

LUCILE CHAMPY

3 SEMAINES DE RESET POUR STOPPER TES BALLONNEMENTS

\ Mon programme d'élimination \
Un reboot total pour te sentir mieux dans ton corps



3 SEMAINES DE RESET POUR STOPPER TES BALLONNEMENTS

\ Mon programme d'élimination : un reboot total pour te sentir mieux dans ton corps \

PAR LUCILE CHAMPY

SOMMAIRE

Introduction	3
Les intolérances alimentaires font des ravages	4
Les signes révélateurs d'un dysfonctionnement	4
Un système digestif inflammé : l'effet domino	5
Comment faire un régime d'élimination	6
Comment réintroduire les aliments	7
Les clés du succès	8
Comment ça marche ? Tous les détails	9
Et la suite alors ?	10
Les astuces en plus	11
Liste «OUI»	12
Liste «NON»	13
Ta liste de courses pendant ton régime d'élimination	14
Mon journal : phase de réintégration	20
Idées de recettes	23
Exemples d'une journée durant le régime d'élimination	29

© Lucile Champy

Photos : Freepik, Unsplash - Graphisme et mise en page : Julie Armando

INTRODUCTION

Tu souffres de ballonnements, de migraines, de problèmes de peau et de moral en berne ? **Et si c'était la faute à des intolérances alimentaires ?**

Au lieu de pratiquer un bilan sanguin qui te coûterait des centaines d'euros, je te propose d'abord de tester pendant quelques semaines mon régime d'élimination.

Son principe : éliminer certains aliments pouvant être à l'origine de tes troubles durant quelques temps.

Son objectif : détecter de potentielles intolérances et te rendre plus attentif. ve aux messages envoyés par ton corps

2 PHASES :

1. **Phase d'élimination** : tu supprimes les aliments
2. **Phase de réintroduction** : tu les réintroduits un par un, groupe d'aliments par groupe d'aliments. Si l'introduction d'un aliment ne provoque pas de retour de symptômes, il peut être écarté de ta liste de suspects.

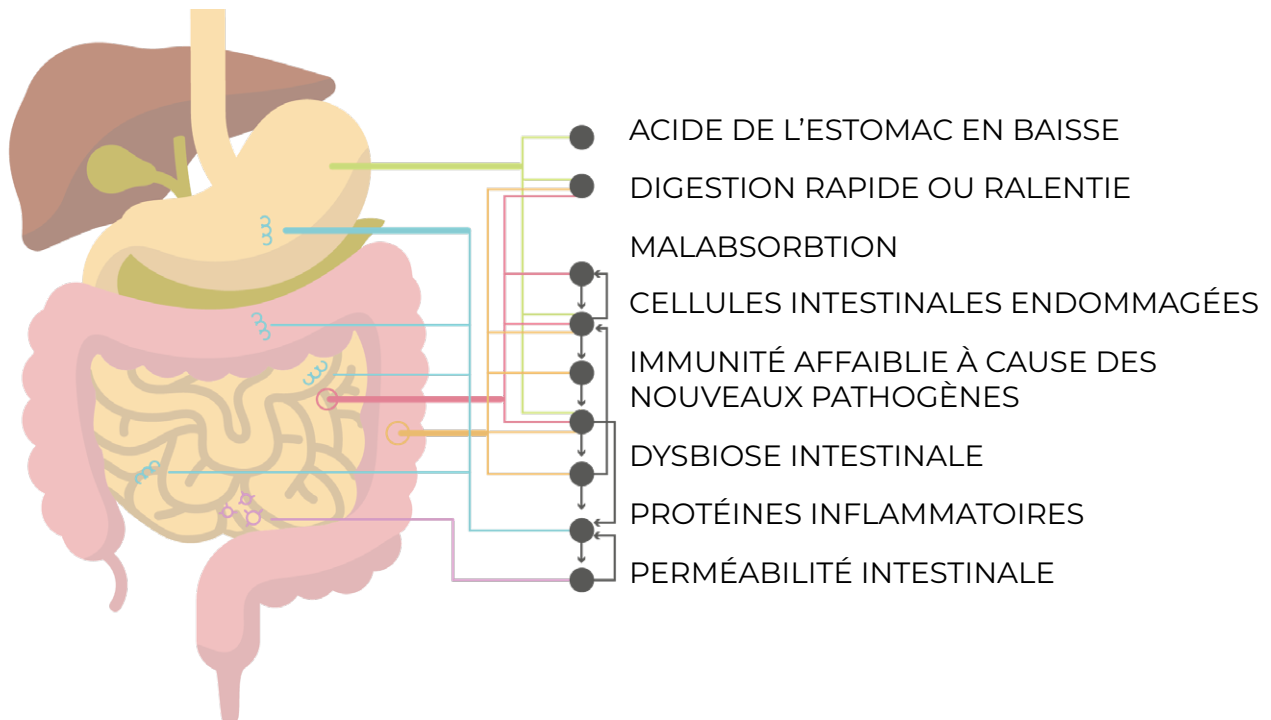


3 SEMAINES DE RESET POUR STOPPER TES BALLONNEMENTS

\ Mon programme d'élimination : un reboot total pour te sentir mieux dans ton corps \

LES INTOLÉRANCES ALIMENTAIRES FONT DES RAVAGES

Stopper certains aliments pendant quelques temps peut aider à détecter les sensibilités alimentaires dont tu n'étais pas conscient(e). Ces dernières peuvent en effet être responsables de nombreux soucis de santé :



LES SIGNES RÉVÉLATEURS D'UN DYSFONCTIONNEMENT

- Constipation
- Selles molles
- Diarrhée
- Brûlures d'estomac
- Mauvaise haleine
- Gaz
- Ballonnements
- Aliments non digérés dans les selles
- Selles très odorantes
- Nausées

Malheureusement, une absence de symptômes ne signifie pas aucune sensibilité.

3 SEMAINES DE RESET POUR STOPPER TES BALLONNEMENTS

\ Mon programme d'élimination : un reboot total pour te sentir mieux dans ton corps \

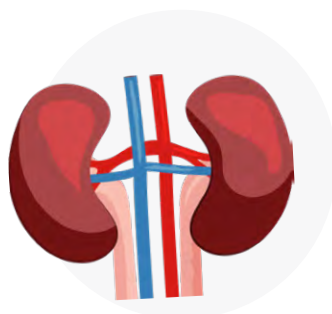
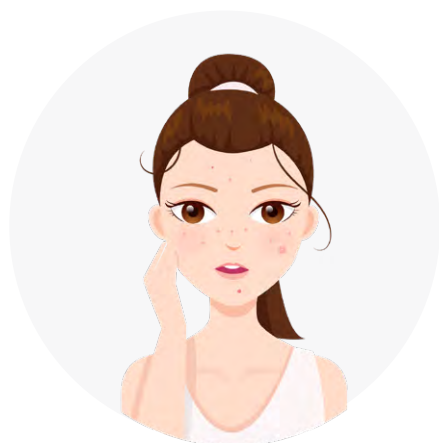
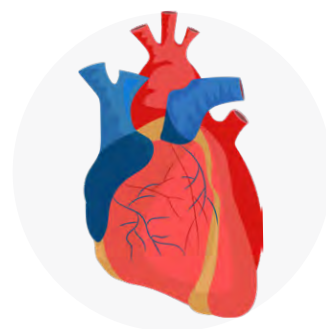


UN SYSTÈME DIGESTIF INFLAMMÉ : L'EFFET DOMINO

Les problèmes digestifs peuvent à terme perturber le système hormonal, métabolique et immunitaire, aboutissant aux problèmes suivants :



Fatigue mentale
Asthme et allergies
Maladies auto-immunes
Problèmes de peau
Arthrite
Maladies cardiaques
Maladies dégénératives
Sauts d'humeur
Narcolepsie
Addiction
Migraines
Problèmes rénaux



COMMENT FAIRE UN RÉGIME D'ÉLIMINATION

Stopper certains aliments pendant quelques temps peut aider à détecter les sensibilités alimentaires dont tu n'étais pas conscient(e).

Utilise la liste des « **OUI** » et « **NON** » pour connaître les aliments à manger et ceux à éliminer.



OUI

CÉRÉALES

Riz complet / blanc / sauvage
Farine de riz complet
Farine de quinoa / d'amarante
Sarrasin
Farine de sarrasin
Flocons de sarrasin
Nouilles de riz
Feuilles de riz (si sans gluten)

LÉGUMINEUSES

Haricots rouges / blancs
Pois chiches
Lentilles

VIANDES & POISSONS

Poulet bio
Dinde bio
Agneau bio
Canard
Anchois
Saumon sauvage
Cabillaud
Lieu noir

MOLLUSQUES

Huitres
Palourdes

FRUITS

Pommes
Adriots (secs ou frais)
Bananes
Fruits des bois (myrtilles, mûres, framboises)
Cerises
Dattes (fraîches ou séchées)
Raisins
Melons
Nectarines
Pêches



EAU

Eaux plates

LÉGUMES

Artichaut
Asperges
Avocats
Betteraves
Brocoli
Choux de Bruxelles
Chou-fleur
Carottes
Céleri
Légumes vers (kale, épinards...)
Concombre
Fenouil
Ail
Gingembre
Laitur (sauf iceberg)
Graines de moutarde
Champignons
Oignons
Echalottes
Persil
Panais
Petits pois (sans sucres)
Cornichon
Courge
Rutabaga
Patate douce
Cresson Courgette

LÉGUMES DE LA MER

Nori
Kombu
Dulse
Arame
Tartare d'algues

GRAINES & DÉRIVÉS

Pignons de pin
Graines de chanvre / chia / lin / courge / tournesol
Lait de chanvre

HUILES

Huile d'olive / coco / cameline / noix / chanvre / colza

SUCRANTS

Sucre de coco
Sirop d'érable
Miel
Stevia

INFUSIONS

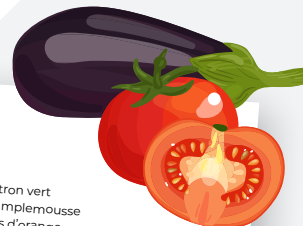
Camomille
Ortie
Menthe
Pissenlit
Rooibos
Rélisse

HERBES & ÉPICES

Anis
Cumin
Coriandre
Cannelle
Curcuma
Poudre de gingembre
Noix de muscade
Clou de girofle
Origan
Thym
Basilic
Aneth
Cardamome

AUTRES INGRÉDIENTS

Vanille en poudre
Vinaigre de cidre
Eau de coco
Lait de coco
Beurre de coco
Chair de coco
Yaourt de coco 100
Agar-agar



NON

GLUTEN

Blé
Seigle
Epeautre
Kamut
Avoine
Millet

PRODUITS LAITIERS

Lait
Crème
Yaourt
Fromage
Beurre
Ghee
Chey
Crème glacée
Fromage fondu
Fromage blanc
Crème fouettée
Poudre de lait

ŒUF

Œufs de poule / canard / caille
Mayonnaise

VIANDES & POISSONS

Boeuf
Porc
Lard
Crustacées
Coquillages
Fruits de mer
Crabe
Charcuterie
Viandes transformées

SOJA

Lait de soja
Huile de soja
Isolat de protéine de soja
Poudre de protéine de soja
Tofu
Tempeh

Lecithine de soja
Yaourt de soja

MAÏS

Epi de maïs
Tortillas
Polenta
Semoule de maïs
Maïzena
Fécule de maïs
Amidon de maïs
Poudre à lever
Dextrose
Sorbitol
Maltodextrine
Cubes de bouillon
Sirop
Gomme de xanthane
Sirop de maïs

LEVURES

Luvure de bière
Levure maltée
Tous les vinaigres sauf ceux cités dans « OUI »

OLÉAGINEUX & DÉRIVÉS

Cacahuètes
Beurre de cacahuètes
Amandes
Beurre d'amandes
Lait d'amandes
Noix de cajou
Purée de noix de cajou
Noix du Brésil
Noisettes
Lait de noisettes
Noix de pécan
Pistaches
Noix de Grenoble
Sésame

AGRUMES

Orange
Citron

Citron vert
Pamplemousse
Jus d'orange
Jus de citron
Mandarine
Limonade

SOLANACÉES

Tomates
Poivron
Aubergine
Pomme de terre
Baie de Goji
Sauce piquante
Poudre de curry
Poudre de chili
Poivre noir
Paprika
Chili
Assaisonnement pour tacos

SUCRES

Tous les sucres raffinés
Sucre de canne
Sirop d'agave
Sucre de canne intégral
Desserts

BOISSONS

Eau gazeuse
Boisson gazeuse
Soda
Kombucha
Jus de fruits
Nectar de fruits
Kéfir
Café
Thé

AUTRES INGRÉDIENTS

Chocolat
Huiles raffinées
Moutarde
Ketchup
Sauce barbecue



3 SEMAINES DE RESET POUR STOPPER TES BALLONNEMENTS

6



Lucile Champy

COMMENT RÉINTRODUIRE LES ALIMENTS

Après la phase d'élimination, réintroduis un groupe d'aliment sur un jour, puis observe tes symptômes les deux jours suivants.

Continue ce process pendant quelques temps pour déterminer les causes de tes problèmes.

SUIS CE PROCESS POUR SAVOIR SI TU AS DES SENSIBILITÉS PARTICULIÈRES :

Semaine 1 Semaine 2 Semaine 3

PHASE D'ÉLIMINATION

Semaine 4 Semaine 5 Semaine 6



Symptômes ?



Symptômes ?

Symptômes ?



Symptômes ?



Symptômes ?



Symptômes ?

Symptômes ?



Symptômes ?



Moins tu introduis d'aliments
chaque jour, plus tu arriveras à
repérer les sensibilités.
(mais le process sera plus long)

SYMPTÔMES À VÉRIFIER :

Pendant la réintroduction, fais attention à tes sensations.

Ecris tous les changements, qu'ils soient positifs ou négatifs.

QUELS SONT LES SIGNES DE SENSIBILITÉ ?

- ☒ Insomnie
- ☒ Fatigue
- ☒ Douleurs articulaires
- ☒ Ballonnements
- ☒ Fatigue mentale
- ☒ Problèmes de peau
- ☒ Migraines
- ☒ Changements des selles
- ☒ Rhumes ou sinus pris

3 SEMAINES DE RESET POUR STOPPER TES BALLONNEMENTS

\ Mon programme d'élimination : un reboot total pour te sentir mieux dans ton corps \

LES CLÉS DU SUCCÈS

PRÉPARE-TOI :

Fais les courses la semaine d'avant.

Cherche des recettes.



NETTOIE TA CUISINE

Débarrasse-toi des aliments qui ne font pas partie de la phase d'élimination (liste des « **NON** »).

TEIENS UN JOURNAL

Récapitule chaque repas, chaque symptôme, ton niveau d'énergie chaque jour.

Identifie les symptômes récurrents.



3 SEMAINES DE RESET POUR STOPPER TES BALLONNEMENTS

\ Mon programme d'élimination : un reboot total pour te sentir mieux dans ton corps \

COMMENT ÇA MARCHE ? TOUS LES DÉTAILS

Élimine tous les aliments de la catégorie **NON** pendant au moins 3 semaines.

POURQUOI 3 SEMAINES ?

Car les anticorps que ton système immunitaire crée en réaction à certaines nourritures mettent entre 21 et 23 jours pour disparaître.

De plus il faut au moins 3 semaines pour créer de nouvelles habitudes.

TU TROUVES QUE LA CATÉGORIE NON EST ÉNORME ?

Pas de panique, je t'ai récapitulé les aliments autorisés (catégorie **OUI**) pour t'aider à y voir plus clair.

RESTE DANS L'ÉQUILIBRE

Un régime d'élimination c'est 70% de légumes/féculents et 30% de protéines (végétales ou animales), ne mange pas que du riz sous prétexte que c'est dans la liste **OUI**.

IMPRIME LA LISTE DES ALIMENTS OUI/NON ET GARDE-LA DANS TON SAC À MAIN !

Ce régime demande un peu d'organisation (notamment quand on fait ses courses) mais n'est pas compliqué en soi. Fais-toi confiance! Retiens que le mieux c'est d'acheter nature et non transformé, de cette manière tu es sûre de ne pas te tromper car les additifs sont nombreux à rentrer dans la liste des **NON** !



3 SEMAINES DE RESET POUR STOPPER TES BALLONNEMENTS

\ Mon programme d'élimination : un reboot total pour te sentir mieux dans ton corps \

ET LA SUITE ALORS ?

Au 24^e jour, choisis UN seul groupe d'aliments que tu as éliminé (gluten ou produit ou laitier oeufs), et réintroduis-le sur cette journée.

Au bout de 48h, sois à l'écoute de ton corps. Si tu n'as pas de réaction particulière après deux jours, remange-le une deuxième fois, et observe comment tu te sens. En fonction, tu peux le rajouter à ton quotidien.

LES SYMPTÔMES PEUVENT ÊTRE LES SUIVANTS :

- Problèmes de peau
- Ballonnements, douleurs et crampes d'estomac
- Changements intestinaux
- Migraines
- Fatigue
- Difficulté à dormir
- Douleurs articulaires

Une fois le premier groupe réintroduit, passe au deuxième et suis les mêmes étapes.

Exemple :

Tu réintroduis les produits laitiers un lundi.

Tu manges alors ce jour là un verre de lait le matin, un dessert lacté le midi et du fromage le soir.

Mardi et mercredi, tu fais attention au moindre signe du corps - si des symptômes apparaissent, note-les. Si tu n'as pas de réaction, alors le jeudi tu réintègreras un nouveau groupe alimentaire (par exemple les oeufs).

Continue ainsi pendant plusieurs semaines, jusqu'à ce que tu trouves le groupe responsable de tes problèmes.

Le process entier prend environ 5-6 semaines.

LES ASTUCES EN PLUS

Débarasse-toi des aliments qui font partie de la liste **NON** : finis de les manger, ou donne-les.

Prépare-toi : regarde des recettes qui remplissent tes critères sur Instagram, internet et surtout pinterest

Achete les aliments qui te donnent **envie** dans la liste des **OUI** avant de commencer.

Fais du **batch cooking**. Prépare toujours pour plusieurs jours (notamment légumes et céréales), et conserve-les dans des tupperwares. Cela t'évitera de craquer.

Tiens un journal : utilise le document en page 20 pour noter tes symptômes pendant et après la cure afin d'avoir une traçabilité précise et plus de recul.

Si tu souhaites accélérer le process de réintégration, tu peux fusionner la réintroduction des petits groupes (ex : agrumes et solanacées).



3 SEMAINES DE RESET POUR STOPPER TES BALLONNEMENTS

\ Mon programme d'élimination : un reboot total pour te sentir mieux dans ton corps \



CÉRÉALES

Riz complet / blanc / sauvage
Farine de riz complet
Farine de quinoa / d'amarante
Sarrasin
Farine de sarrasin
Flocons de sarasin
Millet
Nouilles de riz
Feuilles de riz (si sans gluten)
Amarante
Lait de riz

LÉGUMINEUSES

Haricots rouges / blancs
Pois chiches
Lentilles

VIANDES & POISSONS

Poulet bio
Dinde bio
Agneau bio
Canard
Anchois
Saumon sauvage
Cabillaud
Lieu noir

MOLLUSQUES

Huîtres
Palourdes

FRUITS

Pommes
Abricots (secs ou frais)
Bananes
Fruits des bois (myrtilles, mûres, framboises)
Cerises
Dattes (fraîches ou séchées)
Raisons
Melons
Nectarines
Pêches
Poires
Prunes
Grenade

EAU

Eaux plates

LÉGUMES

Artichaut
Asperges
Avocats
Betteraves
Brocoli
Choux de Bruxelles
Chou-fleur
Carottes
Céleri
Légumes vers (kale, épinards,...)
Concombre
Fenouil
Ail
Gingembre
Laitue (sauf iceberg)
Graines de moutarde
Champignons
Oignons
Echalottes
Persil
Panaïs
Petits pois (sans sucres)
Cornichon
Courge
Rutabaga
Patate douce
Cresson Courgette

LÉGUMES DE LA MER

Nori
Kombu
Dulse
Arame
Tartare d'algues

GRAINES & DÉRIVÉS

Pignons de pin
Graines de chanvre / chia / lin /
courage / tournesol / sésame
Lait de chanvre

HUILES

Huile d'olive / coco / cameline /
noix / chanvre / colza

SUCRANTS

Sucre de coco
Sirop d'érable
Miel
Stevia

INFUSIONS (TOUTES)

Camomille
Ortie
Menthe
Pissenlit
Rooibos
Régλισse

HERBES & ÉPICES

Anis
Cumin
Coriandre
Cannelle
Curcuma
Poudre de gingembre
Noix de muscade
Clou de girofle
Origan
Thym
Basilic
Aneth
Cardamome

AUTRES INGRÉDIENTS

Vanille en poudre
Vinaigre de cidre
Eau de coco
Lait de coco
Beurre de coco
Chair de coco
Yaourt de coco 100%
Agar-agar
Sel de mer

NB : ces aliments ne devraient poser problème pour personne. Cependant, si tu ressens le moindre soucis avec l'un d'un eux, alors place-le dans la liste rouge.

3 SEMAINES DE RESET POUR STOPPER TES BALLONNEMENTS

\ Mon programme d'élimination : un reboot total pour te sentir mieux dans ton corps \



NON

GLUTEN

Blé
Seigle
Epeautre
Kamut
Avoine
Seitan

PRODUITS LAITIERS

Lait
Crème
Yaourt
Fromage
Beurre
Ghee
Whey
Crème glacée
Fromage fondu
Fromage blanc
Crème fouetée
Poudre de lait

ŒUF

Œufs de poule / canard / caille
Mayonnaise

VIANDES & POISSONS

Bœuf
Porc
Lard & bacon
Crustacées
Coquillages
Fruits de mer
Crabe
Charcuterie
Viandes transformées
Thon
Poissons panés

SOJA

Lait de soja
Huile de soja
Isolat de protéine de soja
Poudre de protéine de soja
Tofu
Tempeh
Tamari et sauce soja
Lecithine de soja
Yaourt de soja

MAÏS

Epi de maïs
Tortillas
Polenta
Semoule de maïs
Maïzena
Fécule de maïs
Amidon de maïs
Poudre à lever
Dextrose
Sorbitol
Maltodextrine
Cubes de bouillon
Gomme de xanthame
Sirop de maïs

LEVURES

Levure de bière
Levure maltée
Levure chimique
Tous les vinaigres sauf ceux cités dans « OUI »

OLÉAGINEUX & DÉRIVÉS

Cacahuètes
Beurre de cacahuètes
Amandes
Beurre d'amandes
Lait d'amandes
Noix de cajou
Purée de noix de cajou
Noix du Brésil
Noisettes
Lait de noisettes
Noix de pécan
Pistaches
Noix de Grenoble

AGRUMES

Orange
Citron
Citron vert
Pamplemousse
Jus d'orange
Jus de citron
Mandarine
Limonade

SOLANACÉES

Tomates
Poivron
Aubergine
Pomme de terre
Baie de Goji
Sauce piquante
Poudre de curry
Poudre de chili
Poivre noir
Paprika
Assaisonnement pour tacos
Sauce tomate

SUCRES & SUCRANTS

Sucre blanc / sucre complet
Sucre de canne
Sirop d'agave
Sucre de canne intégral
Desserts
Fruits secs sucrés

BOISSONS

Eau gazeuse
Boisson gazeuse
Soda
Kombucha
Jus de fruits
Nectar de fruits
Kéfir
Café
Thé

AUTRES INGRÉDIENTS

Chocolat
Huiles raffinées
Moutarde
Ketchup
Sauce barbecue

TA LISTE DE COURSES PENDANT TON RÉGIME D'ÉLIMINATION

SEMAINE 1

Du

au

ÉTAPE 1 :

En reprenant cet ebook et ma liste OUI/NON, réfléchis aux plats que tu peux préparer

Liste les aliments que tu aimes et qui sont dans la liste des OUI :

QUI PEUVENT CONVENIR
À TES ENVIES SUCRÉES :

QUI PEUVENT CONVENIR
À TES ENVIES SALÉES :

TES BOISSONS :

Liste les aliments que tu ne connais pas mais que tu serais prête à essayer :

QUI PEUVENT CONVENIR
À TES ENVIES SUCRÉES :

QUI PEUVENT CONVENIR
À TES ENVIES SALÉES :

TES BOISSONS :

Maintenant, trouve toi des idées de repas avec ces aliments ou recherche sur internet des recettes dont tu peux t'inspirer :

TES IDÉES DE PLATS SUCRÉS :

TES IDÉES DE PLATS SALÉS :

ÉTAPE 2 : ÉCRIS TA LISTE DE COURSES

RAYON FRUITS & LÉGUMES

RAYONS FRAIS
(viandes, laitages, etc.)

RAYON EAU

RAYON ÉPICERIE SALÉE

RAYON ÉPICERIE SUCRÉE



TA LISTE DE COURSES PENDANT TON RÉGIME D'ÉLIMINATION

SEMAINE 2

Du

au

ÉTAPE 1 :

En reprenant cet ebook et ma liste OUI/NON, réfléchis aux plats que tu peux préparer

Liste les aliments que tu aimes et qui sont dans la liste des OUI :

QUI PEUVENT CONVENIR
À TES ENVIES SUCRÉES :

QUI PEUVENT CONVENIR
À TES ENVIES SALÉES :

TES BOISSONS :

Liste les aliments que tu ne connais pas mais que tu serais prête à essayer :

QUI PEUVENT CONVENIR
À TES ENVIES SUCRÉES :

QUI PEUVENT CONVENIR
À TES ENVIES SALÉES :

TES BOISSONS :

Maintenant, trouve toi des idées de repas avec ces aliments ou recherche sur internet des recettes dont tu peux t'inspirer :

TES IDÉES DE PLATS SUCRÉS :

TES IDÉES DE PLATS SALÉS :

ÉTAPE 2 : ÉCRIS TA LISTE DE COURSES

RAYON FRUITS & LÉGUMES

RAYONS FRAIS
(viandes, laitages, etc.)

RAYON EAU

RAYON ÉPICERIE SALÉE

RAYON ÉPICERIE SUCRÉE



TA LISTE DE COURSES PENDANT TON RÉGIME D'ÉLIMINATION

SEMAINE 3

Du

au

ÉTAPE 1 :

En reprenant cet ebook et ma liste OUI/NON, réfléchis aux plats que tu peux préparer

Liste les aliments que tu aimes et qui sont dans la liste des OUI :

QUI PEUVENT CONVENIR
À TES ENVIES SUCRÉES :

QUI PEUVENT CONVENIR
À TES ENVIES SALÉES :

TES BOISSONS :

Liste les aliments que tu ne connais pas mais que tu serais prête à essayer :

QUI PEUVENT CONVENIR
À TES ENVIES SUCRÉES :

QUI PEUVENT CONVENIR
À TES ENVIES SALÉES :

TES BOISSONS :

Maintenant, trouve toi des idées de repas avec ces aliments ou recherche sur internet des recettes dont tu peux t'inspirer :

TES IDÉES DE PLATS SUCRÉS :

TES IDÉES DE PLATS SALÉS :

ÉTAPE 2 : ÉCRIS TA LISTE DE COURSES

RAYON FRUITS & LÉGUMES

RAYONS FRAIS
(viandes, laitages, etc.)

RAYON EAU

RAYON ÉPICERIE SALÉE

RAYON ÉPICERIE SUCRÉE



MON JOURNAL : PHASE DE RÉINTÉGRATION

SEMAINE 1

Du

au

QU'AI-JE MANGÉ ?

MES SYMPTÔMES

Petit déjeuner

HEURE :

Déjeuner

HEURE :

Snack

HEURE :

Diner

HEURE :

Boissons

HEURE :

Notes
additionnelles

QUALITÉ SOMMEIL
CYCLE MENSTRUEL
ÉVÈNEMENT STRESSANT
ÉVÈNEMENT SOCIAL

3 SEMAINES DE RESET POUR STOPPER TES BALLONNEMENTS

Lucile Champy

MON JOURNAL : PHASE DE RÉINTÉGRATION

SEMAINE 2

Du

au

QU'AI-JE MANGÉ ?

MES SYMPTÔMES

Petit déjeuner

HEURE :

Déjeuner

HEURE :

Snack

HEURE :

Diner

HEURE :

Boissons

HEURE :

Notes
additionnelles

QUALITÉ SOMMEIL
CYCLE MENSTRUEL
ÉVÈNEMENT STRESSANT
ÉVÈNEMENT SOCIAL

MON JOURNAL : PHASE DE RÉINTÉGRATION

SEMAINE 3

Du

au

QU'AI-JE MANGÉ ?

MES SYMPTÔMES

Petit déjeuner

HEURE :

Déjeuner

HEURE :

Snack

HEURE :

Diner

HEURE :

Boissons

HEURE :

Notes
additionnelles

QUALITÉ SOMMEIL
CYCLE MENSTRUEL
ÉVÈNEMENT STRESSANT
ÉVÈNEMENT SOCIAL

IDÉES DE RECETTES

SMOOTHIE 1

Mixe dans ton blender :

- 1 mug de lait végétal (riz/coco/chanvre)
- 1/2 avocat
- 1 mug de fruits congelés (myrtilles/bananes)
- *Optionnel : 1 mug de poudre de protéine végétale*

SMOOTHIE 3

Mixe dans ton blender :

- 1 mug de lait végétal
- 1/2 mug de myrtilles
- 1 petite banane
- 1 càs de graines de chanvre
- 1 càs de poudre d'acaï
- 1 càc d'acérola
- *Optionnel : pollen*

SMOOTHIE 2

Mixe dans ton blender :

- 1 mug de lait de coco
- 1 kiwi
- 1/2 mug de mangues congelées
- 1/4 d'avocat
- 1 poignée d'épinards
- *Optionnel : 1 mug de poudre de protéine végétale*

SMOOTHIE 4

Mixe dans ton blender :

- 1 mug d'eau
- 1/2 mug de brocolis
- 1/3 d'avocat
- 1/4 mug de myrtilles
- 1 petite banane
- *Optionnel : une pincée de cannelle*



3 SEMAINES DE RESET POUR STOPPER TES BALLONNEMENTS

\ Mon programme d'élimination : un reboot total pour te sentir mieux dans ton corps \

© Lucile Champy



TOAST DE PATATES DOUCES

Coupe une patate douce en tranches dans le sens de la longueur.

Rajoute un peu d'huile d'olive sur ces dernières.

Fais-les cuire au four pendant environ 20 min à 180 degrés, le temps qu'elle deviennent toastées.

Une fois cuites, rajoute le topping de ton choix :

- Avocat
- Hummus
- Dip de légumes
- Marinades

ENERGY BALLS

Mixe dans ton blender :

- 10 dattes
- 1 mug de flocons de noix de coco
- Poudre de vanille

Roule-les en boules dans ta main puis trempe-les dans des flocons de noix de coco.

CRÈME GLACÉE BANANE

Coupe 4 bananes en morceaux et mets les à congeler toute une nuit.

Une fois congelées, ajoute-les à ton mixeur et mixe jusqu'à obtenir une texture crémeuse.

Tu peux ajouter du lait de coco ou d'autres fruits pour varier les plaisirs.

Consomme-les directement ou remets à congeler dans un tupperware en verre.



BANANA BREAD

Mixe :

- 6 bananes mûres
- 100 g de farine de chataîgne
- 100 g de farine de riz complet
- 5 càs d'huile d'olive

Cuis à 180 degrés pendant environ 30 min.

CARROT CAKE

Mélange les ingrédients suivants :

- 1 brique de lait de coco
- 3 petites bananes
- 3/4 d'un mug de carottes râpées
- 3/4 d'un mug de flocons de noix de coco
- 1/4 mug de farine de noix de coco
- 1 à 2 càs de sirop d'érable
- *Optionnel : cannelle*

Verse dans ton moule et fais-cuire pendant 30 à 40 min à 180 degrés.



PANCAKES

Mixe :

- 3/4 d'un mug de farine de coco
- 1/2 mug de farine de châtaigne
- 1/2 mug de lait de coco
- 1 càs de sirop d'érable

Si besoin, rajoute un peu d'eau chaude pour obtenir la bonne texture
Mélange le tout, beurre ta poêle d'huile de coco et prépare tes pancakes.

3 SEMAINES DE RESET POUR STOPPER TES BALLONNEMENTS

\ Mon programme d'élimination : un reboot total pour te sentir mieux dans ton corps \

POKE BOWL HEALTHY

Epluche et fais blanchir 5 min tes choux de Bruxelles dans de l'eau bouillante.

Mets les dans une marinade à base de :

- 1 càs d'huile d'olive,
- 1 càs de vinaigre de cidre,
- curcuma, sel,
- cranberries séchées sans sucres rajoutés.

Fais-les cuire pendant 20 min environ, puis ajoute le saumon et fais cuire à nouveau 20 minutes.

Une fois cuits, ajoute-les à ton assiette avec un peu de riz basmati semi-complet.



QUINOA BOWL

Rince le quinoa plusieurs fois et fais le tremper toute une nuit.

Le lendemain, fais-le cuire 15 min dans de l'eau.

Pendant ce temps, épluche et coupe en morceaux 1/2 oignon, 2 carottes et 3 petites courgettes.

Fais-les cuire dans une poêle avec de l'huile d'olive, dans l'ordre d'épluchage. Ajoute un peu d'épices (coriandre, gingembre et cumin) et sale ta préparation.

Combine-les à ton quinoa et rajoute des petits morceaux d'une datte sur le dessus.

Tu peux également combiner ce plat avec de la viande ou du poisson si tu souhaites quelque chose de plus nourrissant.

SOUPE VEGGIE

Fais cuire une courge en morceaux à la vapeur pendant 30 minutes.

Pendant ce temps, ajoute dans une marmite 1/2 oignon émincé et une gousse d'ail écrasée.

Fais-les dorer puis verses-y 4 verres d'eau.

Ajoute des morceaux de 2 carottes et de 2 branches de céleri et d'un rhizome de gingembre.

Porte à ébullition puis laisse mijoter pendant 30 minutes.

Prélève un verre de ta soupe et mixe dans un blender avec les morceaux de ta courge.

Mélange la purée de courge avec ta soupe et sers avec un peu de persil sur le dessus.



BOULETTES DE DINDE

Mixe :

- 500 g de blanc de dinde bio
- 1 càs de thym séché
- 1 càs d'huile d'olive
- Sel de mer

Forme des boules avec tes mains et fais-les sauter dans ta poêle avec de l'huile d'olive.

Sers avec une salade ou des légumes mijotés.

RAGOÛT DE LENTILLES ET PATATES DOUCES

Coupe en petits morceaux :

- 1 courge butternut
- 1 fenouil
- 3 patates douces

Dans une marmite, fais dorer un oignon émincé et ajoute les légumes.

Verse 4 verres d'eau et 1 brique de lait de coco.

Ajoute à ta convenance curcuma, cumin, 1 càs de vinaigre de cidre et sel.

Laisse mijoter pendant 30 minutes le temps que les morceaux deviennent mous.

Laisse ensuite refroidir et ajoute 3 poignées d'épinards frais.

Optionnel : rajoute un peu de quinoa dans ton assiette.



EXEMPLE D'UNE JOURNÉE DURANT LE RÉGIME D'ÉLIMINATION

1. LE MATIN :

Porridge de sarrasin à faire cuire ou cru

- flocons de sarrasin + boisson végétale (coco, riz, chanvre) + poudre de noix de coco + quelques graines de courge + sucrant autorisé ou banane mûre écrasée + cannelle

Pudding de chia : à préparer la veille pour le lendemain

- 2 cuillère(s) à soupe de graines de chia + ½ tasse (100 ml) de lait de coco + poudre de vanille bio + sucrant autorisé
- *Optionnel : noix de coco râpée, flocons de noix de coco, graines de courge, et fruits frais en toppings.*

Avocado toasts :

- 1 à 2 tranches de pain de sarrasin (ou autre sans gluten) + 1 demi avocat + sel de mer

Miam ô fruits revisité :

- ½ banane à écraser + 2 càs de graines de lin moulu + 1 càs d'huile de chanvre + kiwi (ou autre fruit autorisé)

Pour le petit déjeuner feel good du week-end : pancakes maison healthy prêts en 2 min

Mixe :

- 1/2 mug de farine de sarrasin
- Une banane mûre
- 3/4 de lait végétal autorisé
- 1 càc de poudre de vanille
- 1/2 càc de bicarbonate
- 1 pincée de sel

La mixture doit être assez épaisse.

Cuire à la poêle.



2. LE MIDI :

Base de salade froide (mix cru et cuit)

- **1 base de salade verte** : la plus foncée possible pour faire le plein de vitamines & minéraux
- **Des légumes râpés** : carottes mais aussi betteraves crues, céleri rave, radis noir, et même navet, invite la couleur dans ton 'assiette.
- **Une portion de céréales** : quinoa OU riz OU sarrasin OU patates douces.
- **Une portion de matières grasses**: 1 demi-avocat, olives vertes ou noires par exemple
- **Des protéines** : viande bio (poulet, dinde, agneau) OU poisson (sardines, saumon en quantité raisonnable) OU légumineuses (haricots rouges/blancs, pois chiches, lentilles).

Attention : si tu ne tolères pas bien les crudités, n'hésite pas à te tourner vers des aliments cuits. La règle d'or : t'écouter !

Assaisonnement healthy:

- 1 càs d'huile riche en oméga 3 (huile de colza, chanvre...)
- 1 càs d'huile d'olive
- 1 càs de vinaigre de cidre

3. LE SNACK :

Crème glacée à la banane

Miam-ô-fruits

Smoothie maison :

- Fruits des bois
- ½ courgette
- ½ avocat
- 1 càs de graines de chanvre
- Eau ou lait végétal

Coconut bowl :

- Yaourt coco nature
- 1 fruit coupé (celui que tu aimes bien, mais de saison de préférence)
- Quelques graines de courge
- Copeaux de noix de coco

4. LE SOIR :

Base de plat chaud

- **Des légumes bio - Quelques exemples à varier en fonction de la saison :**

Courge butternut rissolée : à couper comme des pommes de terre rissolées, faire cuire à l'huile d'olive avec un oignon rouge émincé.

Buffalo-wings de Choux-fleur : le couper en fleurettes, puis le faire mariner dans un mélange d'huile d'olive et cumin, avant d'enfourner pendant 30 minutes à 180 degrés.

Tagliatelles de courgettes au pesto : retire les pépins des courgettes, et coupe-les en tagliatelles à l'aide d'un économe à spirale, puis mélange-les à une préparation mixée à base d'avocat, d'huile d'olive, basilic, sel et pignons de pin.

- **Des féculents** : riz, quinoa, amarante, légumineuses, pâtes de riz, pâtes de quinoa, pâtes de lentilles, patates douces etc. Essaie de ne pas manger le même aliment que le midi.
- **De bons acides gras** : pense à rajouter 1 càs d'huile d'olive extra-vierge pressée à froid sur tes légumes. Tu peux aussi penser au lait de coco pour te faire des currys ou des dhals, ou à la crème de riz pour plus de gourmandise si tu n'aimes pas le goût coco.
- **Des protéines *en option*** : viande ou poisson, l'idéal étant de privilégier les sources de protéines végétales comme le quinoa, les nouilles SOBA, ou les légumineuses le soir.



ENVIE D'ALLER PLUS LOIN ? RETROUVE-MOI EN COACHING

Que tu souhaites gagner en sérénité en cuisine, améliorer l'aspect de ta peau, perdre du ventre, retrouver le moral ou en apprendre plus sur la nutrition, je t'accompagne au quotidien grâce à mon programme de coaching.

Ce dernier te propose **4 formules différentes** pour convenir à tes besoins et ton portefeuille.

EN SAVOIR PLUS

Et si tu souhaites en savoir plus sur ce coaching, **réserve un appel découverte gratuit** avec moi.

POUR RÉSERVER



© Hadrien Hanse

À bientôt !

Retrouve moi sur :



3 SEMAINES DE RESET POUR STOPPER TES BALLONNEMENTS

\ Mon programme d'élimination : un reset en 6 semaines top chrono ! \

© Lucile Champy