épinards, de citron, de gingembre et d'ananas : le smoothie protéiné 100% naturel parfait après un entraînement.

LE PERSIL
J'ADORE le persil et j'en ajoute à presque tous les smoothies que je prépare !
C'est l'une des meilleures sources de protéines et il est également riche en fer et en vitamine C.

Les épinards

Les épinards sont un superaliment. Ils sont riches en vitamines et en minéraux. Un aliment indispensable à toute alimentation végétale. Riches en fer, en protéines, en magnésium et en vitamine C, ils contribuent au développement musculaire.



LE BROCOLI

Le dernier de la famille des légumes verts est le brocoli. Également très riche en fer, en protéines, en magnésium, en vitamine C et en autres minéraux. J'adore l'incorporer dans des smoothies ou le cuire légèrement à la vapeur pour l'ajouter à des currys ou des ragoûts de légumes.

LE CHOU-FLEUR

Personnellement, je n'aime pas le chou-fleur et j'ai tendance à être légèrement ballonnée après le consommer. Cependant, si vous le digérez bien, le chou-fleur est une source de protéines incroyable. Il est délicieux rôti dans des soupes, des currys, des ragoûts de légumes ou ajouté aux salades.

LES CHAMPIGNONS

Selon moi, les champignons sont très sous-cotés. J'adore toutes les sortes de champignons. Ils ont une texture incroyable et remplacent parfaitement la viande dans les plats de pâtes. J'adore aussi les pizzas végétaliennes garnies de plein de champignons différents. Ils sont une excellente source de protéines et contiennent également beaucoup de fibres.

LES HARICOTS ET LES LENTILLES

Aussi appelés légumineuses, les haricots et les lentilles sont probablement l'une des sources de protéines végétales les plus connues et un substitut parfait aux protéines animales. Personnellement, je n'en mange pas tous les jours, car j'ai plutôt envie de smoothies verts après une séance de sport. Cependant, les légumineuses sont également excellentes dans les salades ou les soupes. J'ai une recette incroyable de soupe aux pois cassés et de dahl indien de lentilles sur mon blog, toutes les deux sont délicieuses !

LES AMANDES

Le meilleur fruit sec qui existe !:-) Les amandes sont une excellente source de protéines et de bonnes graisses. Elles régulent la glycémie et l'aident à ce qu'elle soit stable. J'adore grignoter des amandes ou des noix du Brésil (excellentes pour la peau grâce à leur teneur élevée en sélénium) 1 à 2 fois par semaine lorsque j'ai envie d'une collation plutôt salée.

LES POMMES DE TERRE ET LES PATATES DOUCES

Comme mentionné ci-dessus, même si vous n'auriez pas fait nécessairement le lien entre les pommes de terre et les protéines, elles sont en effet une source incroyable de protéines et est l'aliment parfait si vous cherchez à améliorer votre forme physique. Gardez à l'esprit que je fais référence aux pommes de terre cuites à la vapeur ou au four, sans huile ni sel.

LES BANANES ET LES DATTES

Je tiens également à mentionner les fruits ici, juste pour vous rappeler que tous les fruits contiennent une certaine quantité de protéines. Les légumes verts, les légumineuses et les noix sont importants, MAIS les fruits le sont tout autant. Toutes nos cellules (cellules musculaires, cellules cérébrales, cellules nerveuses, etc.) fonctionnent grâce au glucose, le sucre présent dans les fruits. Mangez autant de fruits frais que vous le souhaitez chaque jour et faites des fruits votre aliment de base pour obtenir les meilleurs résultats avec un mode de vie végétal riche en glucides. J'ADORE manger des dattes Medjool (riches en magnésium, en potassium et en calcium) et un smoothie vert comme collation après un entraînement, car cela donne à mon corps tout ce dont il a besoin après avoir bien transpiré.



CAROLINE
DEISLER



SUPPLÉMENTS

Je ne suis généralement pas du genre à prendre beaucoup de compléments alimentaires, car je pense qu'ils sont uniquement nécessaires si vous n'avez pas accès à des aliments frais. Cependant, la plupart des gens, végétaliens ou non, manquent de certaines vitamines et devraient donc être supplémentés si besoin.

LA VITAMINE B12

La vitamine B12 est extrêmement importante, peu importe votre régime alimentaire (végétalien ou non). C'est un nutriment essentiel que notre corps ne peut pas produire par lui-même. Il est donc conseillé de se supplémenter. Une sensation de fatigue constante est l'un des symptômes les plus courants d'une carence en vitamine B12. La B12 n'est pas assimilable à travers les superaliments crus comme la spiruline (ce qui est une idée reçue), et je recommande vivement de prendre un complément de B12 par mesure de sécurité. :-)

LA VITAMINE D.

La vitamine D est essentielle à la santé osseuse. Il est donc conseillé de faire une prise de sang pour savoir si vous avez besoin d'un complément. Passer du temps dans la nature et s'exposer au soleil reste le moyen le plus simple et le plus efficace pour faire le plein de vitamine D, mais nous ne vivons pas tous dans des endroits ensoleillés. Une autre façon naturelle d'en obtenir davantage est de consommer plus de fruits et légumes bio mûris au soleil.

LES PROBIOTIQUES

La santé intestinale est essentielle à une bonne santé, car 90 % de notre système immunitaire se trouve dans notre côlon. C'est pourquoi notre humeur dépend tellement de ce que nous mangeons et nous nous sentons beaucoup plus heureux avec une alimentation végétale composée d'aliments complets.

Les probiotiques sont les bonnes bactéries dont votre intestin a besoin pour bien digérer les aliments et absorber pleinement tous les nutriments. C'est pourquoi il est très utile de prendre un probiotique de haute qualité en complément, et ce, de manière quotidienne.

Il existe également des aliments riches en probiotiques comme :

- La choucroute
- Le kimchi
- Les légumes au vinaigre
- Le kombucha

Cependant, j'ai constaté que ces aliments contiennent souvent beaucoup de sel ou d'autres additifs si vous ne les faites pas vous-même et malheureusement, ces aliments prennent beaucoup de temps à préparer à la maison.





Quand j’étais plus jeune, je souffrais d’une peau terrible et j’ai constaté une amélioration considérable depuis que j’ai adopté un mode de vie à base de plantes.

AVANTAGES :

- Peau globalement plus nette
- Les pores sont devenus plus fins
- Moins d'éruptions cutanées
- Moins d’irritations

Ce que vous devez savoir, c'est qu'il existe 5 nutriments essentiels pour une peau saine et éclatante

La silice

- Tomates
- Concombre
- Céleri
- Poivrons
- Feuilles d'ortie
- Pissenlit

Conseils pour une belle peau



Le Sélénium

- Germes de luzerne
- Framboises
- Épinards
- Brocoli
- Asperges vertes
- Champignons
- Noix du Brésil
- Avoine
- Dates
- Bananes
- Mangue
- Kiwis
- Melon miel
- Figues séchées
- Bananes
- Dates
- Avocat
- Framboises
- Fraises
- Melon cantaloup
- Épinards
- Bettes à carde
- Asperges vertes
- Brocoli
- Champignons
- Courgettes
- Graines de courge
- Graines de sésame



Le zinc

- Figues séchées
- Bananes
- Dates
- Avocat
- Framboises
- Fraises
-Melon cantaloup
- Épinards
- Bettes à carde
- Asperges vertes
- Brocoli
- Champignons
- Courgettes
- Graines de courge
- Graines de sésame





Les vitamines A, E et C

LA VITAMINE A

Les Carottes, le chou frisé, les épinards, le melon cantaloup, les mangues, le brocoli, les pêches, le potiron, les asperges vertes.

LA VITAMINE E

L'avocat, le brocoli, les épinards, le chou frisé, les amandes.

LA VITAMINE C

Les fraises, les kiwis, les oranges, les épinards, le chou frisé, le brocoli, les poivrons.

Les oméga 3

- Avocat
- Graines de chia
- Graines de chanvre
- Graines de lin
- Graines de courge
- Noix
- Choux de Bruxelles
- Légumes à feuilles
- Fruits rouges



REMARQUE : J'ai mis en avant le brocoli, les épinards, le chou frisé et les asperges vertes, car ils sont présents dans presque tous les groupes et regorgent de vitamines et de minéraux. Vous comprenez maintenant pourquoi les smoothies verts riches en épinards, chou frisé et dattes sont excellents pour une peau éclatante.

Conseils quotidiens



- Buvez des smoothies verts tous les jours
- Mangez des poivrons et des carottes crus comme collation
- Si vous mangez des noix, optez pour les noix du Brésil
- Ne touchez pas votre visage avec des mains sales
- Utilisez des serviettes propres pour sécher votre visage
- Changez votre taie d'oreiller au moins une fois par semaine
- Dormez avec les cheveux attachés
- Nettoyez l'écran de votre iPhone/ne laissez pas votre téléphone toucher votre visage
- Utilisez des produits de soins naturels pour la peau



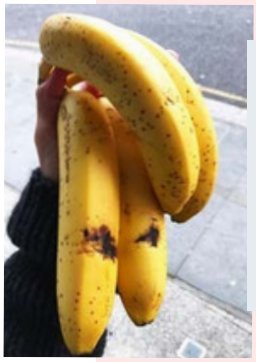


Comment éviter les ballonnements

1. MANGEZ SIMPLE
2. PRENEZ DES REPAS COMPOSÉS D'UN SEUL ALIMENT
3. MÂCHER LENTEMENT
4. BUVEZ SUFFISAMMENT D'EAU
5. NE MANGEZ PAS DE FRUITS APRÈS DES ALIMENTS CUITS
6. FAITES UNE HYDROTHÉRAPIE DU CÔLON









JE SUPPOSE QUE NOUS SOMMES TOUS PASSÉS PAR LÀ ! 😂

1. Il est tout à fait normal d'être ballonné au début de votre transition vers un mode de vie végétal. Votre corps a besoin de temps pour s'adapter à une consommation accrue de fruits et de légumes (= beaucoup plus de fibres) *
2. Si votre côlon n'est pas « sain » et rempli de déchets, les fruits et légumes crus auront du mal à passer dans votre organisme et finiront par accumuler des gaz. C'est pourquoi les hydrothérapies du côlon sont SI UTILES, surtout au début de votre transition vers un mode de vie plus sain.
3. Ne vous découragez pas si vous êtes ballonnés, il existe quelques règles simples, mais très efficaces à suivre que j'explique plus en détail ci-dessous :



Mangez simple

Les ballonnements sont souvent dus à un mélange excessif d'ingrédients dans un seul et même repas. Votre corps doit fournir des enzymes différentes pour chaque aliment consommé. Manger le plus simplement possible facilite donc grandement la digestion.

Mis à part quelques règles de combinaison alimentaire que vous trouverez ci-dessous, j'ai pris l'habitude de ne pas mélanger plus de 3 fruits ou légumes dans un même repas.

Même si ce n'est pas toujours possible, je m'y tiens au moins à 1 ou 2 repas par jour, principalement le petit-déjeuner et le déjeuner.

REPAS COMPOSÉS D'UN SEUL ALIMENT

Cela m'amène au point suivant : les repas composés d'un seul aliment (mono-repas). Ces repas consistent à ne consommer qu'un seul type de fruit jusqu'à satiété. Les melons, les bananes, les dattes ou les mangues sont d'excellents fruits pour ce genre de repas. Ils sont excellents pour la digestion, la perte de poids et le bien-être général. Vous aurez plus d'énergie, votre peau sera plus nette plus vite et votre corps pourra se concentrer pleinement sur la digestion d'un seul type de fruit, ce qui facilitera l'absorption de tous les nutriments.

MÂCHEZ LENTEMENT

Mâcher lentement est si simple et pourtant, beaucoup de gens peinent à prendre le temps de manger. S'asseoir pour manger et savourer chaque repas devrait être une priorité. Ces jours-ci, nous sommes tous tellement occupés et nous passons sans cesse d'une chose à l'autre. Nous prenons notre petit-déjeuner et notre déjeuner sur le pouce sans nous rendre compte des dommages que nous causons à notre santé sur le long terme.



Buvez suffisamment d'eau

Le problème, c'est que lorsque vous courez partout, votre cerveau indique à votre corps que la digestion n'est pas la priorité et se concentre sur l'apport d'énergie (c'est aussi pourquoi s'entraîner l'estomac plein est très inconfortable). De plus, nous avons tendance à manger très vite en déplacement et à ne pas mastiquer correctement nos aliments. Tout cela est une source de stress pour votre corps et par conséquent, peut entraîner une mauvaise digestion des aliments et provoquer une accumulation de gaz dans l'intestin grêle.

Une bonne hydratation est essentielle pour le bon fonctionnement de notre corps. Un côlon déshydraté ne pourra pas produire suffisamment d'enzymes et ne pourra pas non plus absorber tous les nutriments contenus dans les aliments.
Le café, par exemple, est très déshydratant, irrite le côlon et empêche l'absorption des protéines.

MON CONSEIL :
appréciez chaque repas, prenez votre temps et asseyez-vous pour savourer chaque bouchée.

- Boire uniquement de l'eau jusqu'à 11 heures du matin.
- Un transit intestinal régulier aide votre corps à évacuer les toxines éliminées pendant la nuit. Ajoutez du citron, du concombre, du jus d'aloe vera frais et/ou des shots de gingembre fraîchement pressé à votre eau pour lui donner un petit coup de boost.



PAS DE FRUITS APRÈS LES ALIMENTS CUITS

Je me souviens encore du jour où je l'ai découvert et je me suis dit : « Pourquoi n'y ai-je pas pensé avant ! C'est tellement logique ! » Je me demandais toujours pourquoi j'avais le ventre gonflé lorsque je mangeais des fruits après le dîner, pensant que les fruits n'étaient probablement pas bons pour moi. Alors qu'en réalité, c'était juste une mauvaise combinaison qui me provoquait ces ballonnements. Laissez-moi vous expliquer pourquoi : les fruits sont riches en eau et en fibres et se digèrent en 15 à 45 minutes seulement, tandis que les aliments cuits prennent beaucoup plus de temps. C'est aussi pourquoi on est souvent très fatigué après un repas cuisiné. La viande, par exemple, reste dans le côlon jusqu'à 7 jours. Imaginez maintenant des fruits posés sur ces aliments cuits, incapables de passer, provoquant des gaz qui gonflent le ventre.

MON CONSEIL : Commencez par les aliments les plus faciles à digérer et augmentez progressivement. Par exemple : des melons au petit-déjeuner, des bananes au déjeuner, des dattes en collation et des glucides cuits comme des pommes de terre au dîner.

Le côlon

L'hydrothérapie du côlon est un lavement professionnel qui consiste à remplir votre côlon d'eau chaude purifiée pour éliminer les toxines et les déchets accumulés. Ce lavement est indolore et offre de nombreux bienfaits pour la santé, notamment :

- une meilleure digestion

- plus d'énergie

- une meilleure concentration

- un meilleur sommeil

- une meilleure absorption des vitamines et des minéraux

- un meilleur système immunitaire

Je pratique l'hydrothérapie depuis de nombreuses années et je dirais que c'est l'un des meilleurs secrets santé que je puisse recommander. Votre corps et votre système immunitaire fonctionnent bien mieux si votre côlon est propre et hydraté. La fréquence des lavements est très personnelle, mais en moyenne, je préfère en faire un tous les deux mois.

REMARQUE : Si vous vous inquiétez des bonnes bactéries qui seront également éliminées, pensez-y de cette façon : préférez-vous avoir un côlon sain et boire des smoothies verts qui ravitailleront votre corps avec des bonnes bactéries ou préférez-vous avoir un côlon qui fonctionne mal et qui est plein de vieux déchets ?

COMBINAISON ALIMENTAIRE APPROPRIÉE

Chaque fruit et légume a un temps de digestion différent, c'est-à-dire un temps nécessaire pour que notre corps puisse convertir les aliments en énergie. Tenez-en compte pour tout ce que vous mangez et évitez de mélanger des aliments dont le temps de digestion est trop différent. Une règle simple à retenir :

« Mangez progressivement : commencez par les aliments les plus faciles à digérer. »





1. FRUITS RICHES EN EAU
Pastèque, melon miel, orange, pamplemousses, raisins, pommes, poires, pêches, cerises, etc.

2. LÉGUMES RICHES EN EAU
Concombre, tomates, poivrons, courgettes, légumes verts, etc.

3. FRUITS MOINS JUTEUX
Dattes Medjool, figues séchées.

4. GRAISSES SAINES
Avocat, noix, graines, etc.

5. ALIMENTS CUITS

Sur la page suivante, vous trouverez tous les groupes de fruits et de légumes et ceux qui se marient bien entre eux. Lorsqu'une flèche relie deux groupes, cela signifie qu'ils se marient généralement bien. Si deux groupes ne sont pas reliés, ne les combinez pas. 👉

Règles de combinaison des aliments

Légumes-feuilles

Excellents avec tous les légumes, les graisses saines et même les fruits sucrés.

MELONS
À manger toujours seul ou 30 min avant les autres fruits.

FRUITS SUCRÉS
Excellents avec des fruits et des légumes verts peu acides.

FRUITS SOUS-ACIDES
Excellents avec des légumes verts et des graisses saines.

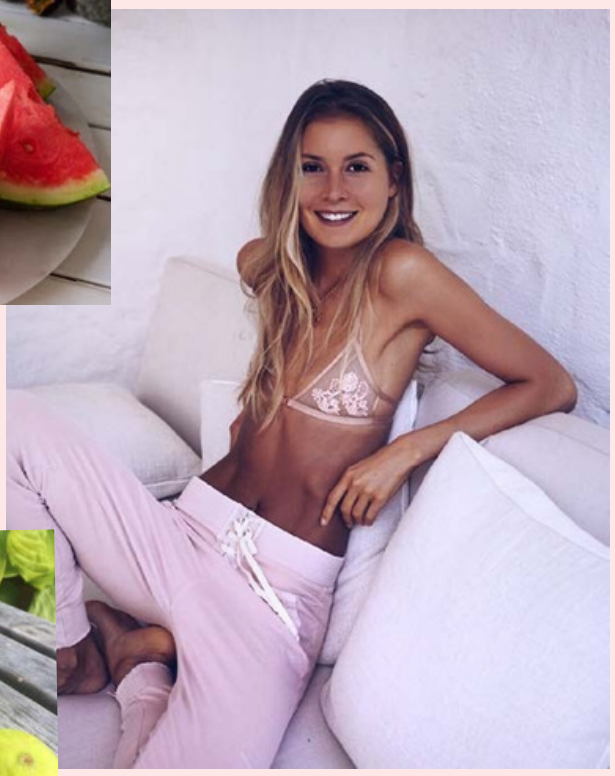
EAU / JUS / SMOOTHIES
Essayez de boire séparément des repas / 30 minutes avant et après les repas.

MATIÈRES GRASSES SAINES
Excellentes avec des légumes verts et des fruits peu acides.

LÉGUMES RICHES EN AMIDON
Excellents avec des légumes verts et des graisses saines (avec modération).

FRUITS ACIDES
Excellents avec des légumes verts et des graisses saines (tomates).





FRUITS SUCRÉS :
Dattes, figues, bananes, papayes, kakis

FRUITS SOUS-ACIDES :
Fruits rouges, pommes, cerises, raisins

FRUITS ACIDES :
Oranges, mandarines, pamplemousses,

ananas, grenades, tomates

LÉGUMES VERTS :
Toutes les salades vertes, herbes, pousses, légumes comme le céleri, le brocoli, etc.

LÉGUMES RICHES EN AMIDON :
Carottes, potiron, pommes de terre, patates douces, maïs, châtaignes, courge, petits pois

MATIÈRES GRASSES SAINES :
Avocats, noix, graines, chair de noix de coco

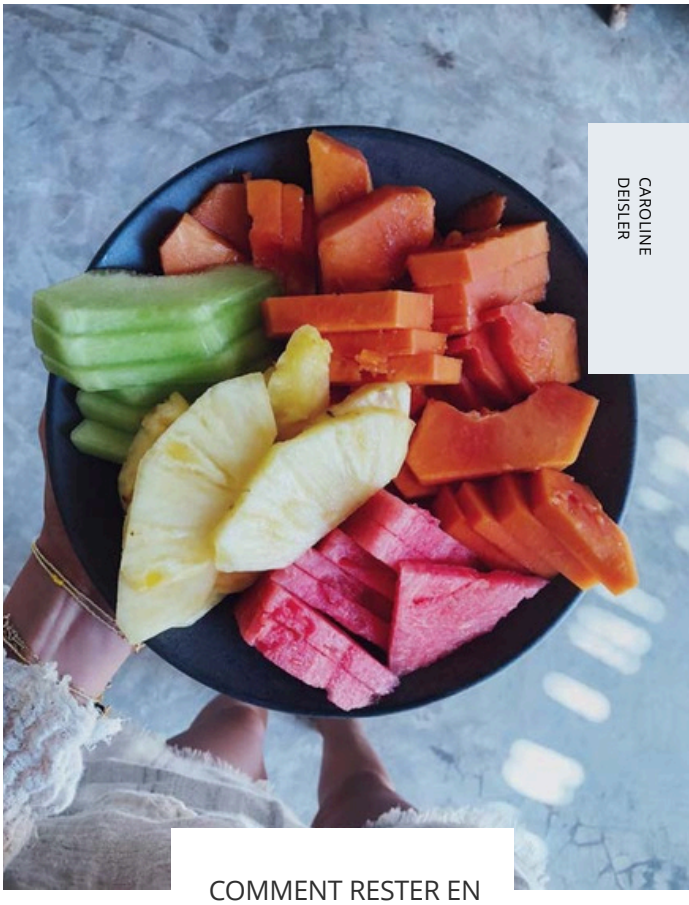


COMMENT RESTER EN BONNE SANTÉ LORS DE VOS VOYAGES

Voyager est souvent très stressant pour notre corps, sans même que nous nous en rendions compte.

- Différents fuseaux horaires
- Différentes routines
- Incertitude sur ce que vous mangez et les horaires des repas

Tout cela peut perturber nos habitudes alimentaires, notre digestion et notre humeur, ce qui explique pourquoi nous avons tendance à manger moins sainement en voyage (du moins, c'est le cas pour la plupart des personnes). Il suffit d'un peu de préparation et le tour est joué.



CAROLINE DEISLER

COMMENT RESTER EN BONNE SANTÉ EN VOYAGE

MES CONSEILS

1. Emportez des fruits, des dattes et des fruits secs pour les longs vols. Lavez-les au préalable pour les avoir prêts à manger. Oui, vous pouvez apporter toutes sortes de fruits au contrôle de sécurité à l'aéroport. Je l'ai fait plusieurs fois et je n'ai jamais eu de problèmes. Soyez prudents avec la pastèque, car elle pourrait être considérée comme liquide.

2. Préparez des légumes comme une grande salade verte, des pommes de terre, des patates douces ou des courges cuites à la vapeur ou au four. J'ai tendance à plus manger en voyage, simplement parce que je n'ai pas grand-chose d'autre à faire ; c'est pourquoi j'aime emporter un peu de nourriture supplémentaire. Il vaut mieux en avoir assez que d'avoir faim à l'aéroport et vous retrouver sans option saine.

3. Faites vos courses pendant vos voyages. J'adore acheter des produits locaux et c'est très pratique ! C'est bien moins cher que d'aller au restaurant, et cela permet de manger des fruits et légumes frais, cultivés localement. Ils ont souvent un bien meilleur goût !

4. Demandez à votre hôtel une planche à découper, une grande assiette et un couteau de cuisine, ou achetez-les dès votre arrivée. Ils ne coûtent généralement pas plus de 10 $ au total et vous simplifieront grandement la vie.



5. Recherchez des restaurants sains avant de vous y rendre (J'ADORE consulter les menus haha).

6. Ne vous mettez pas trop la pression et profitez de la nouveauté. J'aime pratiquer la règle du 80/20 lors de mes voyages. 80% d'alimentation saine et 20% de nouveaux plats locaux (végétaliens).

7. Je demande toujours un jus vert au petit-déjeuner, comme ça, je commence la journée avec une bonne dose de vitamines et de minéraux. La plupart des hôtels vous en servent un, même s'il n'est pas affiché au menu. Même s'il n'est pas pressé à froid, c'est quand même bien meilleur que de ne pas en boire du tout. Mon jus préféré est composé d'épinards, de céleri, de concombre, de citron et de gingembre.

8. Enfin, je prends quelques fruits du buffet du petit-déjeuner pour le goûter. (Je sais, c'est un peu allemand !) Mais ça aide vraiment si vous avez un faible pour le sucré comme moi ! Si vous demandez poliment une boîte pour emporter, la plupart des hôtels seront ravis de vous la proposer.



CAROLINE DEISLER

DÉGUSTATION DE DÉLICIEUX PLATS VÉGÉTALIENS À TULUM

Dégustation de délicieux plats végétaliens à Tulum.



Tout est question d' équilibre



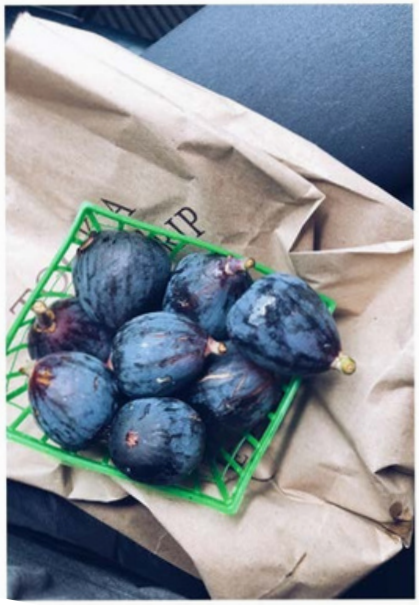




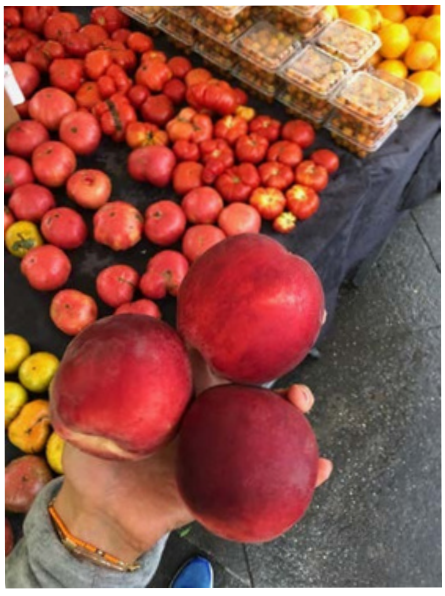




- CAPTURES DE MES VOYAGES -









Comment être en forme et se tonifier

Être actif au quotidien est essentiel pour se sentir au mieux de sa forme et devrait être tout aussi important que le reste de votre liste de choses à faire. Cependant, être au meilleur de sa forme et avoir un corps plus tonifié dépend à 80 % de votre alimentation, ce qui signifie que vous n'avez pas besoin de vous torturer à la salle de sport pour vous remettre en forme. Personnellement, j'aime m'entraîner environ 5 fois par semaine pendant une heure, suivi de 15 minutes d'étirements.

Manger les bons aliments assainira votre corps de l'intérieur, vous aidera à perdre de la masse graisseuse, vous rendra en meilleure forme et finalement vous rendra plus actif grâce à un regain d'énergie.



Considérez le sport comme quelque chose que vous faites pour votre bonne humeur et bien-être. L'alimentation, quant à elle, se chargera du reste. Ces questions sont là pour vous aider à déterminer quel type d'entraînement vous convient le mieux et vous permettra de vous remuer plus facilement. :-)

Beaucoup de filles s'entraînent dans l'espoir de perdre du poids. Pourtant, une fois que vous aurez changé d'état d'esprit et que vous vous entraînerez pour vous sentir mieux, vous constaterez automatiquement un impact positif ! Arrêtez de vous mettre la pression et vous en profiterez encore plus !

Faites de l'exercice parce que vous aimez votre corps, parce que vous voulez rester en bonne santé, parce que vous savez que vous vous sentirez bien après et parce que c'est une façon plus saine de vivre !

QUELQUES QUESTIONS QUE VOUS DEVRIEZ VOUS POSER :

Pourquoi faites-vous du sport ?

1. Pour perdre du poids.
2. Pour votre santé et votre bonheur.

Êtes-vous plutôt du matin ou du soir ?

1. Faire du sport le matin me met de bonne humeur.
2. J'ai plus d'énergie le soir.

Êtes-vous une personne qui pratique le cardio ou la musculation ?

1. Cardio à fond ! Course à pied, spinning et HIIT, c'est mon truc.
2. Musculation et musculation.

Mon mantra d'entraînement

- Chaque jour est un bon jour pour s'entraîner
- Faites des exercices que vous aimez et que vous appréciez vraiment
- Trouvez-vous un partenaire d'entraînement
- Entraînez-vous parce que vous voulez être au meilleur de votre forme et en meilleure santé, et non parce que vous voulez perdre du poids !



Ma routine d'entraînement



CAROLINE DEISLER

Mes entraînements préférés sont la course à pied, le spinning, la boxe et le yoga. Je les pratique un peu tous ensemble et je ne suis pas de programme précis tout au long de la semaine. Cependant, je suis plutôt matinale et je trouve que les séances le matin transforment ma journée de manière plus positive et productive. Bouger avant le petit-déjeuner a de nombreux bienfaits : un métabolisme plus rapide, un regain d'énergie. Mais aussi un état d'esprit plus sain face à la nourriture, ce qui par conséquent réduit les fringales et améliore l'humeur.

COURIR

La course à pied est une routine que j'ai adoptée depuis mes 15 ans. C'est l'une des façons les plus simples de s'entraîner étant donné que vous n'avez besoin d'aucun équipement, à l'exception d'une bonne paire de chaussures.

Surtout si vous avez un budget serré et que vous ne pouvez pas vous permettre un abonnement dans une salle de sport, la course à pied est faite pour vous !

J'ai toujours préféré courir à l'extérieur plutôt que sur un tapis de course, car cela permet de prendre beaucoup d'air frais (oxygène). Être en pleine nature aide aussi à se vider l'esprit et à avoir des pensées positives.

N'oubliez pas que courir est le moyen idéal d'explorer de nouveaux endroits, alors, où que vous alliez, n'oubliez pas vos chaussures de course.

LE SPINNING

Le spinning/vélo est la combinaison parfaite de cardio et de musculation, car vous pouvez jouer avec la résistance pour rendre l'entraînement encore plus intense et obtenir des jambes ultra-tonifiées. Je sais que beaucoup de filles ont peur d'avoir des jambes volumineuses à cause du spinning, et je pensais la même chose. C'est pourtant une idée reçue, et je peux vous dire, d'après ma propre expérience ces quatre dernières années, qu'on n'a pas de jambes plus volumineuses en augmentant la résistance du vélo.

Ce qui fait vraiment grossir vos jambes, c'est l'alimentation après l'entraînement. Privilégiez les aliments frais et complets et évitez les aliments transformés.

LA BOXE

La boxe ne fait pas qu'entraîner tout votre corps, elle favorise aussi la perte de graisse et élimine le stress. C'est de loin mon sport préféré et j'ai obtenu des résultats incroyables depuis que j'ai commencé la boxe il y a environ 3 ans. Ce que j'aime le plus, c'est que c'est très amusant et qu'il faut être concentré à 100 %. Cela signifie qu'on ne regarde pas l'horloge toutes les 10 minutes comme sur un tapis de course (enfin, moi, haha). Le moyen le plus simple de se lancer dans la boxe est de chercher une salle de boxe ou de suivre des cours collectifs.

LE YOGA

Le yoga est le meilleur complément aux séances de cardio et offre à votre corps un étirement profond indispensable pour développer des muscles étirés et sveltes. Le yoga offre également de nombreux autres bienfaits, comme équilibrer votre esprit et votre âme, vous apprendre à être plus présent et plus doux avec vous-même.

LES ÉTIREMENTS / LE ROULEAU DE MASSAGE

Si vous n'aimez pas le yoga ou si vous n'avez pas le temps d'assister aux cours,

15 minutes de rouleau de massage est idéal pour terminer une séance de sport.

J'attends toujours ça avec impatience, car cela ressemble presque à un massage (et vous pouvez lire vos e-mails en même temps haha).



CONSEILS POUR COMMENCER :

1. Faites du sport une priorité et prévoyez du temps pour cela, même si votre emploi du temps semble chargé.

2. Dînez tôt -> vous vous réveillerez avec plus d'énergie et serez prêt pour affronter votre journée !

3. Sortez vos vêtements de sport la veille, ainsi vous avez déjà à l'esprit que vous allez vous entraîner le lendemain matin.

4. Entraînez-vous à jeun et prenez votre petit-déjeuner ensuite. Ainsi, votre corps n'est pas occupé à digérer et commence immédiatement à brûler les graisses. Si vous avez besoin d'une collation avant, optez pour quelque chose de rapide et de facile à digérer, comme une ou deux bananes mûres ou quelques dattes Medjool.

5. Prenez un smoothie vert après votre entraînement avec beaucoup d'épinards, de persil, de chou frisé, de fruits rouges et de bananes ou de dattes pour obtenir beaucoup de protéines végétales de qualité.

MON PLAN DE REPAS

VEGAN

Healthy, Eeasy, Delicious

EXAMPLE MEAL PLAN OF HOW I EAT

LUNDI

PETIT-DÉJEUNER
Smoothie vert

DÉJEUNER
ÉTÉ : 6 à 10 pêches mûres
HIVER : 15 dattes Medjool

COLLATION
ÉTÉ : 8-10 figues fraîches
HIVER : 2-3 pommes

DÎNER
Salade et pommes de terre

MARDI

PETIT-DÉJEUNER
Pastèque (autant que vous le souhaitez)

DÉJEUNER
ÉTÉ : 2 melons au miel
HIVER : 4-5 kakis

COLLATION
10 dattes Medjool ou figues fraîches

DÎNER
Salade et courge Kabocha au four

MERCREDI

PETIT-DÉJEUNER
Mono repas de melons miel (2-3 melons)

DÉJEUNER

Smoothie vert
ÉTÉ : 1 kg de figues fraîches
HIVER : 5-6 oranges

COLLATION
10 dattes Medjool ou
20 à 30 noix du Brésil

DÎNER
Ratatouille et pommes de terre



SALAD

JEUDI

PETIT-DÉJEUNER
Smoothie vert

DÉJEUNER
ÉTÉ : Pastèque (autant que vous (le souhaitez
HIVER : 4-6 Kakis

COLLATION
ÉTÉ : 2-3 mangues
HIVER : 15 dattes Medjool

DÎNER
Bruschetta aux tomates et toasts à l'avocat



FRUIT

VENDREDI

PETIT-DÉJEUNER
Smoothie vert

DÉJEUNER
ÉTÉ : Pastèque (autant (que vous le souhaitez
HIVER : 4-6 KakiS

COLLATION
ÉTÉ : 2-3 mangues
HIVER : 15 dattes Medjool

DÎNER
Bruschetta aux tomates et toasts à l'avocat



SMOOTHIE



Principes de base

Voici un exemple de ce que je mange pendant une journée. N'oubliez pas que nous avons tous des corps et des envies différents. Néanmoins, une alimentation riche en aliments frais et complets nous fera du bien à TOUS. Je dis toujours « plus on est proche de la nature, mieux c'est », ce qui signifie que les fruits, les dattes, les légumes verts, les pommes de terre, les noix, les graines et tous les aliments complets sont les meilleurs. Faites-en la base de votre alimentation et limitez les aliments transformés au minimum. Essayez de nouvelles recettes et découvrez ce que vous aimez le plus et ce qui vous fait du bien. Mangez toujours autant que vous le souhaitez, mais ne prenez pas l'habitude de trop manger. Même si ce sont des aliments sains, l'excès provoque des ballonnements et de la fatigue. Notre société nous a appris à gérer nos émotions (la tristesse ou la solitude) au travers de la nourriture, ce qui nuit à notre santé et notre bien-être. Mangez jusqu'à satiété et arrêtez-vous lorsque vous êtes rassasié reste une règle simple, mais efficace. Je sais que cela est plus facile à dire qu'à faire, mais il est important de garder cette règle à l'esprit.

- Ne comptez jamais les calories des fruits et des légumes

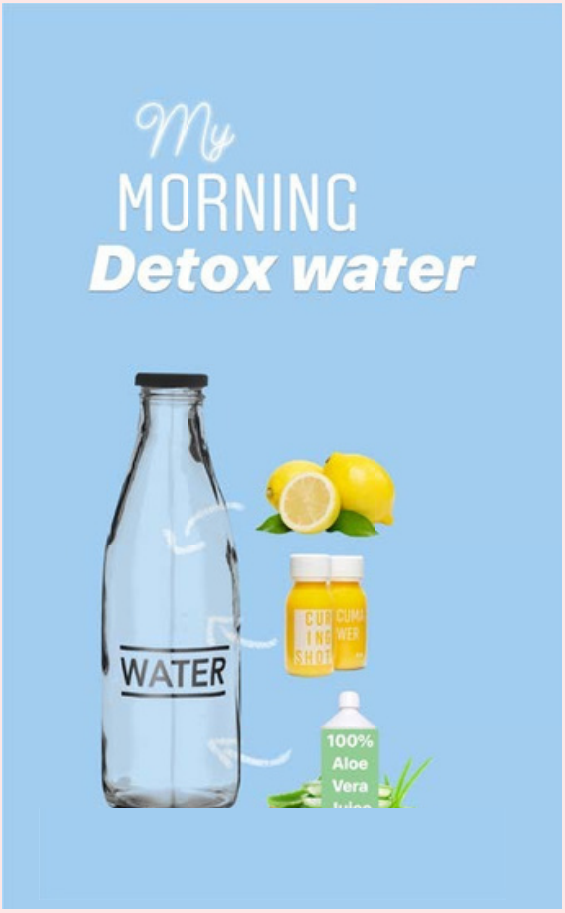
- Buvez 2 à 3 litres d'eau minérale par jour

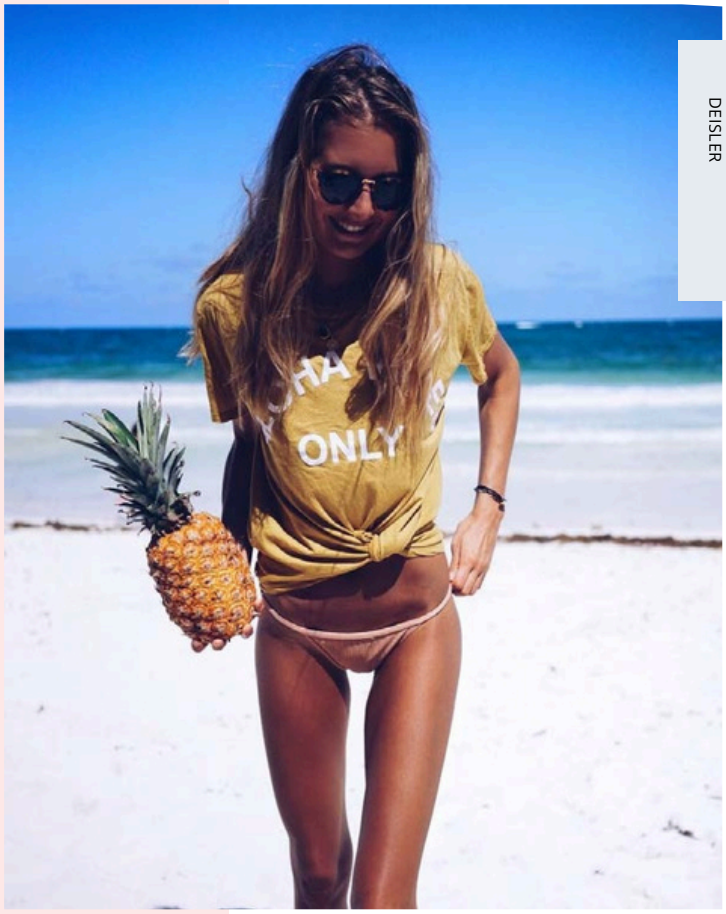
- Mangez des repas simples ou des repas composés d'un seul aliment

- Pas de fruits sucrés après des aliments cuits

- Achetez bio autant que possible

- Pas de produits d'origine animale





Mes routines de santé quotidiennes

- Commencez votre journée avec de l'eau citronnée. Buvez-la avec une paille pour éviter le contact direct avec les dents.
- Prenez des douches froides.
- Prenez toujours votre temps pour manger, ne mangez jamais à la hâte.
- Mangez des dattes au lieu de bonbons.
- Faites 2 ou 3 choses pour votre corps, votre esprit et votre âme -> pour moi, cela peut être : une séance de sport, une longue marche, de la cryothérapie, un hammam et un sauna, un bain de sel d'Epsom, un massage, du yoga.

IDÉES DE COLLATIONS

MES FAVORIS :

- Dattes Medjool
- Figues séchées
- Des fruits faciles à emporter comme des pommes, des poires et du raisin
- Noix du Brésil, amandes ou noix de cajou

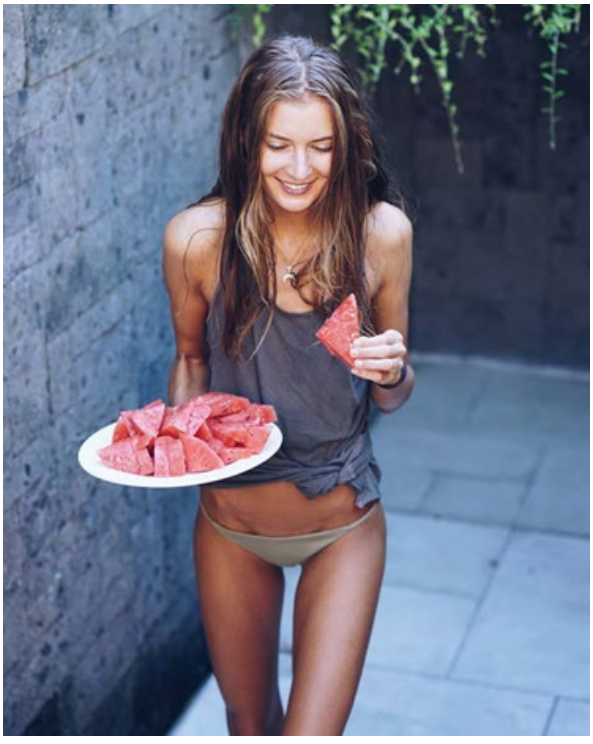
SI VOUS SENTEZ QUE VOUS AVEZ BESOIN D'UN PETIT BOOST D'ÉNERGIE EN APRÈS-MIDI, CEUX-CI SONT BIEN MEILLEURS QUE N'IMPORTE QUEL BONBON

PLUS D'OPTIONS :

- Dattes fourrées au beurre de cacahuète
- Chocolat noir (sans sucre ajouté)
- Popcorn sans sel
- Pain de seigle à l'avocat
- Crudités avec houmous
- Pois chiches rôtis sans huile

PLUS VOUS MANGEZ DE FRUITS, MOINS VOUS AUREZ ENVIE DE SUCRERIES.





PRÊTEZ ATTENTION À TOUS LES ASPECTS DE VOTRE VIE :

STRESS, SOMMEIL, AIR FRAIS, EXERCICE, RELATIONS, ETC.

UNE PERSONNE BIEN REPOSÉE ET HEUREUSE FERA DE MEILLEURS CHOIX ALIMENTAIRES





CAROLINE DEISLER

LES ERREURS LES PLUS COURANTES QUE LES GENS COMMETTENT EN SUIVANT CE MODE DE VIE

1. Se concentrer sur la perte de poids plutôt que sur la santé et la forme physique
2. Ne pas boire suffisamment de smoothies verts / jus verts
3. Ne pas combiner correctement les aliments
4. Ne pas faire d'exercice du tout
5. Ne pas faire d'hydrothérapies du côlon
6. Manger tard le soir. Il est préférable d'arrêter de manger 2 à 3 heures avant d'aller au lit.
7. Se coucher trop tard
8. Ne pas utiliser de produits de soins naturels

RECETTES

...Pour un corps mince et en forme



@carolinedeisler | #carolineschoice

SMOOTHIE VERT

Excellente source de protéines

Si vous ne deviez faire qu’un changement, ce serait de préparer vos smoothies verts de manière quotidienne et vous verrez ce qu’il se passera :)



INGRÉDIENTS

Pour 2 VERRES

- 2 poignées d'épinards frais
- 1 bouquet de persil
- Jus d'1 citron
- Petit morceau de gingembre
- 1 tasse d'ananas, de mangue, de banane congelée ou 3-4 dattes Medjool
- 500 ml d'eau

INSTRUCTIONS

Ce qui est incroyable avec les smoothies, c'est qu'il suffit de mettre tous les ingrédients dans un blender à grande vitesse et de mixer jusqu'à obtenir une consistance lisse.

REMARQUES*

- Essayez de trouver des légumes verts bio, car ils sont beaucoup plus riches en nutriments.
- Vous pouvez remplacer les épinards par d'autres légumes verts comme le chou frisé, la bette à carde, le chou vert, le pissenlit, les feuilles d'ortie, la romaine, les pousses de brocoli, etc.
- Gardez votre ratio légumes verts/fruits à environ 80 % /20 % pour qu’il soit le plus nutritif possible.





JUS VERT DÉTOX

INGRÉDIENTS MESURES

Pour 2 Verres

1 concombre

1 botte de céleri

2-3 poignées d'épinards

1 bouquet de persil

2 citrons/citrons verts

1 morceau de gingembre de 3 à 4 cm

1. Lavez tous les ingrédients et coupez-les en morceaux de 3 à 4 cm.
2. Pressez-les à l'aide d'un extracteur de jus pressé à froid (j'ai un Greenstar Elite).

Les jus pressés à froid contiennent beaucoup plus de nutriments, en particulier de la vitamine C qui est très sensible à la chaleur.

J'ADORE mon jus vert, super vert, et je n'y ajoute généralement pas de fruits. L'important, c'est d'avoir des légumes verts. Je préfère manger mes fruits ou les incorporer à des smoothies où les fibres sont conservées. Cependant, si vous avez besoin d'ajouter une ou deux pommes ou un demi-ananas, le goût de votre jus sera encore meilleur.



SMOOTHIE PÊCHE ET FRAMBOISE



INGRÉDIENTS

Pour 2 verres

4 pêches mûres

2-3 bananes congelées

250 g de framboises

500 ml d'eau

INSTRUCTIONS

Ajoutez tous les ingrédients dans un blender à grande vitesse et mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse et crémeuse. Une façon simple de manger plus de fruits et parfaite pour un petit-déjeuner rafraîchissant !



SMOOTHIE BANANE / DATTES

INGRÉDIENTS

Pour 2 verres
4 bananes mûres
2 bananes congelées
8 dattes Medjool
500 ml d'eau

INSTRUCTIONS

Ajoutez tous les ingrédients dans un blender à grande vitesse (j'utilise un Vitamix 750) et mélangez jusqu'à obtenir une consistance lisse.



LES BANANES CONGELÉES

Pelez vos bananes mûres et congelez-les dans un sac hermétique. Elles apporteront une douceur et une texture parfaite à vos smoothies.



NA NA GLACE



CAROLINE DEISLER

INGRÉDIENTS

Pour 2 personnes
4 à 6 bananes congelées (pelez vos bananes mûres et congelez-les pendant au moins quelques heures)
1 à 2 tasses de framboises surgelées
Pistaches (facultatif)



INSTRUCTIONS

1. Mettez les bananes et les framboises congelées dans un mixeur ou un robot culinaire et mixez jusqu'à obtenir une consistance crémeuse (cela prend quelques minutes).
2. J'adore ajouter quelques pistaches crues sur le dessus, mais c'est totalement facultatif. Cette glace est tellement rafraîchissante et parfaite pour les chaudes journées d'été. Vous pouvez la déguster à la place d'un smoothie ou la préparer en dessert.

Cette glace est tellement rafraîchissante et parfaite pour les chaudes journées d'été. Vous pouvez la déguster à la place d'un smoothie ou la préparer en dessert.



MA SALADE PRÉFÉRÉE POUR LE DÎNER

INGRÉDIENTS

Pour 2 personnes
Toutes sortes de légumes verts : j'adore
- La roquette
- La salade romaine
- Les jeunes pousses d'épinards
- La Chicorée
1 gros concombre
500 g de tomates cerises
1/2 avocat (conservez l'autre moitié dans une boîte Tupperware pour le lendemain)

INSTRUCTIONS

- Commencez par laver vos patates douces / pommes de terre. Coupez-les de la taille de votre choix et placez-les sur une plaque de cuisson avec du papier sulfurisé.
- Elles doivent cuire à 180-200 degrés Celsius pendant 30 à 40 minutes selon la taille.
- Lavez vos légumes, écrasez l'avocat mûr avec une fourchette. Ajoutez les feuilles de salade et malaxez-les avec l'avocat (cela prend 1 à 2 minutes et vous serez surpris de voir à quel point le mélange devient crémeux avec seulement 1/2 avocat).
- Coupez les tomates cerises et le concombre selon la forme de votre choix et ajoutez-les à la salade.
- J'aime manger la salade en premier et les pommes de terre après une fois qu'elles sont refroidies.



ANECDOTE AMUSANTE : JE MANGE ENVIRON 750 G DE TOMATES PRESQUE TOUS LES JOURS



SALADE PRÉFÉRÉE 2 POUR LE DÎNER

Je dîne une grosse salade avec des pommes de terre rôties ou cuites à la vapeur, de la courge, du maïs ou d'autres féculents cuits environ 3 à 5 fois par semaine. Vous pouvez réaliser cette salade de différentes manières. Vous utilisez la même base et ajoutez vos féculents cuits préférés. C'est tellement simple et délicieux, et vous n'aurez pas besoin de passer beaucoup de temps à réfléchir à ce que vous allez préparer pour le dîner. ☺ Celle-ci est composée de courge kabocha rôtie, de légumes rôtis et de maïs cuit à la vapeur.



CAROLINE DEISLER

INGRÉDIENTS

Légumes verts (jeunes pousses d'épinards, roquette)
500 g de tomates cerises
1 gros concombre
1/2 avocat
1 courge butternut ou 1/2 courge Kabocha (ma préférée !!)
1 aubergine
1 épi de maïs

INSTRUCTIONS

1. Préparez la base de la salade de la même manière que dans la recette précédente.

2. Coupez la courge butternut en morceaux de 3 à 4 cm d'épaisseur, disposez-les sur une plaque de cuisson et faites cuire au four pendant 30 minutes à 200 degrés Celsius.

3. Faites cuire le maïs et les aubergines au four ou à la vapeur durant 20 à 30 minutes. J'ai un four à vapeur que j'adore, car c'est presque comme si vous faisiez rôtir du maïs, des légumes ou des pommes de terre, mais à la vapeur.



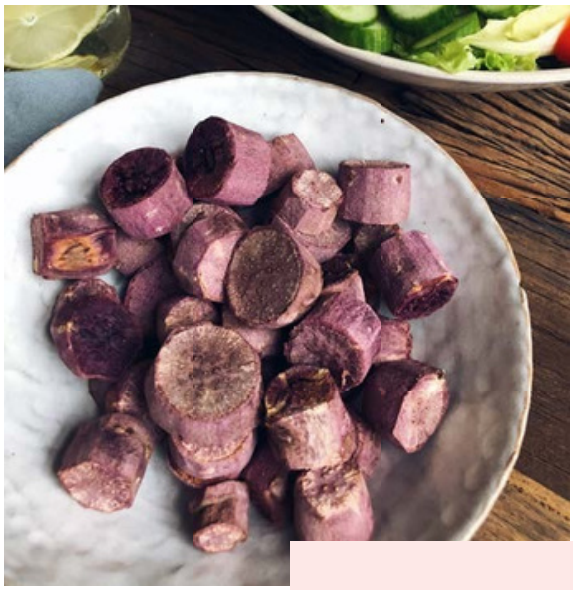
SALADE PRÉFÉRÉE 3 POUR LE DÎNER

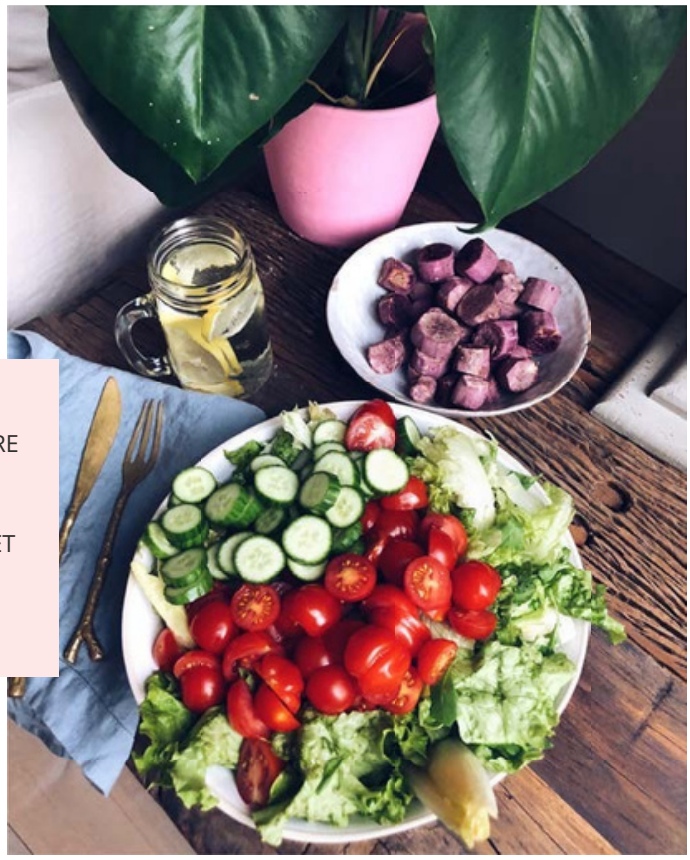
INGRÉDIENTS

2-3 patates douces violettes
La base de la salade est la même que dans la recette précédente
Si vous avez envie de quelque chose de différent, n'hésitez pas à ajouter plus d'avocat ou plus de légumes comme des poivrons, des radis et du céleri. J'adore la simplicité et j'essaie de varier les légumes pour être sûre de profiter de tous les nutriments. Celle-ci est préparée avec des patates douces violettes cuites au four.
C'est le paradis ! Elles ont un goût vraiment excellent.
Elles sont bonnes telles quelles / sans rien ajouté.

INSTRUCTIONS

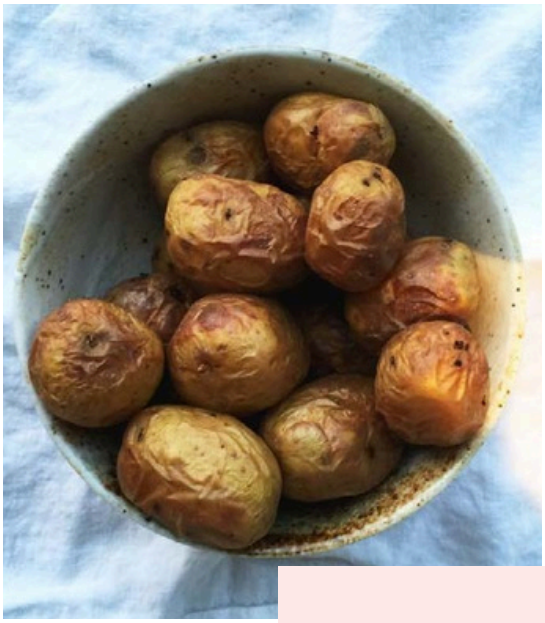
1. Épluchez les patates douces violettes et coupez-les en morceaux de 2 cm d'épaisseur.
2. Placez-les sur du papier sulfurisé et faites cuire au four pendant 30 minutes à 200 degrés Celsius.
3. Je les laisse toujours refroidir 15 minutes à température ambiante (le goût est alors encore meilleur).





J'ADORE LES POMMES DE TERRE PARCE QU'ELLES SONT RASSASIANTES, DÉLICIEUSES ET DISPONIBLES PARTOUT

POMMES DE TERRE AU FOUR SANS HUILE



La pomme de terre est ma source préférée de glucides cuits. Les pommes de terre sont tellement nourrissantes, rassasiantes et délicieuses. Pendant des années, j'ai pensé que les pommes de terre me feraient grossir, alors qu'en réalité, ce sont le sel et l'huile qui les rendent mauvaises pour la santé. Les pommes de terre cuites à la vapeur ou au four sont naturellement faibles en calories (70 calories au 100 g tout comme les pommes), ce qui en fait un aliment minceur idéal ! Je suis vraiment contente d'avoir perdu cette peur des pommes de terre il y a quatre ans et j'en mange presque tous les soirs depuis.

**Autant j'aime manger cru pendant la journée, autant je trouve réconfortant d'avoir un dîner chaud (cuit) le soir ! Surtout quand il fait froid.*

INGRÉDIENTS

Pour des pommes de terre au four simples, tout ce dont vous avez besoin est :
- Pommes de terre bio. J'adore les pommes de terre Charlotte.
- Papier sulfurisé / papier végétal

INSTRUCTIONS

1. Préchauffez le four à 180-200 degrés Celsius.
2. Cuisez les pommes de terre au four pendant 35 minutes.
3. Laissez refroidir durant 15 minutes avant de les manger.

Je trouve qu'elles ont encore un meilleur goût à température ambiante, et je les aime aussi bien avec la peau qu'épluchées.

VOUS LES ADOREZ !







SOUPE DE LÉGUMES SIMPLE

INGRÉDIENTS

Pour 2 personnes

4 branches de céleri

1 à 2 poireaux

4 carottes

1 chou-fleur

1 brocoli

4 pommes de terre moyennes

1 poignée de chou frisé frais

1,5 litre de bouillon de légumes

INSTRUCTIONS

1. Commencez par porter le bouillon de légumes à ébullition (j'utilise du bouillon de légumes bio sans sel et sans levure).
2. Ajoutez tous les ingrédients dans la casserole, baissez le feu et laissez mijoter pendant au moins 30 minutes.
3. Mixez 1/3 de la soupe jusqu'à obtenir une consistance crémeuse et remettez-la dans la casserole.
4. Ajoutez le chou frisé frais pendant les 5 dernières minutes de cuisson.
5. Régalez-vous !



SALADE FITNESS D'ÉTÉ



CAROLINE DEISLER

INGRÉDIENTS

Pour 2 personnes

4 à 6 pommes de terre

1 botte d'asperges vertes

500 g de tomates cerises

100 g de haricots verts

250 g de betteraves cuites

1 tasse de yaourt à la noix de coco

1 poignée de cresson frais, de roquette ou d'autres légumes à feuilles vertes

1 à 2 cuillères à soupe de graines de tournesol et de graines de courge

INSTRUCTIONS

1. Faites bouillir ou cuire les pommes de terre à la vapeur pendant 30 minutes. Si vous souhaitez retirer la peau, faites-le après pour conserver le plus de nutriments.
2. Faites cuire les haricots et les asperges à la vapeur pendant 5 bonnes minutes et réservez.
3. Lavez et coupez les tomates cerises et les betteraves en morceaux et commencez à préparer votre salade en commençant par une base de mix de salades.
4. Coupez les pommes de terre en deux et ajoutez-les à la salade avec tous les autres ingrédients.
5. Ajoutez une cuillère à soupe de yaourt à la noix de coco et une pincée de graines sur le dessus.

CONSEIL:

DES INGRÉDIENTS DE QUALITÉ SONT LA CLÉ POUR UNE SALADE SIMPLE ET SAVOUREUSE. ACHETEZ DES LÉGUMES VERTS, DES TOMATES ET DES POMMES DE TERRE BIO ET VOUS TOMBEREZ AMOUREUX DE LEUR SIMPLICITÉ.





RATAOUILLE FACILE

INGRÉDIENTS

Pour 2 personnes

1 kg de tomates prunes ou de tomates cerises

1 boîte de tomates en conserve

3 aubergines

3 grosses courgettes

3 poivrons

2 oignons rouges

2 gousses d'ail (facultatif)

Origan séché

Basilic frais

6 à 8 pommes de terre

MESURES

1. Commencez par couper tous les ingrédients en petits morceaux.
2. Ajoutez les oignons, l'ail, les poivrons et l'aubergine dans une casserole et laissez cuire pendant 40 minutes à feu moyen
3. Pendant ce temps, faites cuire les pommes de terre à la vapeur durant 30 minutes.
4. Ajoutez les tomates, les tomates en conserve et l'origan séché à votre casserole une fois que celle-ci a cuit pendant environ 20 minutes.
5. Incorporez une grosse poignée de basilic frais les 5 dernières minutes de cuisson.
6. Servez avec des pommes de terre cuites à la vapeur ou du riz complet.





CURRY JAUNE DE LÉGUMES



CAROLINE DEISLER

INGRÉDIENTS

Pour 2 personnes

1 oignon rouge

1 petit morceau de gingembre

2 patates douces

1 courge butternut

3 grosses carottes

1 boîte de pois chiches

400 ml de lait de coco

4 cuillères à café ou plus de poudre de curry doux

1 cuillère à café de paprika fumé

Flocons de piment

GARNITURES

Concombre frais coupé en morceaux

Coriandre fraîche

Noix de cajou (facultatif)

INSTRUCTIONS

1. Coupez les patates douces, la courge butternut et les carottes en petits morceaux et faites-les rôtir pendant 30 minutes à 200 degrés Celsius sur du papier sulfurisé (pas besoin d'huile).
2. Commencez la cuisson du riz (cela prend environ 30 minutes).
3. Ajoutez l'oignon haché, le gingembre et les épices dans une poêle antiadhésive et faites-les revenir pendant quelques minutes. (ajoutez de l'eau ou du bouillon de légumes si besoin)
4. Incorporez le lait de coco.
5. Ajoutez tous les légumes rôtis et les pois chiches égouttés.
6. Servez avec du riz et garnissez avec du concombre, de la coriandre fraîche et des noix de cajou.





CURRY DE LÉGUMES VERTS

INGRÉDIENTS

Pour 2 personnes

1 échalote

1 petit morceau de gingembre

200 g de gombo

1 brocoli

2 courgettes

1 botte d'asperges vertes

400 ml de lait de coco

4 cuillères à café de poudre de curry doux

1 cuillère à café de cumin moulu

1 citron

Riz complet ou blanc

INSTRUCTIONS

1. Lavez et faites cuire le riz.
2. Hachez finement l'échalote et le gingembre.
3. Coupez tous les légumes en petits morceaux.
4. Faites mariner les légumes dans la poudre de curry et le jus de citron et laissez-les reposer quelques minutes.
5. Pendant ce temps, placez l'échalote et le gingembre dans une poêle antiadhésive et ajoutez-y 1/3 du lait de coco et remuez pendant quelques minutes.
6. Ajoutez tous les autres légumes et le reste du lait de coco.
7. Ajoutez le cumin et laissez cuire à feu moyen durant environ 15 à 20 minutes.
8. Coupez le concombre, la chair de noix de coco et la coriandre et servez-les comme garniture avec des noix de cajou crues.



GARNITURES

Chair de noix de coco

Noix de cajou

Concombre en morceaux

Coriandre fraîche



RISOTTO AUX CHAMPIGNONS

INGRÉDIENTS

Pour 2 personnes

- 250 g de riz complet
- 500-750 g de vos champignons préférés. J'aime utiliser les champignons de Paris, le Portobello, l'enoki
- 1 citron
- Flocons de piment
- 1 litre de bouillon de légumes
- Roquette fraîche et concombre saisi pour servir

INSTRUCTIONS

1. Commencez par cuire le riz. Comptez environ 40 minutes. Ajoutez 1 litre de bouillon de légumes, le jus d'un citron et quelques flocons de piment. Rajoutez de l'eau bouillante au riz au cas où il n'y en aurait pas assez.
2. Lavez/coupez les champignons en petits morceaux et ajoutez-les à la casserole après 20 minutes de cuisson.
3. Servez avec de la roquette et des tranches de concombre saisi.







SOUPE DE LENTILLES CORAIL

INGRÉDIENTS

Pour 2 personnes

1 oignon

400 g de lentilles corail

2 grosses carottes

2-3 pommes de terre de taille moyenne

2 cuillères à café de cumin moulu

400 ml de bouillon de légumes

INSTRUCTIONS

1. Hachez l'oignon en petits morceaux
2. Lavez les lentilles, placez-les dans une casserole, ajoutez l'oignon, 2-3 cuillères à café de cumin et un peu d'eau. Laissez mijoter quelques minutes et ajoutez ensuite le bouillon de légumes. Ajoutez plus de bouillon si nécessaire.
3. Épluchez les pommes de terre et les carottes, coupez-les en petits morceaux et ajoutez-les à la soupe.
4. Laissez cuire 40 minutes, ajoutez plus d'eau si nécessaire.
5. Placez la moitié de la soupe dans un blender et mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse et crémeuse.
5. Remettez le tout dans la casserole, mélangez bien et la soupe est prête à être servie.

Super facile, délicieux et idéal pour tous ceux qui mangent avec un budget limité



POIVRONS FARCIS



CAROLINE DEISLER

INGRÉDIENTS

- 2 à 4 poivrons
- 250 g de riz rouge
- 1 oignon rouge
- 100 g d'amandes crues
- Graines de grenade crues
- Épinards frais pour servir

INSTRUCTIONS

1. Commencez par cuire le riz, cela prendra environ 40 minutes.
2. Coupez le haut du poivron, retirez les graines et faites-le cuire à la vapeur pendant 10 minutes. Si vous n'avez pas de cuiseur vapeur, faites-le cuire dans une casserole d'eau bouillante pendant 10 minutes. Les poivrons ne doivent pas être totalement recouverts d'eau.
3. Une fois le riz cuit, faites revenir l'oignon rouge et les amandes dans une poêle antiadhésive. Ajoutez un peu d'eau au cas où le riz brûlerait (pas besoin d'huile).
4. Ajoutez le riz dans la poêle et mélangez bien le tout.
5. Saupoudrez de graines de grenade.

CONSEIL:

REMPLACEZ LA GARNITURE DE RIZ ROUGE PAR MA RECETTE DE RATATOUILLE SI VOUS CHERCHEZ UNE RECETTE FAIBLE EN GLUCIDES ET FAIBLE EN MATIÈRES GRASSES. :-)



MA BRUSCHETTA PRÉFÉRÉE

INGRÉDIENTS

Pour 2 personnes

10 tomates prunes

1 à 2 tasses de tomates cerises

1 bouquet de basilic frais

1 échalote

Jus d'1 citron

Pain au levain frais

La clé de cette recette est d'utiliser des tomates bien mûres et de bonne qualité.

INSTRUCTIONS

1. Commencez par couper l'échalote et le basilic en petits morceaux et ajoutez-les dans un bol.
2. Coupez les tomates en petits morceaux, mélangez-les bien avec l'oignon et le basilic et un peu de jus de citron frais.
3. Laissez reposer environ 20 minutes. Cela rehaussera toutes les saveurs. :-)

4. Pendant ce temps, préchauffez le four et, une fois chaud, coupez quelques tranches épaisses de pain au levain et faites-les griller quelques minutes.

5. Ajoutez la tartinade de tomates sur le pain grillé et voilà, c'est prêt à servir ! TELLEMENT DÉLICIEUX !!!





L'une de mes recettes préférées !

Tellement simple et délicieux.

Toast à l'avocat



INGRÉDIENTS

Pour 4 Toasts

2-3 avocats mûrs

1 tasse de tomates cerises mûres

Flocons de piment

Citron frais

Roquette fraîche (facultatif)

Graines de tournesol et de courge

Pain au levain (facultatif)

INSTRUCTIONS

1. Coupez le pain au levain en tranches épaisses et faites-les griller quelques minutes (je l'adore croustillant).
2. Coupez l'avocat en morceaux longs et fins et ajoutez-les au pain grillé chaud.
3. Arrosez de jus de citron, de flocons de piment et de graines de tournesol + graines de courge (facultatif).
4. Ajoutez des tomates cerises et/ou de la roquette fraîche.

J'ADORE ajouter de la roquette sur tout !!



J'ADORE LES TOASTS À L'AVOCAT. J'AI GRANDI EN ALLEMAGNE ET J'EN MANGEAIS BEAUCOUP, ET C'EST MAINTENANT MON PLAT RÉCONFORTANT IDÉAL DÈS QUE J'AI ENVIE D'AUTRE CHOSE QUE DES FRUITS, DES DATTES OU DES LÉGUMES. JE MANGE ENVIRON 4 À 6 TOASTS À LA FOIS.



LE MEILLEUR TOAST À LA COURGE

CAROLINE DEISLER

INGRÉDIENTS

Pour 2 personnes

1 courge butternut

2 oignons finement tranchés

3 cuillères à café de vinaigre de cidre de pomme

3 cuillères à soupe de sirop d'érable

Flocons de piment

Menthe fraîche

Yaourt à la noix de coco

Pain au levain frais

Huile d'olive/sel (facultatif)

C'EST VRAIMENT DÉLICIEUX ! L'ASSOCIATION DE LA COURGE RÔTIE, DU VINAIGRE ET DU SIROP D'ÉRABLE EST UN PARADIS

INSTRUCTIONS

1. Préchauffez le four à 200 °C. Coupez la courge en rondelles de 2 cm d'épaisseur et faites-les cuire (sur du papier sulfurisé) pendant environ 25 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

2. Faites revenir les oignons dans une poêle antiadhésive pendant environ 15 minutes avec un peu d'eau jusqu'à ce qu'ils soient tendres et dorés. Ajoutez le vinaigre et le sirop d'érable et laissez mijoter 15 minutes supplémentaires jusqu'à obtenir une consistance similaire à une confiture.

3. Mélangez bien la courge et les oignons jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.

4. Faites griller les tranches de pain au levain de 2 à 3 cm d'épaisseur. Je préfère le faire au four, car les tranches sont trop épaisses pour un grille-pain. :-)

5. Étalez du yaourt à la noix de coco sur le pain grillé, ajoutez le mélange de courge et saupoudrez de menthe fraîche. TELLEMENT DÉLICIEUX





Tartinade d'artichauts et de tomates

INGRÉDIENTS

Pour 2 toasts

1 tasse de cœurs d'artichauts

1 boîte de tomates en conserve

500 g de tomates cerises

1 aubergine

1 oignon rouge

Olives vertes

INSTRUCTIONS

1. Faites revenir l'oignon et les tomates cerises dans une poêle antiadhésive pendant 10 minutes.
2. Ajoutez les cœurs d'artichauts et les tomates en conserve et laissez mijoter le mélange à feu moyen pendant encore 10 minutes.
3. Coupez l'aubergine en deux et faites-la cuire à la vapeur durant 5 minutes (l'aubergine cuite à la vapeur est beaucoup plus crémeuse que sautée ou rôtie).
4. Ajoutez l'aubergine et les olives à la sauce (ou servez les olives à côté).
5. Laissez refroidir et servez sur du pain au levain grillé.

CONSEIL

CETTE RECETTE EST AUSSI EXCELLENTE COMME SAUCE SIMPLE POUR DES PÂTES ET EST INCROYABLEMENT DÉLICIEUSE AVEC DES PENNES AU RIZ COMPLET OU DES SPAGHETTIS.





L'association du pain au levain chaud et croustillant avec du yaourt frais à la noix de coco et des figues sucrées est un vrai délice ! Assurez-vous de choisir des figues moelleuses et mûres, car elles sont bien plus sucrées.

TOAST AUX FIGUES

INGRÉDIENTS

Pour 2 toasts

Pain au levain frais

500 g de figues fraîches

INSTRUCTIONS

1. Cette recette est super simple et pourtant si délicieuse ! Commencez par couper deux grandes tranches de pain au levain frais et faites-les griller 1 à 2 minutes.
2. Ajoutez une cuillère à soupe de yaourt à la noix de coco comme base.
3. Coupez les figues en deux et ajoutez-les au pain grillé ou bien, épluchez-les et n'utilisez que l'intérieur.

Les deux façons sont super délicieuses. Les figues ont presque le goût d'une confiture sucrée sans sucre ajouté !!

Incroyable brunch du dimanche





NOUILLES DE COURGETTES À LA MANGUE

INGRÉDIENTS

Pour 2 personnes

4-5 grosses courgettes

2-3 mangues

1 oignon nouveau

1 branche de romarin frais

2 branches d'aneth frais

1 avocat mûr

Flocons de piment

INSTRUCTIONS

1. Spiralisez les courgettes à l'aide d'un spiraliseur.
2. Placez les mangues, l'avocat, l'oignon nouveau, le romarin et une pincée de flocons de piment dans un blender et mélangez jusqu'à obtenir une consistance lisse et crémeuse.

3. Mélangez bien et dégustez. Cette recette ne prend que 10 minutes à préparer et est vraiment délicieuse !



CONSEIL:

REMPLACEZ L'AVOCAT PAR DES TOMATES CERISES POUR UNE VINAIGRETTE SANS MATIÈRES GRASSES.



PÂTES DE COURGETTES À LA SAUCE TOMATE

INGRÉDIENTS

Pour 2 personnes

6 grosses courgettes

2 tasses de tomates cerises

2 tomates séchées (facultatif)

1 poivron rouge

1 branche de céleri

1 oignon nouveau

1 bouquet de basilic frais

2 dates

INSTRUCTIONS

1. Spiralisez les courgettes à l'aide d'un spiraliseur.
2. Placez tous les autres ingrédients dans un blender et mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse et crémeuse.
3. Mélangez la sauce avec les nouilles et ajoutez plus de tomates cerises et de roquette fraîche si vous le souhaitez.



CAPONATA FACILE

INGRÉDIENTS

Pour 2 personnes

Roquette fraîche

Chicorée à feuilles rouges

1 oignon rouge finement haché

Aubergines

2 tasses de tomates cerises

400 ml de tomates en conserve

1 tasse d'olives vertes

1 tasse de noix de macadamia crues

INSTRUCTIONS

1. Coupez l'aubergine en deux et faites-la cuire à la vapeur pendant 5 à 10 minutes. Elle sera ainsi beaucoup plus tendre.
2. Ajoutez l'oignon et les tomates cerises dans une poêle antiadhésive et laissez mijoter à feu moyen durant 15 minutes.
3. Ajoutez les aubergines et les tomates en conserve à la poêle.

4. Coupez les olives et les noix de macadamia en deux et ajoutez-les à la poêle. Mélangez bien et laissez refroidir.
5. J'adore le servir dans des feuilles de chicorée et/ou sur un lit de roquette.



EXCELLENT POUR VOS APÉROS DÎNATOIRES SI VOUS AVEZ DE LA VISITE





SOUPE DÉTOX VERTE

INGRÉDIENTS

Pour 2 personnes

1 brocoli

1 chou-fleur

4 branches de céleri

4 pommes de terre de taille moyenne

1 poireau finement haché

Jus d'un citron

1 litre de bouillon de légumes

INSTRUCTIONS

1. Épluchez et faites cuire les pommes de terre à la vapeur durant 30 minutes.
2. Ajoutez le brocoli et le chou-fleur pendant les 10 dernières minutes.

3. Pendant ce temps, portez le bouillon à ébullition, ajoutez le poireau , le céleri et tous les autres légumes.

4. Placez la moitié de la soupe dans un blender et mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse.
Cela rend la soupe agréable et épaisse, ce que j'adore ! :)

5. Ajoutez quelques flocons de piment frais ou du poivre si vous le souhaitez.

6. DÉGUSTEZ !

CETTE SOUPE EST INCROYABLE POUR UN DÎNER LÉGER ET SAIN.
C'EST UN MOYEN FACILE DE MANGER PLUS DE BROCOLI ET DE CHOU-FLEUR (RICHES EN PROTÉINES ET EN FER). ELLE EST ÉGALEMENT SUPER FACILE À DIGÉRER.

GAZPACHO CRU



INGRÉDIENTS

Pour 2 personnes

1 tasse de tomates cerises

1 poivron rouge

1/2 concombre

1 bouquet de basilic frais

4 branches de céleri

1 oignon nouveau

Quelques feuilles de ciboulette

INSTRUCTIONS

1. Coupez tous les ingrédients en morceaux de taille moyenne et mixez-les dans un blender à grande vitesse jusqu'à obtenir une consistance lisse et crémeuse.

2. Tellement facile et tellement délicieux !



PS:

LES POIVRONS ROUGES SONT TRÈS RICHES EN VITAMINE C ET LE CÉLERI AIDE À ÉLIMINER LES TOXINES.



Merci

J'espère que ce guide vous a plu et qu'il vous a donné envie de manger plus de fruits et de légumes, mais aussi qu'il vous a invité à être plus attentif à ce que vous mangez et à la manière dont vous le faites. Surtout, faites ce qui vous fait du bien. Chacun a des besoins individuels différents et il est important de trouver l'équilibre qui vous convient.

Je tiens à vous remercier du fond du cœur pour votre incroyable soutien au fil des années ! Je lis tous vos commentaires sur le blog, vos messages sur Instagram et vos e-mails, et je ne serais pas là où j'en suis aujourd'hui sans vous.

Ce guide est pour VOUS ! Je veux que vous puissiez expérimenter les mêmes bénéfices que j'ai ressentis lorsque je suis passée à une alimentation végétale et j'espère que vous trouverez tous mes conseils utiles.

@carolinedeisler | #carolineschoice

J'AIME, J'AIME, J'AIME NOTRE COMMUNAUTÉ

