LUCILE CHAMPY

MON PROGRAMME RESET

4 SEMAINES POUR RETROUVER TON ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE ET RENFORCER TON BIEN-ÊTRE



Les informations et conseils partagés dans ce livre sont à titre informatif et ne remplacent en aucun cas l'avis médical d'un professionnel de santé. Avant d'entreprendre toute cure, de modifier ton alimentation ou d'utiliser des plantes adaptogènes, il est fortement recommandé de consulter ton médecin, notamment si tu as des antécédents médicaux ou si tu suis un traitement en cours. Chaque personne est unique, et il est important d'adapter ces conseils en fonction de tes besoins spécifiques et sous supervision professionnelle.

Ce texte est protégé par les droits d'auteur. Toute reproduction, intégrale ou partielle des éléments de cet e-programme est interdite sauf autorisation expresse et préalable de Lucile Champy.

Lucile Champy © 2025

Avant-propos

Je suis ravie de te retrouver aujourd'hui pour un nouvel opus de mon programme Reset, conçu spécialement pour t'aider à passer à l'action.

L'objectif ici est de te pousser à mettre en pratique les conseils que j'ai partagés avec toi sur les réseaux ces dernières années.

La théorie est essentielle, mais je sais qu'il n'est pas toujours facile de l'appliquer au quotidien. Ce guide deviendra donc ton meilleur allié pour transformer ta routine et intégrer davantage de bien-être dans ta vie. Avec ses 4 semaines de menus sains, anti-inflammatoires et gourmands, il t'aidera à diversifier tes repas tout en te préparant à affronter les saisons froides.

L'automne est une période clé pour ton organisme : entre un climat plus rude et la circulation de nombreux virus, ton corps a besoin d'être particulièrement soutenu. C'est aussi une période de stress liée à la rentrée, qu'elle soit scolaire ou professionnelle, et de fatigue en raison de la baisse de luminosité qui impacte notre rythme biologique. Heureusement, l'alimentation joue un rôle non négligeable pour soutenir ton immunité. Les micronutriments présents dans les produits frais de saison sont de véritables alliés pour tes cellules et pour renforcer tes défenses naturelles.

Comme pour l'édition hiver, ce programme te demandera de passer un peu plus de temps en cuisine (oui, je sais, les légumes...), mais rassure-toi, chaque recette est pensée pour te faciliter la vie, avec des astuces d'achats, des options rapides et des conseils de batch cooking..



Je te souhaite un bel automne cocoon

Lucile

Suis-moi sur Instagram
@lucile_champy

Sommaire

1. LES CONSEILS DE SAISON 5

10 astuces spécial automne 5
Le coin pharmacie 87
Le calendrier de la saison 89
Les stars de l'automne 91

2. TON PROGRAMME ALIMENTAIRE : 4 SEMAINES POUR TE REBOOSTER 123

Semaine 1 123
Semaine 2 185
Semaine 3 246
Semaine 4 307

3. C'EST L'HEURE DU BILAN 369

Améliorons ensemble cet ebook 372

4. TES GUIDES D'ACHAT 373

Tes indispensables Picard 373
Guide des boissons végétales 376
Guide des sucrants sains 377
Guide des farines IG bas 378
Guide des poudres protéinées 379
Guide de conservation des aliments 380
Guide de cuisson vapeur 388

DÉCOUVRE MON TRAVAIL PRÉCÉDENT 390

LES CONSEILS DE SAISON

10 astuces spécial automne

1. Libère-toi du stress grâce aux plantes adaptogènes

Septembre marque la rentrée, avec son lot de défis : reprise du travail ou des études, emploi du temps chargé, nouvelles responsabilités, sans compter toutes les activités à côté... Le rythme s'intensifie, et avec lui, le stress refait surface. Fatigue, nervosité, difficultés de concentration ou troubles du sommeil peuvent vite s'installer. Si une alimentation équilibrée reste essentielle pour maintenir ton énergie et ton bien-être, c'est aussi le moment idéal pour te tourner vers les plantes adaptogènes. Ces alliées naturelles aident l'organisme et on en entend souvent parler, sans trop savoir comment les intégrer. Alors si on faisait un petit tour d'horizon pour t'aider à mieux les comprendre ?

MAIS D'ABORD : QU'EST-CE QU'UNE PLANTE ADAPTOGÈNE ?

Les plantes adaptogènes sont des végétaux aux propriétés uniques qui aident l'organisme à mieux gérer le stress, à retrouver son équilibre et à renforcer sa résistance face aux agressions extérieures. Contrairement aux substances stimulantes (comme la caféine), qui procurent un regain d'énergie rapide mais temporaire, les adaptogènes soutiennent tes fonctions physiologiques de manière durable et équilibrée.

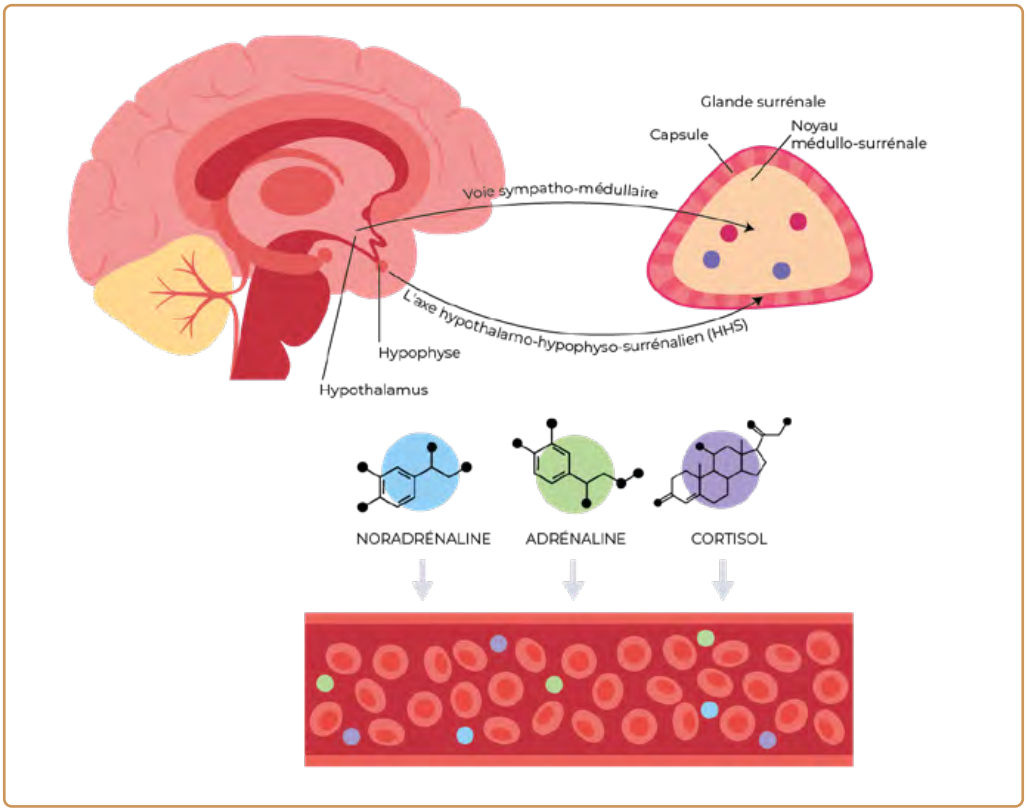
Le concept de plantes adaptogènes a été formalisé dans les années 1950 par le pharmacologue russe Nikolai Lazarev. Pour qu'une plante soit qualifiée d'adaptogène, elle doit remplir trois critères essentiels :

1. **Être non toxique** aux doses recommandées.
2. **Aider l'organisme à s'adapter au stress** physique, émotionnel et environnemental.

3. **Restaurer l'homéostasie**, c'est-à-dire équilibrer ce qui est déréglé sans perturber d'autres fonctions.

Ces plantes sont utilisées depuis des siècles dans la médecine traditionnelle chinoise, ayurvédique et sibérienne pour accroître l'endurance, stimuler l'immunité et améliorer la résilience face aux agressions de l'environnement.

COMMENT FONCTIONNENT LES PLANTES ADAPTOGÈNES ?



Les adaptogènes agissent sur l'**axe hypothalamo-hypophyso-surrénalien** (HHS), qui régule la réponse de l'organisme au stress. Lorsqu'un individu est soumis à une situation stressante, le corps produit du cortisol et d'autres hormones qui mobilisent l'énergie et augmentent la vigilance. Si le stress est chronique, cet excès de cortisol peut provoquer fatigue, troubles du sommeil, affaiblissement immunitaire et déséquilibre plus sérieux de ton métabolisme.

C'est là qu'interviennent les adaptogènes : ils aident à **moduler la production de cortisol** et d'autres médiateurs du stress. Ils agissent également sur le système nerveux, en favorisant la production de neurotransmetteurs comme la sérotonine et la dopamine, qui participent à la régulation de l'humeur et du bien-être.

Certaines plantes adaptogènes possèdent également des propriétés **antioxydantes** et **anti-inflammatoires**, c'est donc un vrai bonus pour toi, car ils protègent ton organisme contre les effets néfastes du stress oxydant (et donc du vieillissement prématuré), et soutiennent ton immunité, primordiale pour cette nouvelle saison.

ADAPTOGÈNES ET NOOTROPIQUES, QUELLE DIFFÉRENCE ?

Tu as sûrement entendu parler des nootropiques, qui ont le vent en poupe chez les biohackers, sur les réseaux. En fait, les adaptogènes et les nootropiques sont deux catégories de compléments naturels qui peuvent sembler proches, mais qui ont des effets et des objectifs bien distincts.

- **Les plantes adaptogènes sont avant tout des régulateurs du stress. Leur rôle principal est d'aider ton organisme à mieux s'adapter aux agressions extérieures, qu'elles soient physiques, mentales ou émotionnelles. Elles favorisent l'homéostasie, et donc le retour à l'équilibre.**
- **Les nootropiques, en revanche, sont spécifiquement axés sur le cerveau et les fonctions cognitives. Ils améliorent la mémoire, la concentration et les performances mentales. Certains sont des molécules de synthèse, tandis que d'autres sont d'origine naturelle, comme certains acides aminés (la L-théanine par exemple) ou certaines plantes. Certaines plantes adaptogènes ont aussi des propriétés nootropiques, comme la rhodiole et le ginseng. Elles améliorent à la fois la résistance au stress et les capacités intellectuelles.**

Au final, un adaptogène peut être un nootropique, mais pas l'inverse !

LES ADAPTOGÈNES LES PLUS CONNUS ET LEURS BIENFAITS

1. Le ginseng (*Panax ginseng*)

Le ginseng est sans doute la plante adaptogène la plus célèbre et la première à avoir été implémentée dans les rayons en France. Originaire d'Asie, il est reconnu pour ses effets tonifiants et revitalisants[1]. Il contient des **ginsénosides**, des composés actifs qui améliorent l'endurance physique et mentale.



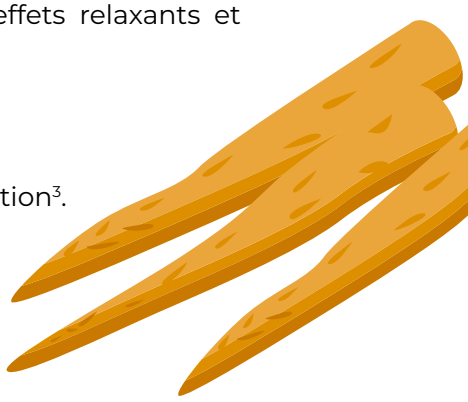
1. Bach HV, Kim J, Myung SK, Cho YA. Efficacy of Ginseng Supplements on Fatigue and Physical Performance: a Meta-analysis. J Korean Med Sci. 2016 Dec;31(12):1879-1886. doi: 10.3346/jkms.2016.31.12.1879. PMID: 27822924; PMCID: PMC5102849.

- Il stimule l'énergie sans provoquer d'excitation excessive.
- Il favorise les performances cognitives et donc la concentration.
- Il aide à renforcer les défenses naturelles.

Dosage recommandé : 100 à 200 mg par jour d'extrait standardisé (4 à 7 % de ginsénosides).

2. L'ashwagandha (*Withania somnifera*)

Surnommé « le ginseng indien », l'ashwagandha est un pilier de la médecine ayurvédique. Il est particulièrement apprécié pour ses effets relaxants et équilibrants[2].



- Il diminue la production de cortisol.
- Il favorise un repos plus réparateur.
- Il augmente la force musculaire et accélère la récupération[3].

Dosage recommandé : 500 mg, 2 à 3 fois par jour d'un extrait standardisé à 2,5 % de withanolides.

3. La rhodiole (*Rhodiola rosea*)

Originaire des régions froides d'Europe et d'Asie, la rhodiole est réputée pour ses propriétés stimulantes et neuroprotectrices. Elle contient des **rosavines** et **salidrosides**, des composés qui améliorent la réponse au stress et aux efforts cognitifs. Elle est donc plus axée "stress mental".



- Elle stabilise les niveaux de cortisol.
- Elle réduit la fatigue et améliore la récupération.
- Elle a un effet antidépresseur naturel.

Dosage recommandé : 200 à 600 mg par jour d'extrait standardisé (3 % de rosavines et 1 % de salidrosides).

4. L'éleuthérocoque (*Eleutherococcus senticosus*)

Surnommé « ginseng sibérien », l'éleuthérocoque est utilisé depuis des siècles en Russie pour améliorer l'endurance et la résistance aux infections.

2. Pratte MA, Nanavati KB, Young V, Morley CP. An alternative treatment for anxiety: a systematic review of human trial results reported for the Ayurvedic herb ashwagandha (Withania somnifera). J Altern Complement Med. 2014 Dec;20(12):901-8. doi: 10.1089/acm.2014.0177. PMID: 25405876; PMCID: PMC4270108.
3. Bonilla DA, Moreno Y, Gho C, Petro JL, Odriozola-Martínez A, Kreider RB. Effects of Ashwagandha (Withania somnifera) on Physical Performance: Systematic Review and Bayesian Meta-Analysis. J Funct Morphol Kinesiol. 2021 Feb 11;6(1):20. doi: 10.3390/jfmk6010020. PMID: 33670194; PMCID: PMC8006238.



- Il est utile en prévention des infections hivernales[4]. C'est donc parfait pour cette saison automnale.
- Il améliore la mémoire et la concentration.
- Il favorise la récupération physique après un effort intense.

Dosage recommandé : 400 mg par jour d'extrait standardisé à 0,3 % d'éleuthérosides.

5. Le tulsi (*Ocimum sanctum*)



Aussi appelé **basilic sacré**, le tulsi est une plante adaptogène très appréciée en Inde pour ses effets sur l'esprit et le corps. Je l'adore aussi pour ses vertus antioxydantes.

- Il favorise la détente et la clarté mentale.
- Il a des effets anti-inflammatoires[5].
- Il participe à la détoxification de l'organisme et protège le foie.

Mode de consommation : en infusion (1 cuillère à soupe de feuilles sèches pour 250 ml d'eau chaude).

COMMENT INTÉGRER LES ADAPTOGÈNES DANS SON QUOTIDIEN ?

L'incorporation des adaptogènes dans une routine bien-être dépend de tes besoins individuels :

- **En cure de 4 à 8 semaines** pour un soutien ponctuel lors de périodes stressantes, avec des pauses d'une semaine pour lui permettre de rester efficace sur le long terme. Par exemple, tu peux adopter le rythme : 3 semaines de cure, une pause de 7 jours, puis 3 semaines de cure.
- **En infusion, gélules ou poudre** selon tes préférences. Mais sache que ce sont les compléments qui seront les plus efficaces, car les plus dosés.
- **En association avec d'autres plantes ou compléments alimentaires** pour renforcer les effets (exemple : ashwagandha + magnésium pour le stress).

4. Panossian A, Brendler T. The Role of Adaptogens in Prophylaxis and Treatment of Viral Respiratory Infections. Pharmaceuticals (Basel). 2020 Sep 8;13(9):236. doi: 10.3390/ph13090236. PMID: 32911682; PMCID: PMC7558817.
5. Tulsi (Ocimum sanctum) – a myriad medicinal plant, secrets behind the innumerable benefits, Paramesh Hanumanthaiah - Debre Berhan University, Post Box 445, North Shoa, Amhara, Hazaratali Panari Debre Berhan University, Post Box 445, North Shoa, Abreham Chebte Debre Berhan University, Post Box 445, North Shoa, Amhara, Abeba Haile Debre Berhan University, Post Box 445, North Shoa, Amhara, Girum Belachew Debre Berhan University, Post Box 445, North Shoa, Amhara

PRÉCAUTIONS ET CONTRE-INDICATIONS

Bien que les plantes adaptogènes soient généralement bien tolérées, elles peuvent interagir avec certains médicaments (antidépresseurs, anxiolytiques, antihypertenseurs, anticoagulants). De plus, la plupart ne sont pas recommandées aux femmes enceintes ou allaitantes. Demande systématiquement l'avis d'un professionnel de santé avant de commencer une cure.

À CHAQUE SITUATION SA CURE*

TU AS DU MAL À T'ENDORMIR LE SOIR ?

Compléments recommandés :	Dosage et mode d'utilisation :
Complexe multi (vitamines et minéraux)	· 1 prise chaque matin, en suivant la posologie indiquée sur l'emballage
Vitamines du groupe B	· Une prise le matin et une autre le soir, à prendre uniquement si tu ne prends pas de complexe multi vitamines
Eschscholzia	· 100 - 400 mg avant le dîner
Mélatonine à libération prolongée	· 2 à 3 mg, 30 minutes avant le coucher
Tilleul	· Infusion le soir ou avant le coucher
Magnésium (+ taurine et B6)	· 300 - 600 mg par jour, sous une forme bien tolérée (bisglycinate, ATA, citrate), à répartir sur les trois repas.
Valériane	· 400 - 600 mg avant le coucher

TU AS MAL AU VENTRE À CAUSE DU STRESS ?

Compléments recommandés :	Dosage et mode d'utilisation :
Complexe multi (vitamines et minéraux)	· 1 prise chaque matin
Ballote	· 100 - 400 mg par jour
L-théanine	· 100 mg matin et soir, pendant le repas
Magnésium (+ taurine et B6)	· 300 - 600 mg de magnésium-élément par jour, sous une forme bien tolérée (bisglycinate, ATA, citrate), à répartir sur chaque repas

6. Stress, les solutions naturelles, Angélique Houbert, éditions Thierry Souccar

TU RESSENS COMME UNE OPPRESSION DANS LE THORAX ET IL T'ARRIVE D'AVOIR DU MAL À RESPIRER ?

Compléments recommandés :	Dosage et mode d'utilisation :
Complexe multi (vitamines et minéraux)	· 1 prise chaque matin, en suivant la posologie indiquée sur l'emballage
Magnésium (+ taurine et B6)	· 600 mg par jour en cure d'attaque, à répartir sur les trois repas.
Aubépine	· Infusions à répartir tout au long de la journée, ou en macerât concentré de bourgeon, 5 à 10 gouttes 3 fois par jour
GABA	· 750 -1500 mg avant le coucher
Valériane	· 250 - 400 mg, une à trois fois par jour
Ballote	· 250 - 400 mg, une à trois fois par jour
Ginkgo biloba	· 90 mg d'extrait de feuille standardisé à 24 % de glycosides de flavonol (soit 21,6 mg maximum)

UN ÉVÈNEMENT STRESSANT T'ATTEND PROCHAINEMENT ?

Compléments recommandés :	Dosage et mode d'utilisation :
Complexe multi (vitamines et minéraux)	· 1 prise chaque matin, en suivant la posologie indiquée sur l'emballage
Oméga-3	· 1 000 mg le soir, au cours du repas
Magnésium (+ taurine et B6)	· 300 - 600 mg de magnésium-élément par jour, sous une forme bien tolérée (bisglycinate, ATA, citrate), à répartir sur les 3 repas
Ginseng panax ou éleuthérocoque	· 400 - 800 mg le matin à jeun ou 30 min avant le déjeuner
Rhodiola rosea	· 400 - 700 mg le matin à jeun ou 30 min avant le déjeuner
L-théanine	· 100 - 150 mg matin et/ou midi, pendant le repas

TU COGITES EN PERMANENCE ?

Compléments recommandés :	Dosage et mode d'utilisation :
Complexe multi (vitamines et minéraux)	· 1 prise chaque matin, en suivant la posologie indiquée sur l'emballage
Complexe vitamines B	· 100 % des AJR matin, midi et soir, à prendre uniquement si tu ne prends pas de complexe multi vitamines
GABA	· 500 à 800 mg le matin, et si besoin 500 mg le soir
Schisandra	· 250-1 000 mg entre les repas

TU DOIS RÉUSSIR À TE CONCENTRER DAVANTAGE ?

Compléments recommandés :	Dosage et mode d'utilisation :
Pyrroloquinoléine quinone (PQQ)	· 10 à 20 mg par jour, à prendre le matin
Citicoline (CDP-choline)	· 250 à 500 mg par jour
L-théanine	· 200 à 400 mg par jour, de préférence avec du magnésium
Créatine	· 3 g par jour, éviter le soir pour ne pas perturber le sommeil
Oméga-3	· 1 000 mg le soir, au cours du repas

CE QUE JE RETIENS DE CE CHAPITRE

Note ici les idées qui t'ont le plus inspiré.e et que tu souhaites mettre en pratique :

-
-
-
-
-

2. Réchauffe ton feu digestif pour une bonne digestion

L'automne est une saison de transition qui met ton organisme à l'épreuve. Les températures chutent, la lumière diminue et ton énergie interne se modifie. C'est aussi une période où la digestion peut devenir plus lente et capricieuse. Sensation de lourdeur après les repas, ballonnements, fatigue digestive... Tous ces signes indiquent que ton feu digestif a besoin d'un coup de pouce.

POURQUOI PARLE-T-ON DE FEU ?

Dans de nombreuses traditions médicinales, comme l'Ayurveda ou la médecine chinoise, la digestion est vue comme un feu (« Agni » en Ayurveda, « Yang de la rate et de l'estomac » en médecine chinoise). Lorsque ce feu est trop faible, les aliments sont mal décomposés, mal assimilés et peuvent créer des toxines, appelées « Ama » en Ayurveda. En clair, la santé ne se fait pas sans une bonne digestion. Tout comme un feu peine à brûler par temps froid et humide, ton système digestif devient plus sensible en automne. Il est donc primordial d'en prendre soin.

POURQUOI LE FEU DIGESTIF S'AFFAIBLIT-IL EN AUTOMNE ?

L'automne est une saison dominée par l'énergie du **vent et du froid**. Selon l'Ayurveda, c'est la saison de Vata, un dosha caractérisé par la sécheresse, la légèreté et l'instabilité. Dans ce contexte, notre système digestif a tendance à s'affaiblir, ce qui peut entraîner des troubles variés :

- Une digestion plus lente et laborieuse.
- Une augmentation des troubles digestifs.
- Un transit irrégulier.
- Une baisse d'énergie et une sensation de froid interne.

En médecine chinoise, l'automne est associé au **poumon** et au **gros intestin**. Si ces organes sont affaiblis, la digestion et l'immunité peuvent être impactées. D'où l'importance de réchauffer le système digestif à cette période de l'année.

LES SIGNES D'UN FEU DIGESTIF AFFAIBLI

Comment savoir si ton feu digestif est trop faible ?

Voici quelques signes :

- Sensation de lourdeur après les repas.
- Ballonnements et gaz intestinaux.
- Fatigue post-prandiale (envie de dormir après avoir mangé).
- Transit irrégulier (constipation ou diarrhée).
- Frilosité, pieds et mains froids.
- Envie de sucre et de stimulants (café, alcool, thé fort).
- Langue blanchâtre ou chargée.

Si tu te reconnais dans plusieurs de ces symptômes, il est temps d'activer ton feu digestif.

COMMENT Y REMÉDIER ?

Tout passe par une alimentation adaptée à la saison et une bonne hygiène de vie.

1. Évite ce qui refroidit ton système digestif

Dans les traditions asiatiques, on considère que certains aliments affaiblissent la digestion en refroidissant le corps et en produisant trop d'humidité interne.C'est le cas de tous ceux cités ci-dessous, qu'il est préférable de limiter an automne :

- **Les aliments crus et froids :** les crudités, les salades et les smoothies glacés (ceux préparés avec des fruits surgelés) demandent un effort supplémentaire à ton système digestif.
- **L'eau froide et les boissons glacées** : elles diluent les sucs gastriques et ralentissent la digestion. Privilégie le plus possible des boissons tièdes ou chaudes comme des infusions, surtout au réveil ou avant de manger.
- **Les aliments complets en excès :** ils peuvent être plus difficiles à digérer, surtout si ton feu digestif est faible. Si tu sens que ta digestion est difficile après leur consommation, préfère les versions semi-complètes, consomme-les bien cuits, et en quantité modérée.
- **Les aliments industriels et surgelés :** ils sont perçus comme énergétiquement « froids » et ne permettent pas une bonne vitalité.
- **Le sucre :** il affaiblit le "Yang" de la rate et des reins, perturbe ton métabolisme et influence négativement ton système nerveux et ton foie.
- **Les jus de fruits :** s'ils sont consommés en trop grande quantité, ils créent de l'humidité et affaiblissent la digestion.
- **Les laitages :** ils peuvent être trop humidifiants et difficiles à digérer.

Outre les aliments, certains médicaments comme les antibiotiques et les inhibiteurs de pompe à protons (IPP) refroidissent et affaiblissent encore davantage ta digestion. Ne les prends que lorsque c'est nécessaire.

Enfin, sur le plan émotionnel, le stress, l'excès de ruminations mentales et les inquiétudes fragilisent aussi ton feu digestif, car selon la médecine chinoise, ils affectent directement la rate et l'estomac. Travailler sur son mental aura toujours des répercussions physiques.

2. Réchauffe ton estomac avec une alimentation adaptée

D'abord, une bonne digestion commence dès la mastication : on ne le dira jamais assez, mais prends le temps de bien mâcher, cela facilite le travail de ton estomac. Ensuite, choisis des cuissons et des aliments qui renforcent la chaleur interne :

- **Privilégie les cuissons à la vapeur douce, au wok, ou en mijoté** : ces modes de cuisson préservent les nutriments tout en rendant les aliments plus digestes.
- **Réintroduis les bouillons et les soupes :** ils apportent de la chaleur et hydratent sans surcharger ton estomac. C'est également un bon moyen d'apporter du collagène à ton organisme, qui est protecteur pour ta peau, tes articulations et ton microbiote.
- **Mange des aliments réchauffants** : légumes racines (carottes, patates douces, courges, qui sont en abondance cette saison), légumineuses bien cuites, céréales digestes comme le riz (basmati, pour un IG moins élevé que le riz long grain) ou le millet.
- **Limite les repas trop copieux :** un excès de nourriture, même saine, surcharge la digestion et affaiblit Agni (le feu digestif en Ayurvéda). Quand tu te sens saturé.e, n'hésite pas à te servir dans une assiette à dessert, quitte à faire plus de repas au cours de la journée.

3. Utilise les épices et aromates

Les épices et les herbes aromatiques sont tes meilleures alliées pour renforcer ton feu digestif car elles stimulent la digestion. Veille cependant à ne pas en abuser si tu es sensible car certaines épices sont très piquantes.

- **Aromates doux :** thym, laurier, basilic, romarin, ciboulette.
- **Épices réchauffantes mais douces** : gingembre, curcuma, cannelle, clou de girofle, muscade.
- **Épices plus piquantes (à doser selon ta tolérance digestive)** : curry, paprika, badiane, ail, oignon.

Le gingembre est particulièrement intéressant : il stimule la production de sucs gastriques, accélère le transit et prévient les nausées. Tu peux l'utiliser aussi bien dans ta cuisine qu'en infusion. De mon côté, j'en fais toujours une décoction (15 min sur feu doux), puis je récupère les rondelles de gingembre pour mes plats. C'est une façon efficace de ne pas gâcher.

4. En bonus

En plus de ton alimentation, certaines habitudes de vie améliorent la digestion :

- **Mange à heures régulières :** ton système digestif fonctionne mieux avec un rythme bien structuré. Plus tu t'habitueras à manger à certaines heures, plus ton corps se préparera à digérer, en sécrétant des enzymes digestives par exemple.
- **Bois un verre d'eau chaude à jeun** : une pratique ayurvédique qui stimule la digestion dès le matin. Tu peux aussi partir sur de l'eau tiède.
- **Évite de manger trop tard** : l'énergie digestive est plus faible le soir. Un dîner léger favorise une meilleure assimilation et un bon sommeil. Si tu te réveilles encore ballonné.e le matin, ou sans faim, il est fort à parier que tu dois faire des changements au dîner.
- **Bouge après les repas** : une marche de 15 minutes après le dîner stimule la digestion et prévient les ballonnements. En prime, c'est bon pour réguler la glycémie.
- **Gère ton stress** : la digestion dépend du système nerveux parasympathique (celui du repos et de la régénération). Si tu es stressé(e), ta digestion sera perturbée. Prends du temps pour toi, fais des exercices de respiration ou des activités qui te détendent. Ce qui a le mieux fonctionné pour moi, c'est de prendre cinq minutes pour une mini méditation du cœur.

DÉCOUVRE LA MINI MÉDITATION DU COEUR DE LÉNA

Ma sœur jumelle se passionne pour le système nerveux et a réussi à se soigner en le régulant. Cette méditation fait partie des bonnes habitudes à prendre, car elle permet à ton corps de se relaxer, t'apporte de bonnes ondes et ce sont des points clés pour permettre à ton corps de se relaxer. Fais le test en l'incorporant 3 fois par jour pendant au moins 10 jours.

Si tu veux en savoir plus sur ses méditations et son futur programme, découvre-le en cliquant sur ce bouton :

LE SITE DE LÉNA

TÉLÉCHARGER LA MINI MÉDITATION DU COEUR

CE QUE JE RETIENS DE CE CHAPITRE

Note ici les idées qui t'ont le plus inspiré.e et que tu souhaites mettre en pratique :

-
-
-
-
-

3. Préserve la santé de tes poumons

À l'automne, sans surprise, nos poumons sont particulièrement sollicités et vulnérables. Cette saison marque une transition énergétique où les déséquilibres se manifestent tant au niveau respiratoire que cutané ou digestif. Fortifier ses poumons, c'est donc non seulement favoriser ton bien-être général, mais aussi renforcer ton système immunitaire.

LE POUMON EN MÉDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE

En énergétique chinoise, le poumon est l'organe Yin de l'élément métal. Il régit bien sûr la respiration, mais aussi le métabolisme des liquides et la distribution de l'énergie défensive (Wei Qi), qui protège le corps contre les agressions extérieures. Son équilibre influence directement la santé de la sphère ORL, l'état de la peau et même le bon fonctionnement du transit intestinal.

Lorsque son énergie est affaiblie, divers troubles peuvent apparaître : fatigue, infections ORL fréquentes, essoufflement ou déséquilibres cutanés. Pour le renforcer, plusieurs approches sont possibles, comme l'acupuncture ou les exercices respiratoires. L'alimentation joue également un rôle clé en apportant les nutriments nécessaires au bon fonctionnement de cet organe.

RESPIRATION ET OXYGÉNATION : LA CLÉ POUR DES POUMONS SAINS

Une **bonne respiration**, c'est la base. Dès le réveil, prends un moment pour

respirer profondément l'air frais du matin. Effectue 6 à 9 grandes inspirations, fenêtres ouvertes, pour nettoyer tes poumons et insuffler à ton corps un peu plus d'énergie matinale. Cette pratique quotidienne améliore l'élimination des toxines et optimise l'échange gazeux. C'est aussi un bon moyen de limiter l'excès de cortisol, et donc de lutter contre le stress qui sème la pagaille dans tes hormones.

L'air de la forêt est un allié précieux : il est chargé en ions négatifs qui régénèrent nos cellules et purifient l'organisme. Si tu en as une à proximité, profites-en : fais des promenades régulières en pleine nature pour oxygéner ton système respiratoire.

Le **mouvement** est indispensable pour maintenir une bonne capacité pulmonaire, alors profite de la rentrée pour t'inscrire à une nouvelle pratique sportive ou te remettre à bouger. La marche, la natation, le yoga ou encore le Qi Gong stimulent la circulation de l'air dans les poumons et améliorent l'oxygénation du corps. Mais tout est bon à prendre, dès que tu stimules ton système respiratoire.

Pratique des exercices de **respiration abdominale** pour renforcer ton diaphragme, la cohérence cardiaque sera idéale à cette période de stress. Cette méthode - ma préférée - consiste à respirer lentement (6 cycles respiratoires par minute) pour harmoniser ton rythme cardiaque et calmer ton corps. Elle est particulièrement efficace pour rétablir l'équilibre entre les systèmes nerveux sympathique et parasympathique, souvent déséquilibrés par le stress. Pratique-la 5 minutes, 3 fois par jour, le matin, le midi, et le soir, idéalement avant de manger. Il existe de nombreuses **applications gratuites** faciles à manier qui te permettent de vraiment calmer ton système nerveux.

DIMINUE LES FACTEURS AGGRAVANTS

On parle souvent de ménage de printemps, mais profites-en pour commencer un ménage d'automne.

- **Pollution intérieure** : aère ton logement quotidiennement (10 min le matin, 10 min le soir), évite les encens, la sauge (même si c'est la mode) ainsi que les parfums synthétiques. Choisis des bougies LED et évite les bougies parfumées (surtout non bio), et ajoute des plantes dépolluantes.



TOP 4 DES PLANTES DÉPOLLUANTES

LE POTHOS (*EPIPREMNUM AUREUM*)

- C'est une plante extrêmement efficace pour éliminer les toxines comme le formaldéhyde, le benzène et le xylène. Très facile à entretenir, elle peut être placée dans différentes pièces de la maison. Elle est aussi idéale pour les débutants en jardinage.


MOYEN


DEMI-OMBRE

LA SANSEVIERIA (OU LANGUE DE BELLE-MÈRE)

- Cette plante robuste est non seulement décorative, mais elle purifie l'air en éliminant le formaldéhyde, le benzène, le toluène et le xylène. Elle a aussi l'avantage de produire de l'oxygène la nuit, ce qui la rend encore plus bénéfique pour l'air intérieur.


PEU
(en cas de doute, ne pas arroser)


DEMI-OMBRE

LE SPATHIPHYLLUM (OU *PEACE LILY*)

- Ce joli lis de paix est une plante purificatrice d'air très efficace contre les polluants, avec de jolies fleurs blanches. En plus de purifier l'air, elle est aussi reconnue pour son effet apaisant. Veille à ce que le sol de la plante ne soit pas sec pendant trop longtemps.


BEAUCOUP


DEMI-OMBRE

L'AGLAONEMA (OU AGLAONEMA SPP)

- Elle filtre les COV (composés organiques volatils) que tu retrouves dans les désodorisants. Elle absorbe également le formaldéhyde et le benzène. Attention, elle a besoin d'être arrosée très régulièrement, et préfère être à mi-ombre. Elle est idéale en plante de bureau.


MOYEN


DEMI-OMBRE

- **Les moisissures et les champignons :** une humidité excessive dans certaines zones de la maison (que tu retrouves facilement dans la salle de bain par exemple), peut favoriser la croissance de moisissures. Les spores de moisissures sont des allergènes et peuvent causer des problèmes respiratoires, surtout pour les personnes sensibles. Aux États-Unis, ce sujet est devenu l'une des principales préoccupations des docteurs en naturopathie, tant ses effets sur la santé sont nombreux.
- **Les substances chimiques (solvants, parfums) et les aérosols** : peintures, désodorisants, laques et autres sprays peuvent irriter les poumons et provoquer des inflammations des voies respiratoires. Mieux vaut les limiter et partir sur des alternatives. S'il t'arrive utiliser du spray, comme de la laque par exemple, mets toi sur ta terrasse ou devant ta fenêtre.
- **Les allergènes (poussières, pollens, poils d'animaux) :** ces petites particules qui flottent dans l'air peuvent provoquer des allergies respiratoires et aggraver des affections comme l'asthme. Adopte les filtres HEPA pour ton aspirateur, ce sont les plus performants en la matière.
- **Les produits ménagers toxiques :** privilégie des produits ménagers plus naturels pour ne pas irriter les voies respiratoires. Finis ceux que tu as et adopte le bicarbonate de soude, le savon noir, le vinaigre blanc et l'acide citrique.

LE MÉNAGE AU NATUREL

Produit naturel :	Remplace:	Utilisation par pièce:
Savon noir	Nettoyant multi-usages, liquide vaisselle, dégraissant	Cuisine, salle de bain, sols, mobilier
Bicarbonate de soude	Poudre à récurer, désodorisant, adoucissant linge	Cuisine, salle de bain, buanderie, WC
Acide citrique	Anti-calcaire, détartrant, adoucissant	Salle de bain, WC, cuisine, électroménager (bouilloire, cafetière)
Percarbonate de soude	Eau de Javel, détachant textile, blanchissant	Buanderie, salle de bain, WC, carrelages
Vinaigre d'alcool	Anti-calcaire, assouplissant, désinfectant	Cuisine, salle de bain, WC, buanderie
Cristaux de soude	Détergent puissant, déboucheur, dégraissant	Cuisine, salle de bain, WC, canalisations

FABRIQUE TES PROPRES PRODUITS MÉNAGERS NATURELS

Produit :	Ingrédients :	Utilisation:
Spray nettoyant multi-usages	• 500 mL d'eau • 2 c. à soupe de vinaigre blanc • 1 c. à soupe de savon noir • Optionnel : 10 gouttes d'huile essentielle de citron	Vaporise sur les surfaces, laisse agir quelques minutes, puis essuie avec un chiffon propre
Poudre à récurer cuisine & salle de bain	• 100 g de bicarbonate de soude • 50 g d'acide citrique • 50 g de percarbonate de soude	Saupoudre sur une éponge humide et frotte l'évier, la baignoire ou les surfaces à nettoyer
Gel WC anti-calcaire	• 500 mL de vinaigre blanc • 1 c. à soupe d'acide citrique • 1 c. à soupe de fécule de maïs • 10 gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus	Verse dans la cuvette, laisse agir 30 min, puis frotte avec la brosse
Lessive maison écologique	• 2 L d'eau chaude • 100 g de savon de Marseille râpé • 3 c. à soupe de bicarbonate de soude • 10 gouttes d'huile essentielle de lavande	Secoue avant chaque usage et verse un verre dans le bac à lessive

ADAPTE TON ALIMENTATION POUR PROTÉGER TES POUMONS

Ton assiette a aussi le pouvoir de prendre soin de ta santé pulmonaire. En automne, privilégie :

- **Des aliments chauds et cuits** pour éviter les refroidissements internes : comme nous venons de le voir, les aliments chauds et cuits aident à maintenir une température interne optimale et évitent de solliciter excessivement l'organisme, ce qui est particulièrement important en période de froid.

- **Les légumes de saison** comme le poireau, le navet, le radis noir ou le fenouil, qui favorisent l'élimination des mucosités (écoulements nasaux ou toux) grâce à leur teneur en fibres qui aide à fluidifier les sécrétions. De plus, leurs antioxydants aident à renforcer le système immunitaire et à mieux lutter contre les infections respiratoires.
- **Les épices réchauffantes** (gingembre, curcuma, poivre avec modération) pour stimuler l'énergie du poumon. Ces épices ont des propriétés anti-inflammatoires et stimulantes qui aident à renforcer la circulation de l'énergie vitale (Qi) dans le corps, notamment au niveau des poumons. Sans compter qu'elles réchauffent l'organisme.
- **Les crucifères** (brocoli, chou, cresson) riches en sulforaphane, un puissant détoxifiant. Ce dernier soutient le bon fonctionnement du système immunitaire, et contribue ainsi à lutter contre les infections respiratoires.
- **Une bonne hydratation** pour fluidifier les sécrétions, faciliter l'élimination des toxines et ainsi réduire les symptômes tels que la congestion et la toux.

À l'inverse, limite les aliments mucogènes, ils favorisent la production de mucus et affaiblissent l'organisme.

- **Les produits laitiers et leurs dérivés** (surtout les yaourts, la crème, et le lait),
- **Le gluten**, notamment présent dans le seigle, l'avoine, le blé, et l'orge (faciles à retenir grâce au moyen mnémotechnique S.A.B.O.),
- **Les acides gras trans et les aliments ultra-transformés** : plats industriels, margarines, junk food, additifs (conservateurs, édulcorants, etc.), pesticides, fongicides, etc.,
- **Les aliments frits** et gras en général,
- **Les sucres raffinés et les aliments trop transformés** : sucre blanc, riz blanc, pâtes blanches, pain blanc, biscottes, etc.,
- **La banane**,
- **Les cacahuètes** et autres oléagineux (versions purées incluses)
- **L'avocat**,
- **La poudre de caroube.**

LES 4 GRANDS PRINCIPES DE L'ALIMENTATION PULMONAIRE

1. Privilégie toujours un **équilibre micronutritionnel** pour éviter les déficits en vitamine C et vitamine D, mais aussi en sélénium et en zinc, qui majorent les troubles pulmonaires.
2. **Limite l'inflammation de bas grade et le stress oxydant**, en adoptant une bonne alimentation. Ça tombe bien, c'est l'objet de toutes mes recettes !
3. **Passe en mode détoxication** : évite les toxiques et l'exposition aux allergènes respiratoires et alimentaires (comme les nitrites du jambon par exemple), et fais le plein de crucifères et de polyphénols.
4. **Soutient ton microbiote qui dialogue avec tes poumons** : un microbiote déséquilibré peut accentuer les inflammations respiratoires et rendre l'organisme plus vulnérable aux infections. À toi les probiotiques et les fibres, je t'en parle plus loin dans ce livre.

PENSE AUX COMPLÉMENTS

Certains compléments sont idéaux pour prendre soin de tes poumons. Voici quelques-uns qui se distinguent par leurs effets positifs sur la santé pulmonaire :

1. NAC (N-acétylcystéine) :

Ce complément est un puissant antioxydant et détoxifiant. La NAC aide à fluidifier les mucosités, et facilite leur élimination des voies respiratoires. Elle soutient également la production de glutathion, un antioxydant majeur qui protège les cellules pulmonaires des dommages causés par les radicaux libres. Elle est particulièrement utile pour celles et ceux qui souffrent de bronchites chroniques ou de maladies respiratoires.

2. EPA/DHA (Acides gras oméga-3) :

Décidément, les oméga-3 sont omniprésents ! Grâce à leurs puissantes propriétés anti-inflammatoires, ils jouent un rôle essentiel dans le soutien des poumons en réduisant l'inflammation au niveau de ces organes, ce qui peut être particulièrement bénéfique pour les personnes souffrant d'asthme.

3. Zinc

C'est le minéral essentiel au bon fonctionnement du système immunitaire car il joue un rôle clé dans la défense contre les infections respiratoires. Le zinc

aide à maintenir l'intégrité des muqueuses et des membranes pulmonaires. Une carence en zinc peut affaiblir les défenses de tes voies respiratoires, et rendre tes poumons plus vulnérables aux infections.

4. Vitamine C

Cet antioxydant connu pour ses propriétés immunitaires est également important pour la santé des poumons. La vitamine C protège les tissus pulmonaires du stress oxydant et des dommages causés par les polluants. Elle favorise également la production de collagène, une protéine essentielle pour la structure des poumons. Et bingo : elle aide à réduire l'inflammation.

5. Sulforaphane

Présent principalement dans les crucifères comme le brocoli, le chou ou le cresson, le sulforaphane est un puissant détoxifiant qui aide à éliminer les toxines et à réduire l'inflammation dans les poumons. Il protège également les cellules pulmonaires des dommages liés aux polluants environnementaux.

6. Glutathion

Le glutathion est un antioxydant majeur produit naturellement par ton corps. Il joue un rôle clé dans la détoxification des poumons en neutralisant les radicaux libres et en protégeant les cellules des dommages causés par les toxiques environnementaux. Il peut être pris en complément pour renforcer la capacité de ton corps à se défendre contre les agressions extérieures et pour favoriser une meilleure fonction pulmonaire.

7. Quercétine[7,8]

La quercétine est un antioxydant (flavonoïde) aux puissantes propriétés bénéfiques pour les poumons. Elle aide à réduire l'inflammation dans les voies respiratoires, et s'est avérée efficace contre le virus de la grippe et les rhinovirus.

7. Kumar P, Khanna M, Srivastava V, Tyagi YK, Raj HG, Ravi K. Effect of quercetin supplementation on lung antioxidants after experimental influenza virus infection. Exp Lung Res. 2005 Jun;31(5):449-59. doi: 10.1080/019021490927088. PMID: 16019982.
8. Ganesan S, Faris AN, Comstock AT, Wang Q, Nanua S, Hershenson MB, Sajjan US. Quercetin inhibits rhinovirus replication in vitro and in vivo. Antiviral Res. 2012 Jun;94(3):258-71. doi: 10.1016/j.antiviral.2012.03.005. Epub 2012 Mar 23. PMID: 22465313; PMCID: PMC3360794.

En plus d'une alimentation équilibrée et d'un mode de vie sain, ces compléments peuvent offrir un soutien précieux pour maintenir la santé de tes poumons et prévenir les troubles respiratoires. N'hésite pas à consulter un professionnel de santé afin d'obtenir une prise en charge personnalisée.

LES HUILES ESSENTIELLES : DES ALLIÉES PRÉCIEUSES

Certaines huiles essentielles sont particulièrement efficaces pour soutenir la santé de tes poumons et favoriser leur bon fonctionnement. Elles offrent des propriétés réparatrices et apaisantes qui peuvent aider à dégager les voies respiratoires et à réduire l'inflammation. En En voici quelques-unes :

- **Eucalyptus radié** : fluidifie le mucus et dégage les bronches. Idéal en cas de rhume.
  - → 5 gouttes d'huile essentielle diluées dans 5 gouttes d'huile végétale, en friction sur le torse et le haut du dos, 3 fois par jour.
- **Ravintsara :** favorise la capacité du corps à se défendre contre certains germes pathogènes. Elle est expectorante et aide à expulser les sécrétions encombrant les voies respiratoires.
  - → Par voie cutanée, 3 gouttes de Ravintsara sur les poignets à respirer profondément, en prévention, une fois par jour, pendant les périodes à risque. Fais une pause d'une semaine après trois semaines d'utilisation.
- **Pin sylvestre** : rafraîchit et favorise une respiration libre.
  - → En diffusion, verse quelques gouttes indiquées sur la notice de ton diffuseur et diffuse par plage de 30 minutes maximum.

Les huiles essentielles étant très puissantes, je te recommande de faire un test cutané dans le pli du coude avant toute utilisation prolongée, et de bien vérifier leurs éventuelles contre-indications.

LES POUMONS ET SA RELATION AVEC L'ÉQUILIBRE ÉMOTIONNEL

En médecine traditionnelle chinoise (MTC), les poumons sont intimement liés à l'émotion de la tristesse. Lorsqu'un individu traverse des périodes difficiles, comme un deuil ou un stress intense, cela peut affecter directement la santé de ses poumons. La tristesse bloque le **Qi du poumon** : souviens-toi de ta dernière crise de larme : la respiration devient plus courte et superficielle, tu as sûrement ressenti une oppression dans la poitrine. Cette respiration agit comme un signal d'alarme : elle montre que l'émotion négative a un impact direct sur le bon fonctionnement des poumons.

L'automne, en particulier, est la saison associée à la **tristesse** selon la MTC. Les jours plus courts, la transition vers des températures plus froides, le stress du quotidien et le manque de lumière peuvent exacerber les émotions liées à la mélancolie. C'est également une période où le système immunitaire est plus fragile, et où le corps a tendance à se « replier » émotionnellement, ce qui affecte encore davantage l'équilibre du Qi. Et finalement, la tristesse, comme les feuilles qui tombent en automne, fait partie d'un processus naturel. Elle marque la fin d'un cycle, un moment où l'on se retire un peu, où l'énergie devient plus introspective.

Mais il est important de comprendre que **la tristesse n'est pas une ennemie**. Elle fait partie de nous, comme toutes les émotions, et c'est en l'acceptant qu'on peut la transformer. Si tu cherches à l'ignorer ou à la refouler, elle risque de s'installer et de t'empêcher d'avancer. Par contre, quand tu prends le temps de la ressentir pleinement, de l'accueillir sans jugement, tu ouvres la porte à sa transformation. Comme des nuages dans le ciel, les émotions passent, se transforment et laissent place à quelque chose de nouveau. Alors, la première chose à faire est de t'interroger sur cette tristesse. Qu'est-ce qui te pèse ? Qu'est-ce que tu gardes en toi, par peur ou par honte, que tu n'oses pas partager avec les autres ? En te posant ces questions, tu vas petit à petit découvrir les racines de ce que tu ressens. Et c'est là que tout commence à changer : reconnaître ta tristesse te permet déjà de commencer à la libérer. Parfois, l'émotion se dissipe simplement en la voyant, en la nommant. Ce n'est pas un signe de faiblesse de reconnaître ce que tu ressens, mais bien une porte vers la guérison. Il est aussi important de ne pas juger cette tristesse. Si elle vient, c'est qu'elle a quelque chose à te dire. Peut-être qu'elle cache des blessures non guéries, des émotions refoulées ou des peurs non exprimées. L'automne est justement la saison parfaite pour faire ce travail d'introspection, pour ralentir et te connecter à toi-même. Prendre ce temps de pause peut te permettre de découvrir des parts de toi que tu avais oubliées ou ignorées.

Pour t'accompagner dans ce chemin, la **respiration** est une alliée précieuse. Respire profondément, lentement, en descendant ton souffle jusque dans ton ventre. Ouvre tes poumons, et imagine que tu laisses entrer de l'air frais, de la lumière, en même temps que tu laisses sortir tout ce qui t'encombre. La respiration a ce pouvoir de purifier et d'apaiser. Cela peut être un simple exercice quotidien, cinq minutes par jour, pour prendre soin de ton corps et de ton esprit. Chaque expiration est un moyen de lâcher prise, de libérer cette tristesse qui te pèse.

À côté de cela, il existe aussi des pratiques qui aident à fluidifier l'énergie et à alléger le corps. Par exemple, **les exercices de Qi Gong ou de Tai Chi** peuvent être très bénéfiques, et ne sont pas réservés aux seniors... Ils permettent de

détendre les tensions, de favoriser la circulation de l'énergie dans le corps et de libérer les émotions. Même une simple marche en pleine nature peut t'aider à retrouver un peu d'espace et à libérer ce qui ne t'appartient plus. Et puis, il y a la **parole**. N'hésite pas à exprimer ce que tu ressens, que ce soit avec un ami, un proche ou même à travers l'écriture. Mettre des mots sur la tristesse, c'est déjà un pas vers la libération. Plus tu accueilles cette émotion et plus elle se transforme en quelque chose de plus léger.

L'automne n'est pas une saison facile, mais c'est une saison qui peut t'offrir beaucoup de **richesse intérieure** si tu sais l'accepter. Accueillir ta tristesse, sans la fuir, et lui offrir un espace d'expression, c'est déjà un grand pas vers la guérison. Si cette tristesse persiste et que tu te sens dépassé, n'hésite pas à consulter un thérapeute. Sache qu'aucune émotion n'est permanente. Tout est en mouvement. La tristesse que tu ressens aujourd'hui peut, avec le temps, se transformer en sérénité, en acceptation, en force. Il te suffit d'être patient avec toi-même et de faire confiance à ce processus naturel.

CE QUE JE RETIENS DE CE CHAPITRE

Note ici les idées qui t'ont le plus inspiré.e et que tu souhaites mettre en pratique :

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

4. Apprends à gérer les baisses de moral

L'automne apporte un sacré lot de changements : les journées raccourcissent, la lumière diminue, et les températures baissent. Pour certaines personnes, dont tu fais peut-être partie, ces transformations entraînent une baisse d'énergie, un moral en berne, voire une dépression saisonnière, aussi appelée **trouble affectif saisonnier (TAS)**.

POURQUOI L'AUTOMNE PEUT AFFECTER TON MORAL ?

Ce phénomène est **lié à la sérotonine**, qui régule l'humeur, le sommeil et l'énergie. Chez les personnes sensibles à la dépression saisonnière, il a été démontré que la production d'un transporteur de la sérotonine (SERT) augmente en hiver[9]. Or ce transporteur réduit la quantité de sérotonine active disponible dans le cerveau, ce qui explique cette **sensation de fatigue, de tristesse et de démotivation.**

LES SYMPTÔMES DE LA DÉPRESSION SAISONNIÈRE :

- **Une fatigue persistante**
- **Une perte d'intérêt pour des activités habituellement plaisantes**
- **Une irritabilité accrue**
- **Des difficultés de concentration**
- **Une envie exagérée de sucre voire une prise de poids**
- **Un besoin accru de sommeil**

En été, la lumière naturelle maintient naturellement un taux bas de SERT, ce qui permet une bonne disponibilité de la sérotonine. Mais dès que les jours raccourcissent, ce mécanisme s'inverse, provoque une baisse d'activité de la sérotonine et donc une vulnérabilité plus importante aux baisses de moral.

L'hiver peut parfois sembler long et pesant, mais heureusement: il existe de nombreuses solutions naturelles pour éviter la baisse de moral et retrouver ton énergie.

9. Mc Mahon B, Andersen SB, Madsen MK, Hjordt LV, Hageman I, Dam H, Svarer C, da Cunha-Bang S, Baaré W, Madsen J, Hasholt L, Holst K, Frokjaer VG, Knudsen GM. Seasonal difference in brain serotonin transporter binding predicts symptom severity in patients with seasonal affective disorder. Brain. 2016 May;139(Pt 5):1605-14. doi: 10.1093/brain/aww043. Epub 2016 Mar 19. PMID: 26994750.

1. Profite au maximum de la lumière du jour

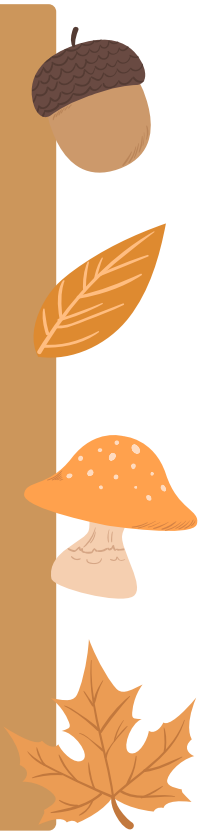
Le manque de lumière est un facteur clé de la dépression saisonnière, or nous passons notre temps enfermés. C'est pourquoi, dès que tu en as l'occasion, **sors à l'extérieur**, même par temps couvert. La lumière naturelle stimule la production de sérotonine et régule ton rythme biologique. L'idéal est de te promener le matin ou durant ta pause déjeuner. Privilégie les espaces ouverts où la luminosité est plus forte, installe ton bureau près d'une fenêtre si tu en as l'occasion. De mon côté, en télétravail, je prends systématiquement une pause d'une demi-heure pour aller me promener. Cela me permet de revenir pleinement oxygénée et revigorée, prête à affronter le reste de la journée.

ET SI TU PRENAIS UN BAIN... DE FORÊT ?

Se promener dans les arbres est particulièrement bénéfique pour la santé. Au Japon, cette pratique répandue se nomme Shinrin Yoku et a été scientifiquement prouvée pour calmer le stress, réduire le cortisol et l'adrénaline[10].

Elle permettrait même de renforcer l'immunité en augmentant l'activité des cellules tueuses naturelles (lymphocytes NK). Cette promenade sous les arbres combine également l'aromathérapie (on parle de sylvothérapie) à l'activité physique : les arbres libèrent en effet des molécules aromatiques, les phytoncides, surtout lorsque les arbres sont denses et hauts.

En principe, pour les plus grands effets bénéfiques, il faudrait marcher durant 2 heures, lentement, sans téléphone, et se laisser guider par son corps. Mais tout est bon à prendre : même si ce n'est qu'un petit parc près de chez toi et que tu n'as que 20 minutes, profite-en pour prêter attention aux sons, aux odeurs et t'ancrer dans l'instant présent.



2. Adopte la luminothérapie

Si tu ne peux pas t'exposer suffisamment à la lumière du jour, la luminothérapie est indispensable. Une **lampe de luminothérapie** émet une lumière blanche intense qui imite la lumière naturelle du soleil. Cette lumière pénètre par les yeux et agit sur le cerveau, en particulier sur l'hypothalamus, qui régule

10. Effect of Forest Bathing (shinrin-yoku)on Human Health –A Review of the Literature Qing Li Vol. 70 No. 2-3-4 (2018): Forests and public health 273-285 Published : 31 August 2018 DOI: https://doi.org/10.4267/2042/70001

le rythme circadien et la production de certaines hormones comme la mélatonine (sommeil) et la sérotonine (bien-être). En exposant régulièrement ton visage à cette lumière, de préférence le matin pendant 20 à 30 minutes, tu peux compenser le manque de luminosité naturelle et ainsi réduire la fatigue, améliorer l'humeur.

Pour que cela fonctionne, utilise une lampe certifiée CE d'une intensité de 10 000 lux pendant environ **30 minutes chaque matin**. Ne pars pas sur n'importe quelle lampe. Il faut qu'elle réponde à des critères précis et qu'elle soit validée médicalement.

De mon côté, j'ai opté pour la marque **Dayvia Slim** sur le site Solvital. C'est un indispensable que j'utilise 6 mois dans l'année.

-10% avec le code CHAMPY
sur **solvital.fr**

COMMENT BIEN UTILISER TA LAMPE DE LUMINOTHÉRAPIE ?



- 30 minutes à une distance de 30 cm
- 45 minutes à une distance entre 50 et 70 cm

3. Réveille-toi avec un simulateur d'aube

Plutôt que de subir un réveil brutal avec une alarme stridente, pars sur un **simulateur d'aube**. Cet appareil diffuse progressivement une lumière qui imite le lever du soleil, et signale à ton corps qu'il est temps d'émerger du sommeil en douceur. Cette transition lumineuse stimule la production de cortisol, l'hormone qui aide à l'éveil, tout en réduisant la sécrétion de mélatonine. Cela facilite ainsi un réveil plus naturel et énergisant. Certains modèles intègrent également des sons apaisants, comme le chant des oiseaux ou le bruit des vagues, pour un réveil encore plus agréable.

4. Fais du sport régulièrement

L'activité physique est un **antidépresseur naturel**. Que ce soit une simple marche, du yoga, du vélo, de la musculation ou une séance de course à pied,

bouger permet la libération d'endorphines et de sérotonine, qui favorisent la bonne humeur. Le problème, c'est qu'en automne, avec la baisse des températures, il est plus difficile de se motiver. Alors ne pars pas sur un programme impossible à tenir, entoure-toi de tes proches pour se motiver à plusieurs, et surtout, inscris-toi à des cours de sport qui te font vraiment envie. Le sport n'a pas à être une corvée.

Enfin, pour aller encore plus loin, pratique si possible une activité physique **en extérieur** pour bénéficier en même temps de la lumière du jour, et privilégie-la en première partie de journée. Inversement, évite les activités trop intenses en fin de journée, qui vont désynchroniser ton rythme circadien.

5. Surveille ton alimentation

Ton alimentation joue, là encore, un rôle clé dans ton bien-être mental. Pour éviter les baisses d'énergie et les coups de blues :

- **Privilégie les oméga-3,** qui aident à réguler l'humeur. Si tu ne le sais pas déjà, petit rappel : on les trouve dans les poissons gras (saumon, sardines, maquereaux), les noix et certaines huiles végétales (lin, colza, cameline). Une supplémentation est très souvent nécessaire. Les études montrent que l'EPA est plus efficace que le DHA pour lutter contre la dépression, avec une dose optimale de 1 g par jour[11].

DES OMÉGA-3 À L'EFFET ANTI-DÉPRESSEUR ?

La dépression est associée à une production excessive de cytokines pro-inflammatoires[12], des molécules qui perturbent la production de sérotonine et de dopamine, qui sont essentielles à l'humeur.

Le régime moderne occidental, comme on le connaît, est très souvent pauvre en oméga-3, et contribue ainsi à l'inflammation, ce qui altère le fonctionnement du cerveau, affecte la fluidité des membranes cellulaires nerveuses, la transmission des neurotransmetteurs, et la circulation sanguine cérébrale. Tout pour déprimer !

Un apport suffisant en oméga-3, notamment via l'EPA, est donc important pour prévenir et traiter la dépression, alors n'oublie pas tes compléments.

11. Bozzatello P, Brignolo E, De Grandi E, Bellino S. Supplementation with Omega-3 Fatty Acids in Psychiatric Disorders: A Review of Literature Data. J Clin Med. 2016 Jul 27;5(8):67. doi: 10.3390/jcm5080067. PMID: 27472373; PMCID: PMC4999787.
12. Suarez EC, Krishnan RR, Lewis JG. The relation of severity of depressive symptoms to monocyte-associated proinflammatory cytokines and chemokines in apparently healthy men. Psychosom Med. 2003 May-Jun;65(3):362-8. doi: 10.1097/01.psy.0000035719.79068.2b. PMID: 12764208.

- **Assure-toi d'avoir un bon apport en vitamine D**, essentielle en hiver car notre peau ne peut plus en produire suffisamment à cause du manque de soleil. Une complémentation est souvent nécessaire car l'alimentation ne suffit pas.

TA MISSION D'ICI OCTOBRE : FAIRE CONTRÔLER TON TAUX DE VITAMINE D

La vitamine D se dose via la 25(OH)D3 (forme stockée dans le sang).

Statut en Vitamine D	Concentration sanguine en 25(OH)D3 (ng/mL)	Concentration sanguine en 25(OH)D3 (nmol/L)	Interprétation et recommandations
CARENCE (sévère à modérée)	< 30 ng/mL	< 75 nmol/L	Fatigue, faiblesse musculaire, troubles de l'humeur, immunité réduite, risque accru de fractures. Besoin d'exposition solaire et de supplémentation
VALEUR SANTÉ OPTIMALE	50 - 70 ng/mL	125 - 175 nmol/L	Niveau idéal pour la santé osseuse, immunitaire et mentale.
EXCÈS POSSIBLE	70 - 100 ng/mL	175 - 250 nmol/L	Risque d'accumulation sans bénéfices supplémentaires. Surveiller l'apport si prise de suppléments.
TOXICITÉ	> 100 ng/mL	> 250 nmol/L	Danger : risque d'hypercalcémie, de calculs rénaux et d'atteintes vasculaires. Éviter le surdosage, notamment avec les gouttes de vitamine D.

- **Ne néglige pas la vitamine B9** (folates), indispensable à la production de sérotonine. Tu en trouves dans les légumes verts (épinards, mâche, choux), les agrumes, la levure de bière et les légumineuses.

LE CHOCOLAT, BON POUR LE MORAL ?

Le cacao contient plusieurs substances, comme la caféine et le magnésium, censées améliorer l'humeur. Toutefois, certaines de ses substances (comme la phényléthylamine) sont dégradées avant d'atteindre le cerveau. Les effets positifs du chocolat seraient donc surtout dus à sa saveur sucrée et grasse, qui stimule le plaisir.



- **Inspire-toi du régime méditerranéen :** fruits et légumes frais, céréales complètes, noix et huiles riches en oméga-3 et oméga-9, et peu d'aliments ultra-transformés : c'est la clé du bonheur (et de la santé), car les aliments pro-inflammatoires à index glycémique élevé sont associés à la dépression. Comme nous venons de le voir, les oméga-3 sont essentiels pour la structure et le fonctionnement du cerveau. Ils ont des effets anti-inflammatoires et augmentent les bifidobactéries, des bactéries bénéfiques pour l'intestin. Les fibres, quant à elles, nourrissent les bactéries intestinales et sont associées à une réduction des symptômes dépressifs. Un apport élevé en fibres (plus de 27 g par jour) réduit de 42% le risque de dépression. Les polyphénols, (comme le resvératrol du raisin ou la curcumine du curcuma), sont des antioxydants qui réduisent les symptômes dépressifs et influencent positivement le microbiote intestinal. Ils augmentent également la diversité microbienne et diminuent les niveaux de cortisol chez les patients dépressifs. Rdv page 122 pour commencer ton nouveau programme alimentaire.

MANGER MÉDITERRANÉEN, C'EST BON POUR TON CERVEAU, ET C'EST PROUVÉ !

Dans un essai clinique[13] 31 patients souffrant de dépression majeure ont suivi un régime méditerranéen pendant 12 semaines. Ils ont reçu des conseils diététiques personnalisés avec un diététicien, et adopté ce régime en consommant, par exemple, du poisson deux fois par semaine, de l'huile d'olive et des fruits quotidiennement, tout en réduisant sucreries, céréales raffinées et fritures. Les résultats de l'étude montrent que ces patients ont vu une amélioration significative de leurs symptômes : un tiers des participants au régime méditerranéen ont rapporté des progrès notables de leur humeur, contre seulement 8 % dans le groupe témoin qui n'avait pas changé ses habitudes alimentaires.

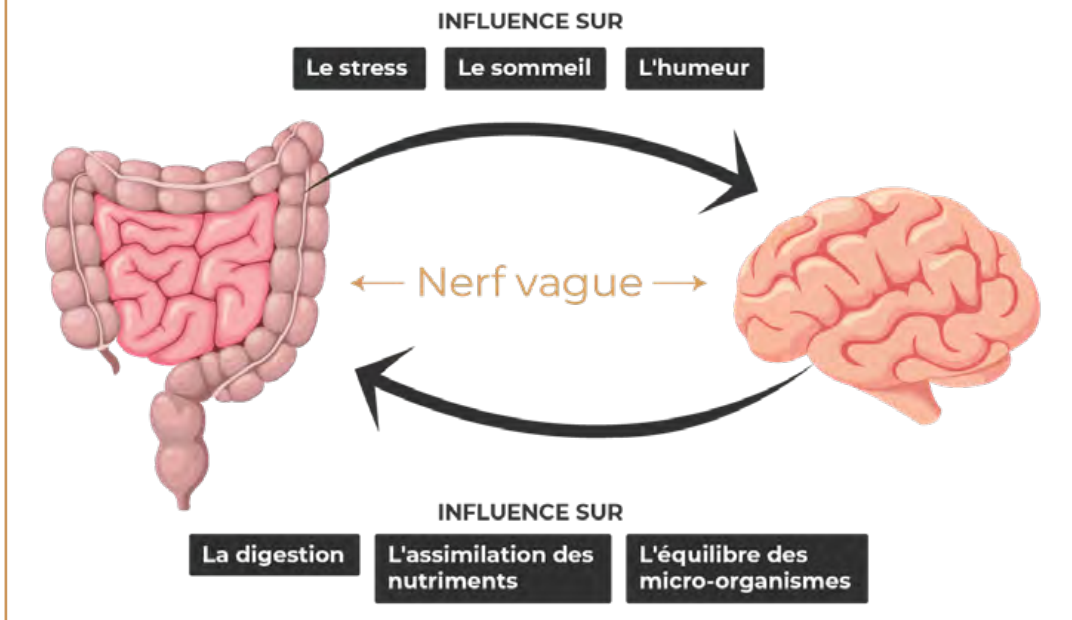
13. Jacka, F.N., O'Neil, A., Opie, R. et al. A randomised controlled trial of dietary improvement for adults with major depression (the 'SMILES' trial). BMC Med 15, 23 (2017). https://doi.org/10.1186/s12916-017-0791-y

6. Soigne tes intestins

Nos émotions sont **souvent liées à notre système digestif**, preuve en est nos expressions courantes telles que « avoir des papillons dans le ventre » ou « l'estomac noué » ou encore "avoir la boule au ventre". Elles reflètent l'étroite relation entre le cerveau et l'intestin, que l'on surnomme d'ailleurs le « **deuxième cerveau** ». Cette connexion se fait grâce au système nerveux et au microbiote intestinal. Ce dernier joue un rôle essentiel dans la régulation de notre humeur. Il n'influence pas que des fonctions comme la digestion ou l'immunité, il impacte aussi le système nerveux central. Le stress peut aussi modifier la composition du microbiote, qui influence à son tour l'humeur. Des études montrent que plus de la moitié des personnes souffrant de troubles de l'humeur comme l'anxiété ou la dépression, présentent également des troubles gastro-intestinaux[14].

Certaines recherches ont même démontré que la transplantation de microbiote de personnes dépressives vers des animaux entraîne des signes de dépression chez ces derniers. C'est dire l'impact de notre flore intestinale sur notre état émotionnel.

COMMENT ÇA MARCHE ?



14. Kennedy PJ, Cryan JF, Dinan TG, Clarke G. Kynurenine pathway metabolism and the microbiota-gut-brain axis. Neuropharmacology. 2017 Jan;112(Pt B):399-412. doi: 10.1016/j.neuropharm.2016.07.002. Epub 2016 Jul 5. PMID: 27392632.

En fait, **le microbiote influence le cerveau de manière directe**, grâce à la production de neurotransmetteurs (messagers) comme la sérotonine (bien-être) et le GABA (calme). 70 à 90 % de la sérotonine de notre corps est produite dans l'intestin, et les bactéries intestinales peuvent influencer cette production. En modifiant la composition du microbiote, il est donc possible d'agir sur la production de sérotonine dans le cerveau, et ainsi de réguler l'humeur. Et tout ça, grâce à l'alimentation.

LES ENNEMIS DE TON MICROBIOTE

- L'excès de sucres simples
- Eau chlorée
- L'excès de graisses saturées
- L'excès de sel
- Alcool
- Additifs
- Edulcorants artificiels

Parmi les stars de la bonne humeur :

- **Les probiotiques :** ce sont des micro-organismes vivants bénéfiques pour notre santé. On les trouve dans des aliments fermentés comme le yaourt, le kéfir, la choucroute, ou sous forme de suppléments. Les probiotiques aident à réduire l'inflammation et à augmenter la production de tryptophane, un acide aminé qui favorise la production de sérotonine dans le cerveau. De nombreuses études[15] ont montré que les probiotiques aident à réduire les symptômes de la dépression et de l'anxiété, en agissant à la fois sur la chimie du cerveau et en réduisant l'inflammation.
- **Les prébiotiques** : ce sont des fibres alimentaires que l'on ne peut pas digérer, mais qui nourrissent les bactéries bénéfiques du microbiote. On les trouve dans des aliments comme les légumineuses, les bananes, l'ail, et les céréales complètes.

Une **combinaison de prébiotiques et de probiotiques (appelée symbiotiques)** peut être particulièrement efficace pour améliorer la santé mentale, car elle soutient à la fois la croissance des bonnes bactéries et leur fonctionnement optimal.

Aujourd'hui, de nouveaux traitements émergent dans le domaine de la santé mentale, on parle de «postbiotiques». Il s'agit de bactéries inactivées, de fragments de parois cellulaires ou de métabolites produits par les bactéries intestinales.

Si tu me suis sur les réseaux, j'y parle souvent d'**Akkermansia Municiphila**. C'est justement un postbiotique très prometteur dans la lutte contre l'inflammation de bas grade et l'obésité. Certains de ces composés pourraient potentiellement avoir également des effets thérapeutiques sur l'humeur, bien que leur efficacité nécessite encore des recherches approfondies.

15. Del Toro-Barbosa M, Hurtado-Romero A, Garcia-Amezquita LE, García-Cayuela T. Psychobiotics: Mechanisms of Action, Evaluation Methods and Effectiveness in Applications with Food Products. Nutrients. 2020 Dec 19;12(12):3896. doi: 10.3390/nu12123896. PMID: 33352789; PMCID: PMC7767237.

GUIDE D'UTILISATION DES PROBIOTIQUES ET PRÉBIOTIQUES CONTRE LA DÉPRESSION

- Pour un adulte, une dose quotidienne d'environ 10 milliards UFC est recommandée, d'un mélange équilibré de Lactobacillus acidophilus, Lactobacillus casei et Bifidobacterium bifidum (ou Bifidobacterium longum), à prendre pendant 8 semaines.
- Il est également possible d'ajouter de l'inuline (une fibre prébiotique) à raison de 5 à 15g par jour[16].
- Pour des effets durables, il est conseillé de suivre ce traitement pendant trois mois. Un léger inconfort intestinal peut survenir au début, mais il disparaît généralement après quelques jours.

N'hésite pas à en parler à ton médecin pour une prise en charge personnalisée.

7. Essaie l'aromathérapie

Certaines huiles essentielles[17] peuvent aussi t'aider à combattre le stress et la fatigue émotionnelle :

- **Le petit grain bigarade**, relaxant, aide à mieux dormir et réduit l'anxiété.
  - Verse 1 goutte d'huile essentielle pure sur les poignets, inhale profondément, 3 fois par jour, jusqu'à amélioration. Fais une pause d'une semaine après trois semaines d'utilisation.
- **La bergamote** a un effet stimulant sur l'humeur.
  - 1 goutte sur la face interne de chacun de tes poignets et respire profondément.
- **La verveine exotique** est ton alliée en cas de déprime passagère.
  - Dilue 1 goutte d'huile essentielle dans 9 gouttes d'huile végétale et applique sur le plexus solaire et la face interne des poignets, avant le coucher. Parfait pour t'aider en cas de problème de sommeil.



16. Super microbiote, Dr Daniel Sincholle
17. ⚠ Les huiles essentielles sont très concentrées et doivent être utilisées avec précaution. Ne les applique jamais pures sur la peau sans dilution, et évite toute ingestion sans avis médical, car certaines peuvent être toxiques. En diffusion, veille à bien aérer et à ne pas les utiliser en présence de jeunes enfants, de femmes enceintes ou d'animaux. Attention aussi aux huiles photosensibilisantes comme celles d'agrumes, qui peuvent provoquer des réactions au soleil. Enfin, certaines sont contre-indiquées en cas de grossesse, d'épilepsie ou de problèmes respiratoires. En cas de doute, consulte un professionnel de santé.

CE QUE JE RETIENS DE CE CHAPITRE

Note ici les idées qui t'ont le plus inspiré.e et que tu souhaites mettre en pratique :

-
-
-
-
-

5. Renforce tes défenses naturelles (EPP)

Ton alimentation influence directement ton système immunitaire : si elle est pauvre en fibres et riche en sucres, elle peut favoriser l'inflammation chronique et affaiblir tes défenses naturelles. En perturbant l'équilibre de ton microbiote intestinal, elle peut aussi rendre ton intestin plus perméable et déclencher une réaction immunitaire excessive. Et bingo, tu tombes malades plus souvent.

À l'inverse, en adoptant une alimentation variée et riche en micronutriments essentiels (folates, vitamine B6, magnésium, caroténoïdes, flavonoïdes), tu peux renforcer ton immunité et réduire l'inflammation.

Moralité : si tu tombes souvent malade, ton alimentation peut y être pour quelque chose. Réponds aux questions suivantes et additionne tes points pour voir si tu mets toutes les chances de ton côté.

TEST : TON ALIMENTATION TE REND-ELLE PLUS VULNÉRABLE AUX VIRUS ?

- **Quelle est ta principale source de protéines ?**
  - ☐ Viandes (poulet, bœuf, porc, etc.) (+2 points)
  - ☐ Poissons et fruits de mer (+3 points)
  - ☐ Œufs (+2 points)
  - ☐ Produits laitiers (yaourt, fromage, etc.) (+1 point)
  - ☐ Légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots...) (+2 points)
  - ☐ Oléagineux (amandes, noix...) (+1 point)
  - ☐ Je consomme peu ou pas de protéines (0 point)

- **Varies-tu suffisamment tes sources de protéines ?**
  - ☐ Oui, j'alterne différentes sources régulièrement (+3 points)
  - ☐ Non, je consomme plutôt les mêmes aliments (0 point)
- **Quelles sont tes principales sources de matières grasses ?**
  Additionne les points de chaque réponse choisie
  - ☐ Beurre (+1 point)
  - ☐ Huile de tournesol (0 point)
  - ☐ Huile de pépin de raisin (-1 point)
  - ☐ Huile d'olive (+3 points)
  - ☐ Huile de colza vierge (+3 points)
  - ☐ Huile de cameline vierge (+3 points)
  - ☐ Huile de tournesol (0 point)
  - ☐ Huile de lin vierge (+3 points)
  - ☐ Avocat (+2 points)
  - ☐ Fruits à coque (amandes, noix...) (+2 points)
  - ☐ Huile de colza ou tournesol raffinées (type Isio 4) (-1 point)
  - ☐ Je consomme très peu de matières grasses (0 point)
- **Tes apports en bonnes matières grasses sont-ils équilibrés (oméga-3, 6 et 9) ?**
  - ☐ Oui, j'essaie de varier mes sources tous les jours (+3 points)
  - ☐ Je n'y connais rien ou je ne fais pas vraiment attention (0 point)
- **Consommes-tu suffisamment d'aliments riches en fibres ?**
  - ☐ Oui, je mange à chaque repas des légumes, des fruits, des céréales complètes et des légumineuses (+3 points)
  - ☐ J'en mange mais je ne pense pas suffisamment (+1 point)
  - ☐ Non, pas assez (0 point)
- **As-tu des carences connues en fer ou en zinc ?**
  - ☐ Oui (-1 point)
  - ☐ Non (+3 points)
  - ☐ Je ne sais pas ou ça dépend des périodes (0 point)
- **Es-tu attentif(ve) à tes apports en sélénium (noix du Brésil, poissons, œufs...) ?**
  - ☐ Oui (+3 points)
  - ☐ Pas vraiment mais je mange du poisson (+1 point)
  - ☐ Non (0 point)

- **Te complémentes-tu en vitamine D, surtout en hiver ?**
  - ☐ Oui, tous les jours (+3 points)
  - ☐ Mon médecin me prescrit une ampoule en mégadose, 1 fois par an (+1 point)
  - ☐ Non (0 point)
- **Consommes-tu des féculents refroidis (riz, pâtes, légumineuses ou pommes de terre refroidis au frigo avant consommation) ?**
  - ☐ Oui, régulièrement (+3 points)
  - ☐ Ça m'arrive (+1 point)
  - ☐ Non, jamais (0 point)
- **Manges-tu des aliments qui favorisent une bonne santé intestinale ?**
  Additionne les points de chaque réponse choisie
  - ☐ Ail (+2 points)
  - ☐ Artichaut (+2 points)
  - ☐ Poireaux (+2 points)
  - ☐ Avoine (+2 points)
  - ☐ Produits fermentés (kéfir, choucroute, kimchi...) (+3 points)
  - ☐ Aucun de ces aliments (0 point)
- **Tes yaourts et autres produits laitiers sont-ils pasteurisés ?**
  - ☐ Oui (0 point)
  - ☐ Non (+2 points)
  - ☐ Je n'en consomme pas (0 point)
- **Consommes-tu des probiotiques ou prébiotiques sous forme de compléments alimentaires ?**
  - ☐ Oui (+2 points)
  - ☐ Non (0 point)

TON TOTAL DE POINTS :

CALCUL DES RÉSULTATS

Additionne tous tes points et consulte ton score ci-dessous.

- **Plus de 30 points : ton immunité est optimisée**
  Félicitations, ton alimentation est bien adaptée pour soutenir ton

immunité : tu consommes une bonne diversité de protéines, de graisses de qualité et de micronutriments essentiels. Ton microbiote intestinal semble également bien entretenu, ce qui est très important pour une bonne défense immunitaire. Continue sur cette voie et ajuste au besoin pour maintenir cet équilibre.

- **Entre 20 et 30 points : de bonnes bases, mais quelques améliorations possibles**
  Tu es sur la bonne voie, mais certains aspects de ton alimentation pourraient être améliorés. Peut-être manques-tu de variété dans tes choix protéinés, de bonnes matières grasses ou de certains micronutriments comme la vitamine D ou le fer. Mais heureusement, mes recettes te permettront d'apporter un peu plus de diversité dans ton assiette et d'améliorer ta santé.
- **Entre 10 et 20 points : une alimentation fragile pour ton immunité**
  Ton alimentation présente des lacunes qui pourraient fragiliser ton système immunitaire. Il est temps de revoir certains aspects, en intégrant plus d'aliments riches en nutriments et en prenant soin de ton microbiote intestinal. Lis la suite de ce chapitre pour changer tes habitudes et te préparer aux températures froides.
- **Moins de 10 points : ton immunité est à risque**
  Ton alimentation ne couvre pas suffisamment les besoins essentiels pour une bonne immunité. Des ajustements sont nécessaires pour renforcer tes défenses naturelles. Heureusement, tu es au bon endroit, car tout est dit dans ce livre ! Et si besoin, **contacte-moi pour du coaching individuel**.

LES MEILLEURS ALIMENTS DE L'AUTOMNE POUR RENFORCER TON IMMUNITÉ

Les aliments fermentés

Les probiotiques des aliments fermentés aident à améliorer l'immunité en enrichissant ton microbiote intestinal de bonnes bactéries, essentielles à une réponse immunitaire efficace. Certaines souches de probiotiques pourraient même améliorer l'efficacité des vaccins chez les personnes âgées[18].

18. Lei WT et al. Effect of Probiotics and Prebiotics on Immune Response to Influenza Vaccination in Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. Nutrients. 2017 Oct 27;9(11).

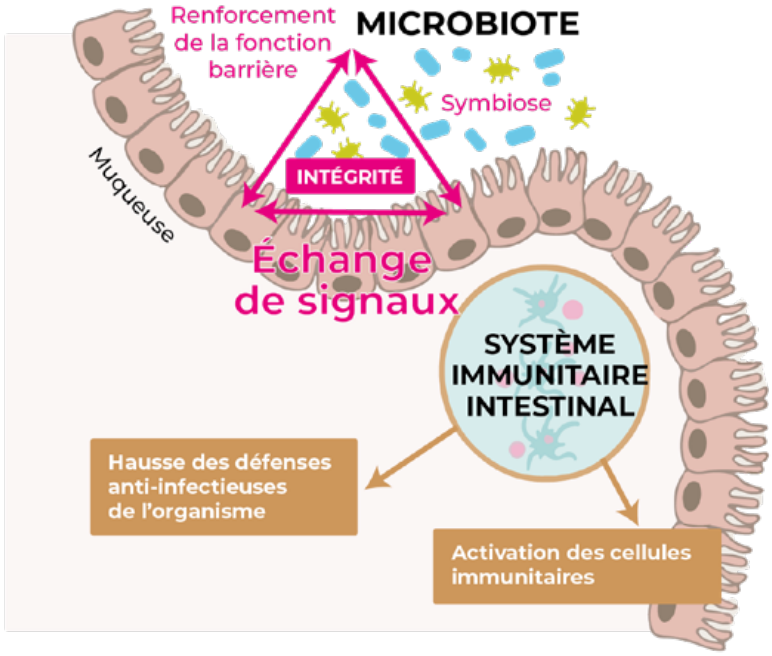
À mettre plus souvent au menu :

- Kéfir et kombucha
- Soja fermenté : tamari, natto, tempeh, miso
- Ail noir fermenté
- Légumes lacto fermentés : choucroute crue, kimchi…

LE SAVAIS-TU ?

60 à 70% de ton système immunitaire se trouve dans les intestins.
Ce n'est pas un hasard : ton microbiote intestinal joue un rôle clé dans la défense de ton organisme en agissant comme une barrière contre les agents pathogènes.

ÉCOSYSTÈME INTESTINAL ET IMMUNITÉ



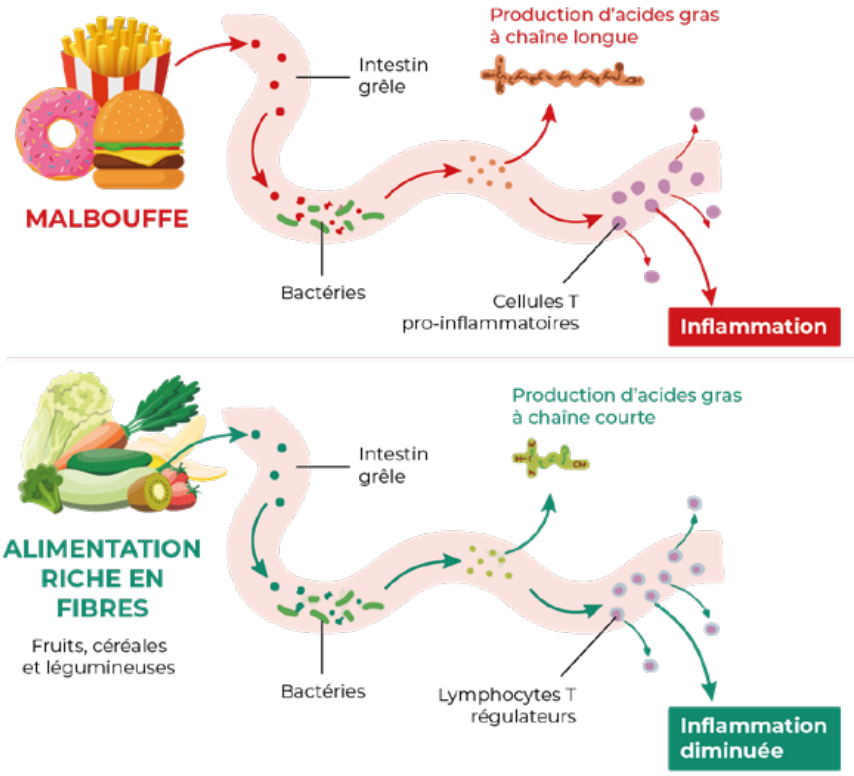
Les acides gras à chaîne courte

Butyrate, acétate, propionate… Ces noms te disent peut-être quelque chose sans que tu saches exactement de quoi il s'agit. Ce sont des **acides gras à chaîne courte (AGCC)**, produits par la fermentation des fibres dans le côlon grâce aux bactéries intestinales. Leur rôle est essentiel : ils nourrissent les cellules de l'intestin, renforcent la barrière intestinale et aident à réguler l'inflammation.

Parmi eux, le **butyrate** est particulièrement bénéfique. Il favorise un microbiote équilibré et pourrait améliorer la résistance aux infections. Bien qu'ils ne

soient pas une solution miracle, stimuler leur production en consommant suffisamment de fibres est un excellent moyen de soutenir ta santé digestive et immunitaire, car tu diminues l'inflammation.

LES ACIDES GRAS ET L'INFLAMMATION



Pour augmenter ta production d'AGCC, mange davantage de fibres fermentescibles : privilégie les légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots), l'avoine, les légumes racines (carottes, panais, betteraves) et les légumes riches en inuline comme l'ail, l'oignon, le poireau et l'artichaut. Et surtout, n'hésite pas à manger tes féculents froids : pomme de terre, patate douce, haricots secs, etc. En refroidissant ces aliments après cuisson, une partie de l'amidon se transforme en amidon résistant, un type de fibre qui nourrit directement ton microbiote et stimule la production d'AGCC.

L'ail et l'oignon

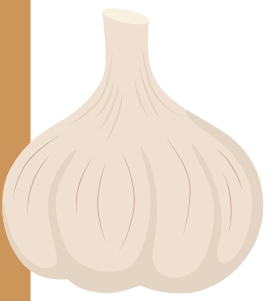
L'ail et l'oignon sont riches en composés soufrés aux propriétés antibactériennes et antivirales. Quand tu coupes de l'ail, une de ses molécules se transforme en l'allicine (c'est cette molécule qui lui donne ce goût fort), une molécule

qui joue un rôle dans la protection contre les infections. Bien que ce ne soient pas des remèdes miraculeux, leur consommation quotidienne reste bénéfique pour la santé, alors n'hésite pas à les intégrer dans tes recettes ou dans tes vinaigrettes, encore plus souvent en automne. Lors de mes études en nutrition, il nous était même conseillé de consommer 3 gousses par jour.

COMMENT MAXIMISER LES BIENFAITS DE L'AIL : ÉCRASE-LE !

Pour profiter pleinement des bienfaits de l'ail, pense à l'écraser ou à le hacher avant de le consommer. Cette méthode te permet d'activer une enzyme, l'alliinase, qui transforme l'alliine en allicine, un puissant composé antibactérien, antiviral et anti-inflammatoire.

Pour maximiser ses effets, laisse reposer l'ail écrasé pendant 10 minutes avant de l'ajouter à tes plats. Ainsi, l'allicine aura le temps de se former complètement. Idéalement, consomme-le cru ou ajoute-le en fin de cuisson pour préserver ses propriétés, car une chaleur trop forte peut réduire son efficacité.



Le champignon shiitaké

Ce champignon asiatique aurait des propriétés immunostimulantes : il a été démontré qu'une consommation quotidienne de 5 à 10 g de shiitaké pendant 4 semaines augmentait la prolifération des lymphocytes T et réduisait l'inflammation[19]. Il aide l'organisme à avoir un meilleur fonctionnement immunitaire. N'hésite pas à en consommer 5 à 10 g par jour pendant un mois pour profiter de ses bienfaits. Le shiitaké est facile à intégrer dans ton alimentation, car il existe en version séchée. Pour le réhydrater, il suffit de le tremper dans de l'eau tiède pendant environ 20 à 30 minutes, et il retrouvera sa texture. Une fois réhydraté, tu peux l'ajouter dans une soupe de légumes, un risotto ou encore une poêlée de légumes sautés pour profiter de ses bienfaits. Il se marie également très bien avec des nouilles, des bouillons ou même des plats à base de riz pour un repas rapide et délicieux.

Le curcuma

La curcumine (le principe actif du curcuma) possède des propriétés anti-inflammatoires et antioxydantes. Expérimentalement, elle a montré une

19. Dai X, Stanilka JM, Rowe CA, Esteves EA, Nieves C Jr, Spaiser SJ, Christman MC, Langkamp-Henken B, Percival SS. Consuming Lentinula edodes (Shiitake) Mushrooms Daily Improves Human Immunity: A Randomized Dietary Intervention in Healthy Young Adults. J Am Coll Nutr. 2015;34(6):478-87. doi: 10.1080/07315724.2014.950391. Epub 2015 Apr 11. PMID: 25866155.

activité antivirale et une capacité à moduler l'activité de certaines cytokines pro-inflammatoires[20]. Mais tu sais probablement que son absorption intestinale est limitée : alors n'hésite pas à l'associer avec un corps gras et du gingembre, et à te complémenter pour une efficacité plus importante.

POIVRE ET CURCUMA, UN MAUVAIS COMBO ?

Le curcuma est souvent associé au poivre noir pour améliorer l'absorption de la curcumine, son principal composé actif. Et ce n'est pas une mauvaise chose car la pipérine du poivre inhibe certaines enzymes du foie qui dégradent rapidement la curcumine, ce qui permet d'en augmenter la biodisponibilité. Malheureusement, la pipérine pourrait aussi avoir un effet moins bénéfique sur l'intestin.

Des recherches suggèrent qu'elle peut augmenter la perméabilité intestinale en altérant les jonctions serrées des cellules de la paroi intestinale. Ce phénomène pourrait favoriser l'entrée de molécules indésirables dans la circulation sanguine et déclencher une réponse inflammatoire.

Ainsi, bien que l'association poivre-curcuma soit vantée pour ses effets anti-inflammatoires, elle pourrait ne pas convenir à tout le monde, en particulier aux personnes souffrant de troubles digestifs ou d'inflammation intestinale chronique.

Le thé vert

Le thé vert contient des catéchines, dont les fameux épigallocatéchine gallates (EGCG), qui ont des propriétés antivirales et antibactériennes. Plus que le thé noir, c'est la consommation régulière de thé vert qui pourrait réduire le risque d'infections respiratoires. Une diminution de 35 à 40 % des symptômes du rhume et de la grippe a même été observée chez les personnes consommant 3 tasses de thé vert, ou des extraits de thé vert à haute dose (l-théanine et EGCG).

Les gargarismes au thé vert, très répandus au Japon, sont également étudiés pour leur potentiel à limiter les infections respiratoires. Pour préparer un gargarisme, infuse simplement un sachet de thé vert dans de l'eau chaude, laisse refroidir à température ambiante, puis gargarise-toi avec cette infusion pendant environ 30 secondes à 1 minute. Tu peux répéter cela plusieurs fois par jour si nécessaire, notamment en cas de maux de gorge ou pour rafraîchir l'haleine.

20. Sordillo PP, Helson L. Curcumin suppression of cytokine release and cytokine storm. A potential therapy for patients with Ebola and other severe viral infections. In Vivo. 2015 Jan-Feb;29(1):1-4. PMID: 25600522.

QUELQUES CONSEILS POUR TE PRÉPARER UN THÉ VERT SANTÉ

- Achète du thé vert bio en vrac et de qualité, comme celui d'**Anatae**.
- Utilise au moins 10 g de thé pour 100 ml d'eau
- Fais chauffer ton eau à 80 degrés
- Attends minimum 5 min : plus tu feras infuser longuement, moins ton thé contiendra de caféine, et plus il sera riche en antioxydants. Si l'amertume ne te dérange pas, tu peux doubler voire tripler le temps d'infusion.

-10% avec le code LUCILE10 sur **anatae.fr**

Les compléments à favoriser pour une immunité renforcée

Si ton alimentation est déjà bien équilibrée, tu peux passer directement à cette étape et envisager une cure de compléments pendant quelques semaines voire quelques mois. N'oublie pas que mes conseils sont généraux, et il est toujours préférable d'en discuter avec ton médecin, qui connaît ton histoire médicale et pourra t'orienter de manière plus personnalisée.

TA COMPLÉMENTATION IMMUNITÉ DE L'AUTOMNE

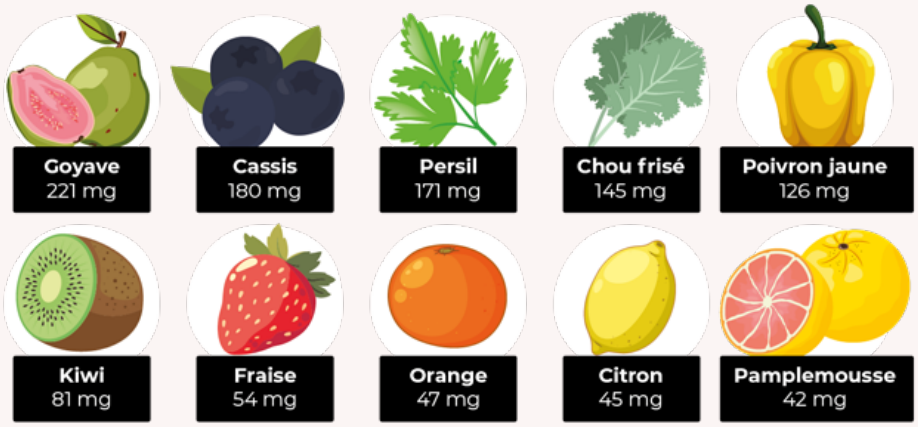
- **Vitamine D** : son manque est associé à une plus grande probabilité d'avoir des infections.
  - 1000 à 2000 unités internationales (chez l'adulte) chaque jour en saisons froides. À individualiser en fonction des résultats de ton bilan biologique.
- **Magnésium** : il active les lymphocytes T en leur permettant de se fixer aux cellules à éliminer, et renforcent ainsi l'immunité.
  - 300 à 350 mg par jour, à augmenter si stress
- **Zinc** : sa supplémentation améliore l'activité de certaines de nos cellules immunitaires.
  - 10 à 15 mg par jour

21. Vitamin C for preventing and treating the common cold Harri Hemilä Elizabeth Chalker Authors' declarations of interest Version published: 31 January 2013 Version history https://doi.org/10.1002/14651858.CD000980.pub4

- **Vitamine C** : son activité anti-inflammatoire aide le système immunitaire à bien fonctionner. Elle est surtout utile en prévention du rhume[21].
  → 200 mg par jour

LA VITAMINE C DANS LES FRUITS ET LÉGUMES

Pour 100g



- **EPA/DHA** : Ils sont indispensables pour une bonne fonction de défense.
  → 1000 mg par jour
- **Probiotiques :** ils aident à renforcer le système immunitaire en agissant sur le microbiote intestinal. Certaines souches de probiotiques ont même un effet immunostimulant, et aident à réduire les rhinopharyngites, les infections respiratoires.
  → 5 à 10 milliards UFC par jour, avec une combinaison de souches synergiques.

LES SOUCHES PROBIOTIQUES LES PLUS ÉTUDIÉES POUR LE SYSTÈME IMMUNITAIRE

- → Lactobacillus rhamnosus GG
- → Lactobacillus casei Shirota
- → Lactobacillus bulgaricus
- → Lactobacillus plantarum
- → Streptococcus thermophilus
- → Bifidobacterium animalis Bb-12
- → Lactobacillus johnsonii La1
- → Bifidobacterium lactis DR10

- **Échinacée** : elle aide à prévenir les rhumes et les infections diverses.
  → 500 à 1000 mg par jour, 10 jours par mois
- **Propolis :** elle augmente l'activité de certaines de nos cellules immunitaires et aide l'organisme à détruire davantage de microbes
  → 600 à 150 mg par jour

CE QUE JE RETIENS DE CE CHAPITRE

Note ici les idées qui t'ont le plus inspiré.e et que tu souhaites mettre en pratique :

-
-
-
-
-

6. Perte de cheveux ? C'est le moment d'agir l

POURQUOI PERD-ON PLUS DE CHEVEUX À LA RENTRÉE ?

Comme les feuilles mortes, la chute de cheveux saisonnière revient chaque année entre la fin de l'été et le début de l'automne. Ce phénomène est temporaire mais est facilement une source d'inquiétude, d'autant plus qu'il peut donner l'impression d'une perte excessive, parfois trois à quatre fois supérieure à celle du reste de l'année.

Ce phénomène s'explique par plusieurs facteurs :

Le cycle pilaire

Les cheveux suivent un cycle de vie en trois phases : la phase anagène (croissance), la phase catagène (transition) et la phase télogène (chute). Or, une proportion plus importante de cheveux entre en phase télogène en été, ce qui entraîne une chute plus marquée à l'automne.

L'influence des hormones et de la lumière

L'exposition prolongée au soleil pendant l'été stimule la production de certaines hormones et favorise la croissance capillaire. Avec la diminution de la luminosité à l'automne, les cheveux en fin de cycle tombent naturellement.

Le stress de la rentrée

La reprise du travail, les contraintes du quotidien et l'augmentation des niveaux de stress peuvent également impacter la santé capillaire et aggraver la chute saisonnière. Lorsqu'il est soumis à un stress, qu'il soit physique ou psychologique, le corps libère des hormones (adrénaline, androgènes, cortisol...), ainsi que des radicaux libres en excès pour se protéger et réagir. Les follicules pileux sont particulièrement sensibles à ce déséquilibre et y réagissent mal.

COMMENT LE STRESS FAIT-IL DES CHEVEUX BLANCS ?

Lorsqu'une personne est soumise à un stress intense, son organisme libère une hormone appelée noradrénaline. Cette substance active en excès les cellules souches responsables de la pigmentation des cheveux[22]. Or, ces cellules pigmentaires ont un stock limité au cours d'une vie.

Une activation trop fréquente finit par les épuiser prématurément, et empêche ainsi la production de mélanine, le pigment naturel qui donne sa couleur aux cheveux. Résultat : la chevelure perd progressivement sa teinte et laisse place à des cheveux blancs.

Ce mécanisme explique pourquoi un stress chronique ou un choc émotionnel peuvent parfois accélérer le blanchissement des cheveux. Cela donne tout son sens à l'expression « se faire des cheveux blancs ».

Les carences nutritionnelles

Soyons honnêtes... Avec les vacances et les températures estivales, l'été est souvent synonyme de relâchement alimentaire et d'assiettes moins équilibrées. Malgré la richesse des fruits et légumes de saison, on se laisse souvent tenter par un verre de rosé, des planches apéritives, des crèmes glacées ou des grillades. Si ton alimentation devient plus pauvre en nutriments essentiels, comme le fer, le zinc, les oméga-3 ou les vitamines du groupe B, cela peut affaiblir tes cheveux et ralentir leur repousse.

22. Zhang, B., Ma, S., Rachmin, I. et al. Hyperactivation of sympathetic nerves drives depletion of melanocyte stem cells. Nature 577, 676–681 (2020). https://doi.org/10.1038/s41586-020-1935-3

Les dérèglements hormonaux

Le manque d'oestrogènes chez les femmes et l'hypothyroïdie sont une cause fréquente de perte de cheveux.

En général, cette chute dure entre quatre et six semaines et s'accompagne d'une repousse. Cependant, ton hygiène de vie influence clairement cette étape de repousse. Si la repousse est insuffisante ou si les cheveux deviennent plus fins et clairsemés, cette perte saisonnière peut affaiblir la chevelure au fil des ans. Il est donc important d'agir dès maintenant : en automne, c'est le moment idéal pour adopter une routine de soins adaptée et, surtout, prêter une attention particulière à ton alimentation.

QUAND M'INQUIÉTER POUR MES CHEVEUX ?

- J'ai plus de cheveux sur la brosse que d'habitude
- Je suis jeune et j'ai déjà pas mal de cheveux blancs
- Mes cheveux sont plus difficiles à coiffer qu'à la normale
- Mes cheveux sont plus rêches que d'habitude
- Mes cheveux se graissent plus vite
- Je peine à faire pousser mes cheveux
- J'ai des pellicules

COMBIEN DE CHEVEUX PERD-ON PAR JOUR ?

En moyenne, nous perdons entre 50 et 100 cheveux par jour, ce qui est tout à fait normal dans le cycle naturel de la pousse des cheveux. Cependant, si tu remarques que tu perds plus de 150 cheveux par jour, cela peut être le signe d'un déséquilibre interne. Pas besoin de les compter bien sûr, mais si tu observes une perte de cheveux plus importante que d'habitude, c'est le signal qu'il faut agir.

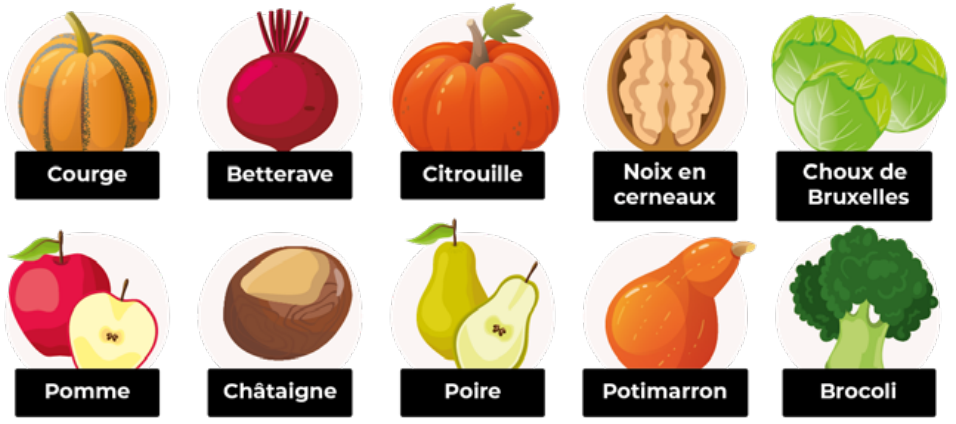
QUELLE ALIMENTATION POUR DE BEAUX CHEVEUX ?

Tout comme la peau ou les articulations, les cheveux sont le reflet de ta santé globale. Le follicule pileux est particulièrement sensible à la moindre carence nutritionnelle, et il a besoin d'un apport très diversifié pour être en pleine santé.

Premier critère indispensable : un apport constant en sang et en oxygène. Toute substance impliquée dans ce processus peut donc avoir une incidence sur sa vitalité. C'est notamment le cas de la **vitamine B6**, indispensable à la production de l'hémoglobine, ainsi que de la **vitamine B12**, nécessaire à la production des globules rouges, dont la membrane devient plus fragile en cas de déficit. La **vitamine B9** (les fameux folates indispensables chez la femme enceinte) joue un rôle dans la production de l'ADN et la multiplication cellulaire, et ce processus est essentiel pour le renouvellement des cellules

du follicule pileux. La **vitamine C** et les flavonoïdes, quant à eux, protègent la microcirculation capillaire et irriguent le cuir chevelu. N'oublions pas la **vitamine D**, qui participe à la croissance du cheveu. Enfin, bien sûr : le **fer**, puisque ce dernier est indispensable au transport de l'oxygène par l'hémoglobine et la myoglobine. Sa carence est l'une des principales causes de l'effluvium télogène chronique chez la femme. Si tu perds tes cheveux de manière importante, un bilan sanguin s'impose.

TOP 10 DES ALIMENTS D'AUTOMNE POUR PRENDRE SOIN DE TES CHEVEUX



QU'EST CE QUE L'EFFLUVIUM TÉLOGÈNE ?

L'effluvium télogène est une chute de cheveux subite temporaire qui survient lorsque trop de follicules pileux passent en même temps en phase de repos (phase télogène) au lieu de rester en phase de croissance.

Normalement, seuls 10 % des cheveux sont en repos, mais dans l'effluvium télogène, ce pourcentage augmente et entraîne une perte de cheveux plus importante que d'habitude. Il peut être causé par un stress intense, un accouchement, une maladie, une perte de poids rapide ou certains médicaments. Heureusement, les cheveux repoussent généralement après quelques mois, une fois la cause traitée.

Ton cheveu est aussi friand de protéines : grâce aux acides aminés, le corps fabrique de la kératine, un autre élément fondamental de la structure capillaire, dont la production dépend du zinc. Certains acides aminés spécifiques ont un impact non négligeable sur les cheveux. C'est le cas de la cystéine et de la méthionine qui sont nécessaires à la production de kératine. D'ailleurs,

le magnésium protège contre le stress oxydant, limite la dégradation de la cystéine et préserve ainsi la chevelure. La taurine permet aussi de préserver les cellules du cheveu grâce à ses vertus antioxydantes.

TON ALIMENTATION POUR PRÉVENIR ET LIMITER LA CHUTE DE CHEVEUX

Nutriment :	Action :	Sources alimentaires:
Zinc	Stimule la pousse des cheveux en favorisant la production de kératine, réduit la conversion de la testostérone en DHT	Bœuf, huîtres, noix, graines, foie, céréales complètes, produits laitiers
Vitamines B	Favorisent la production de kératine et améliorent l'oxygénation du cuir chevelu	Levure de bière, œufs, viandes, brocoli, flocons d'avoine, banane, céréales complètes, germe de blé, légumineuses
Vitamine D	Protège la kératine, action anti-inflammatoire	Poissons gras, levures, céréales complètes, jaune d'œuf, champignons
Fer et protéines	Favorise un bon apport sanguin et une meilleure oxygénation, soutient la force et la croissance capillaire	Viande rouge, lentilles, œufs, poissons, spiruline
Magnésium	Protège contre le stress oxydant et soutient la croissance du follicule pileux	Cacao, germe de blé, amandes, haricots blancs, céréales complètes, soja, lentilles, quinoa, sarrasin, dattes, graines de courge
Vitamine C	Améliore la microcirculation capillaire et l'absorption du fer héminique	Agrumes (citrons, oranges, clémentines), chou-fleur, brocoli, oignon, kiwi, chou de Bruxelles
Oméga-3	Hydrate le cheveu, améliore la circulation sanguine et réduit l'inflammation	Hareng, sardines, maquereaux, huile de colza, graines de lin, chia
Vitamines A et E	Protègent le cheveu contre le stress oxydant	Oléagineux (amandes, noisettes), avocat, légumes colorés : épinards, carottes, patates douces, poivrons
Polyphénols	Protègent le cheveu des radicaux libres	Baies, rooibos, thé vert (hors repas), thé blanc, fruits et légumes bio
Silice	Améliore la circulation sanguine au niveau du cuir chevelu	Pistaches, tisane d'ortie, tisane de prêle des champs

ZOOM SUR LA LEVURE DE BIÈRE

C'est la star quand il s'agit de prendre soin des cheveux : grâce à sa richesse en vitamines B, on peut même dire que c'est un véritable complément alimentaire. Elle aide ton corps à produire plus de kératine. Elle apporte également du magnésium et du glutathion. Et en plus, elle est délicieuse saupoudrée sur ton assiette. Si tu ne connais pas, je te conseille de partir sur la levure noble, moins forte que la levure maltée. Tu peux la saupoudrer sur tous tes plats, je l'adore sur des crudités comme des endives ou de la salade verte.

LA COMPLÉMENTATION POUR DE BEAUX CHEVEUX

QUELS COMPLÉMENTS POUR MES CHEVEUX ?

VITAMINE D

- 800 à 1000 UI par jour (à augmenter selon les résultats de tes analyses biologiques)

ZINC

- 10 à 15 mg par jour

FER

- à adapter selon tes besoins biologiques

OMÉGA-3

- 1000 mg par jour

MAGNÉSIUM + TAURINE

- 350 mg par jour de magnésium + 400 mg de taurine

COMPLÉMENT DE VITAMINES B

- suivre les apports conseillés officiels (VNR)



LE MAUVAIS ÉLÈVE :

Composition : L-Cystine, agent de charge (cellulose), lactose, amidon de maïs, anti-agglomérant (talc), maltodextrine, anti-agglomérant (dioxyde de silicium [nano]), nicotinamide (vitamine B3), kératine (contient sulfites) , agents d'enrobage (hydroxypropylcellulose, hydroxypropylméthylcellulose, talc), oxyde de zinc, anti-agglomérant (stéarate de magnésium), pantothénate de calcium (vitamine B5), extrait de fruit de myrtille (Vaccinium myrtillus L.), colorants (carbonate de calcium, oxyde de fer), chlorhydrate de pyridoxine (vitamine B6), riboflavine (vitamine B2), chlorhydrate de thiamine (vitamine B1), sulfate de cuivre, biotine (vitamine B8).

Le problème : ce produit contient de nombreux additifs ainsi que des nanoparticules, qui, bien que présentes en très petites quantités, peuvent poser des risques pour la santé en raison de leur capacité à pénétrer plus profondément dans les cellules et à perturber certains processus biologiques. De plus, les sels minéraux employés sont de mauvaise qualité, ce qui peut nuire à l'efficacité et à l'absorption des nutriments par l'organisme.

LES BONS ÉLÈVES :



Composition : Cynatine HNS, Bisglycinate de zinc, Levure de sélénium, Extrait de bambou, Chlorhydrate de thiamine, Riboflavine, Nicotinamide, D-Pantothénate de calcium, Chlorhydrate de pyridoxine, D-Biotine, Acide folique Quatrefolic ®, Méthyl-cobalamine, Rétinol, Acide ascorbique, Cholécalciférol, Vitaphérole® (Vit.E naturelle), Extrait de Saw palmetto, Extrait sec de pépins de raisin (Vitis vinifera), Astaxanthine, Extrait de safran (SAFR'INSIDE ™), Hydrolysat de membrane d'œuf (Ovomet ®), Protéines de Luzerne, Extrait de sauge, Extrait de graines de lin, Extrait de brocoli, Extrait de houblon.

Le plus de ce produit : une formule complète sans fer ni zinc (pour éviter les interactions négatives avec d'autres nutriments). Le zinc et le fer entrent en effet en compétition lors de l'absorption intestinale, il est donc important de les prendre à des moments séparés. Pas d'additifs, mais une formulation naturelle sans colorants ni nanoparticules.



Composition : hypromellose, gomme gellane; méthylsulfonate de méthane (160 mg); L-méthionine (150 mg); protéines de riz (Oryza sativa L.) (141 mg); thalle de lithothamne (Lithothamnium calcareum) (80 mg); extrait sec de baie de palmier de Floride (Serenoa repens) (60 mg); extrait sec de fruit d'amla (Emblica officinalis) (60 mg); bisglycinate de zinc (6,5 mg soit 65% des AR*); anti-agglomérants : carbonate acide de magnésium; souches inactivées de Lactobacillus acidophilus (10 mg) ; bisglycinate de cuivre (500 µg soit 50% des AR*); biotine (vitamine B8) (445 µg soit 890% des AR*) ; acide ptéroylmonoglutamique (vitamine B9) (195 µg soit 97,5% des AR*)

Le plus de ce produit : le lithothamne, l'extrait sec de fruit d'amla et l'extrait sec de baie de palmier aux compositions nutritionnelles intéressantes (qui sont aussi utiles si tu as des problèmes de peau), ainsi que les probiotiques pour agir directement depuis les intestins.

QUELLES BOISSONS POUR TES CHEVEUX ?

L'ortie est l'une de mes plantes préférées car elle est riche en protéines et reminéralisante : elle contient en effet du calcium, du fer, du magnésium, et de la silice. Elle contient également des vitamines du groupe B. C'est une plante anti-inflammatoire et antioxydante, indispensable pour tes cheveux.

- 1 à 2 c. à soupe de feuilles séchées par tasse. Laisse infuser 10 minutes dans de l'eau frémissante puis filtre. Pour une version plus nutritive, je la laisse infuser toute une nuit dans une gourde isotherme. Tu peux en boire 2 à 3 tasses par jour, en cure de 10 jours minimum, à renouveler régulièrement. N'hésite pas à en boire par petites gorgées tout au long de la journée.

La prêle des champs est l'autre championne lorsqu'il s'agit de santé capillaire. C'est d'ailleurs pour cette raison que tu la retrouves souvent dans les compléments alimentaires pour cheveux. Elle est riche en silicium et est reconnue pour ses vertus reminéralisantes. C'est aussi un allié antioxydant de taille.

- 1 à 2 c. à soupe de plantes à verser dans une casserole. Couvre, porte à ébullition pendant 5 minutes, puis laisse infuser 10 minutes. Tu peux en boire 2 à 3 tasses dans la journée, en cure de 3 semaines minimum, à renouveler.

Le romarin est une autre plante intéressante : c'est non seulement un allié du foie et des digestions difficiles, mais c'est aussi une aide pour fortifier le cuire chevelu et stimuler la croissance des cheveux, c'est pourquoi tu as sûrement déjà vu des lotions et shampoings au romarin dans le commerce. N'hésite pas à l'utiliser en usage externe.

- 1 c. à soupe de plantes par tasse. Laisse infuser 5 à 10 minutes dans de l'eau frémissante puis filtre. Tu peux en boire 2 à 3 tasses par jour.

APPRENDS À DÉCRYPTER TON SHAMPOING !

LES CONSERVATEURS ET ANTIMICROBIENS

Ils inhibent la prolifération des microbes et prolongent la durée de vie du produit, mais ces substances sont également très polluantes et peuvent agir comme des perturbateurs endocriniens, avec un potentiel cancérigène.

	Classification INCI :
DMDM Hydantoin	Pénalité forte
Iodopropynyl butylcarbamate	Pénalité faible
Methylchloroisothiazolinone	Pénalité forte
Tetrasodium EDTA	Pénalité moyenne
Methylparaben	Pénalité forte
Ethylparaben	Pénalité forte
Propylparaben	Pénalité forte
Butylparaben	Pénalité forte
Isobutylparaben	Pénalité forte
Phenoxyethanol	Pénalité moyenne sauf pour produits bébé, où pénalité forte
Sodium Benzoate*	Pénalité faible
Potassium Sorbate*	Pénalité faible
Benzyl Alcohol*	Pénalité faible
Sodium Dehydroacetate	Pénalité faible
Caprylyl Glycol	Pénalité faible
Chlorphenesin	Pénalité moyenne
Zinc sulfate	Pénalité moyenne
Copper sulfate (sulfate de cuivre)	Pénalité moyenne

LES SULFATES TENSIOACTIFS (AGENTS NETTOYANTS MOUSSANTS)

Ils possèdent un fort pouvoir détergent, ce qui leur permet de mousser et d'éliminer efficacement les impuretés et les graisses des cheveux. Cependant, ils sont également très irritants pour le cuir chevelu.

	Classification INCI :
ALS : Ammomium Lauryl Sulfate*	Pénalité faible
ALES : Ammomium Laureth Sulfate	Pénalité moyenne
SLS : Sodium Lauryl Sulfate	Pénalité moyenne
SLES : Sodium Laureth Sulfate	Pénalité moyenne
SMES : Sodium Myreth Sulfate	Pénalité moyenne
TLS : TEA Lauryl Sulfate	Pénalité moyenne
TLES : TEA Laureth Sulfate	Pénalité moyenne
SCS : Sodium Coco-Sulfate*	Pénalité faible

LES SILICONES

Ils ajoutent de la brillance, sont hydratants et aident à protéger les cheveux. Mais à la longue, il les abîment.

	Classification INCI :
Dimethicone	Pénalité moyenne
Cyclopentasiloxane	Pénalité forte
Amodimethicone	Pénalité moyenne
Trimethylsiloxysilicate	Pénalité moyenne
Phenyl Trimethicone	Pénalité moyenne
Stearoxy Dimethicone	Pénalité moyenne
Cetyl Dimethicone	Pénalité moyenne

* Ingrédient accepté en bio

AGENTS DE TEXTURE ET DE STABILISATION

Ces ingrédients sont ajoutés aux shampoings pour améliorer leur texture, leur stabilité et leur efficacité. Ils peuvent agir comme tensioactifs secondaires, agents d'homogénéité, solvants, humectants ou émulsifiants. Toutefois, certains d'entre eux présentent des risques d'irritation, d'allergies ou d'absorption de substances indésirables à travers la peau.

	Classification INCI :
Propylène glycol	Pénalité faible
Glycérine*	Pas de pénalité
Butylène glycol	Pénalité faible
Polysorbate 20*	Pénalité moyenne
Hexylene glycol	Pénalité faible
Sodium chloride	Pas de pénalité
Cocamide DEA	Pénalité moyenne
Cocamidopropyl betaine	Pénalité faible
Lauramide DEA	Pénalité moyenne
Undecylenamidopropyl Betaine	Pas de pénalité
PEG-7 Glyceryl Cocoate	Pénalité moyenne
PEG-12 Dimethicone	Pénalité moyenne
PEG-40 Hydrogenated Castor Oil*	Pénalité moyenne
PEG-120 Methyl Glucose Dioleate	Pénalité moyenne
PEG-150 Distearate	Pénalité moyenne
PPG-9	Pénalité moyenne
PPG-14 Butyl Ether	Pénalité moyenne
PPG-26-Buteth-26	Pénalité moyenne

LES AGENTS CONDITIONNANTS

Ils servent à adoucir, démêler et améliorer la texture des cheveux mais peuvent causer des irritations cutanées et ne sont pas biodégradables.

	Classification INCI :
Panthénol*	Pas de pénalité
Guar Hydroxypropyl Trimonium chlorise *	Pénalité moyenne
Quaternium-80	Pénalité moyenne
Behentrimonium Chloride	Pénalité moyenne
Cetrimonium Chloride	Pénalité moyenne
Hydrolyzed Keratin*	Pas de pénalité
Silk Amino Acids*	Pas de pénalité
Polyquaternium-10	Pénalité moyenne
Amodimethicone	Pénalité moyenne
Cocodimonium Hydroxypropyl Hydrolyzed Wheat Protein*	Pénalité moyenne
Lauryl/Myristyl Polyricinoleate*	Pas de pénalité
Cocamidopropyl Betaine	Pénalité faible
Polyquaternium-7	Pénalité moyenne

LES RÉGULATEURS DE PH

Ils ajustent l'acidité ou l'alcalinité du shampoing pour respecter l'équilibre du cuir chevelu et optimiser l'efficacité des autres ingrédients. Mais certains régulateurs de pH peuvent être agressifs pour la peau et provoquer des irritations.

	Classification INCI :
Acide citrique*	Pas de pénalité
Acide lactique*	Pas de pénalité
Acide malique*	Pas de pénalité
Acide phosphorique*	Pas de pénalité
Acide tartrique*	Pas de pénalité
Acide salicylique	Pénalité faible sauf pour produits dentaires et bébé, où pénalité forte
Acide ascorbique*	Pas de pénalité

* Ingrédient accepté en bio

Pour des cheveux sains et bien nourris, privilégie les ingrédients naturels et bénéfiques suivants :

- **Huiles végétales** (ex. huile de coco, huile d'argan, huile de jojoba) : elles nourrissent en profondeur, apportent des vitamines et des acides gras essentiels pour une chevelure souple et brillante.
- **Protéines végétales** (ex. protéine de blé, protéine de riz) : elles enforcent la fibre capillaire, apportent de la structure et rendent les cheveux plus brillants et plus résistants.
- **Vitamines et antioxydants** (ex. vitamine E, extrait de thé vert) : ils protègent les cheveux des dommages causés par les UV et la pollution, tout en favorisant leur croissance.
- **Glycérine végétale** : elle attire l'humidité de l'air pour maintenir l'hydratation, idéale pour les cheveux bouclés ou secs.
- **Agents naturels de conditionnement** (ex. beurre de karité, gel de lin): ils nourrissent et hydratent, tout en luttant contre les frisottis et en apportant un toucher doux et soyeux.
- **Aloe vera :** il hydrate, apaise le cuir chevelu et aide à prévenir les pellicules, tout en offrant de multiples bienfaits réparateurs.

HUILES ET BEURRES VÉGÉTAUX	Classification INCI :
Huile de coco	Pas de pénalité
Huile d'argan	Pas de pénalité
Huile de jojoba	Pas de pénalité
Beurre de karité	Pas de pénalité
Huile de ricin	Pas de pénalité
Huile d'avocat	Pas de pénalité

PROTÉINES VÉGÉTALES ET ACIDES AMINÉS	Classification INCI :
Protéine de riz	Pas de pénalité
Protéine de blé	Pas de pénalité
Protéine de soja	Pas de pénalité
Acides aminés de soie	Pas de pénalité
Acides aminés de soie hydrolysée	Pas de pénalité

VITAMINES ET ANTIOXYDANTS	Classification INCI :
Vitamine E	Pas de pénalité
Extrait de thé vert	Pas de pénalité
Extrait de camomille	Pas de pénalité
Extrait de romarin	Pas de pénalité
Extrait de ginseng	Pas de pénalité

AGENTS NATURELS DE CONDITIONNEMENT	Classification INCI :
Aloe Vera	Pas de pénalité
Gel de lin	Pas de pénalité
Beurre de mangue	Pas de pénalité
Beurre de cacao	Pas de pénalité

HYDRATANTS NATURELS	Classification INCI :
Glycérine végétale	Pas de pénalité
Miel	Pas de pénalité
Aloe Vera	Pas de pénalité
Panthenol	Pas de pénalité

EXTRAITS BOTANIQUES	Classification INCI :
Extrait de thé vert	Pas de pénalité
Extrait de camomille	Pas de pénalité
Extrait de lavande	Pas de pénalité
Extrait de gingembre	Pas de pénalité
Extrait de menthe poivrée	Pas de pénalité

Les bons réflexes :

- Pars autant que possible sur des produits contenant des ingrédients sans pénalité ou à faible pénalité
- Limite l'utilisation des produits avec des pénalités moyennes ou fortes.
- Privilégie les listes d'ingrédients les plus courtes possibles : un agent lavant, deux ou trois actifs (comme un agent hydratant ou nourrissant), une huile végétale, une ou deux huiles essentielles, et un conservateur.
- La certification bio est un bon moyen d'éliminer déjà de nombreux ingrédients problématiques.
- Si tu as un cuir chevelu sensible ou des allergies, privilégie des produits avec peu ou pas de parfum pour éviter les irritations.

CE QUE JE RETIENS DE CE CHAPITRE

Note ici les idées qui t'ont le plus inspiré.e et que tu souhaites mettre en pratique :

-
-
-
-
-
-
-

7. Attaque la rentrée avec une concentration béton

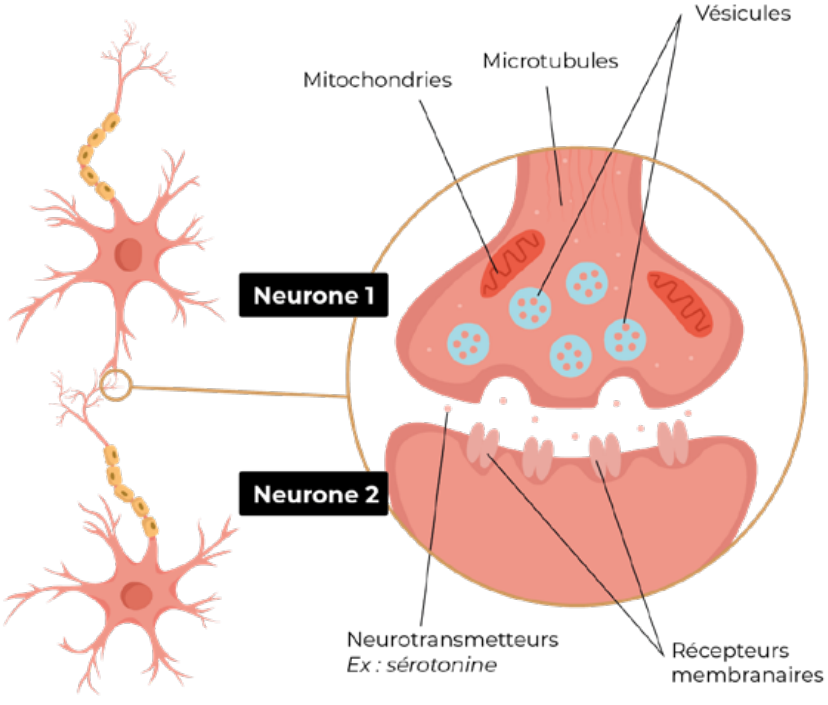
La rentrée est souvent l'occasion de refaire fonctionner ton cerveau comme jamais, et être au top de tes performances, que tu sois encore en train d'étudier ou que tu sois au travail. En ajustant ton alimentation et en misant sur certains compléments, sache que tu peux booster ta mémoire, ta concentration et ton acuité mentale, surtout face au stress et aux défis qui t'attendent. Faisons maintenant place à la neuroscience et suis mes conseils pour garder ton esprit vif et éveillé.

COMPRENDRE LE CERVEAU

Le cerveau est un véritable réseau de communication, et il fonctionne grâce à l'interaction de milliards de cellules nerveuses appelées **neurones**. Ces neurones communiquent entre eux par des signaux électriques et chimiques, et l'une des clés de cette communication efficace réside dans les neurotransmetteurs.

Ces derniers sont comme des messagers chimiques qui jouent un rôle central dans de nombreux aspects du fonctionnement cérébral, de l'humeur à la mémoire, en passant par la concentration et l'éveil. Une bonne raison d'en prendre soin.

LES NEUROTRANSMETTEURS[23]



23. Centre de recherche de l'Hôpital Douglas 6875, boul. LaSalle Verdun (région de Montréal) Québec, Canada H4H 1R3

1. La dopamine : le moteur

La dopamine est souvent surnommée **le neurotransmetteur de l'éveil, de l'entrain**, elle est en effet directement impliquée dans les mécanismes de motivation et d'apprentissage. Elle est essentielle pour la concentration et l'attention, car elle aide à maintenir l'envie d'accomplir des tâches difficiles ou répétitives.

Des niveaux équilibrés de dopamine te permettent donc une attention soutenue. En revanche, son déséquilibre peut mener à des troubles de l'attention, comme ceux observés dans le trouble du déficit de l'attention (TDAH), et de l'irritabilité. Lorsque l'on en manque, on est plus agressif et plus impulsif.

LES EFFETS DE LA DOPAMINE :

- Augmente la motivation
- Améliore la concentration et la vigilance
- Favorise la gestion du stress et la récompense

LES SYMPTÔMES D'UNE CARENCE :

- Un manque de motivation
- Une difficulté à gérer le stress
- De l'anxiété sociale
- De l'irritabilité

LES BOOSTERS DE LA DOPAMINE :

- Faire du sport
- Un petit-déjeuner faible en glucides, mais riche en protéines (phénylalanine/ tyrosine présentes dans les viandes, les produits laitiers, les légumineuses)
- Écouter de la musique
- Essayer quelque chose de nouveau
- Atteindre un objectif
- Célébrer une victoire
- Prendre une douche froide au réveil

2. La noradrénaline : le pérennisateur de l'éveil

La **noradrénaline** est le neurotransmetteur de l'attention et de la réponse au stress, qui pérennise l'action de la dopamine.

Elle est également associée à l'activation des zones cérébrales liées à la concentration et à la mémorisation.

Lorsque les niveaux de noradrénaline sont élevés, une personne peut se sentir plus alerte, réactive et mieux préparée à gérer des situations stressantes. Ce neurotransmetteur augmente également la **plasticité neuronale**, c'est-à-dire la capacité du cerveau à s'adapter et à apprendre de nouvelles informations.

LES EFFETS DE LA NORADRÉNALINE :

- Renforce l'éveil et la vigilance
- Améliore la capacité à traiter rapidement l'information
- Augmente la mémoire à court terme

LES SYMPTÔMES D'UNE CARENCE :

- Dépression
- Manque de sens
- Troubles de l'attention
- Procrastination
- Fatigue chronique

LES BOOSTERS DE LA NORADRÉNALINE :

- Du sport intense
- Un repas protéiné
- Gérer son stress : méditation, respiration profonde, cohérence cardiaque
- Les températures extrêmes

3. La sérotonine : L'équilibre

La **sérotonine** est un neurotransmetteur qui joue un rôle clé dans la régulation de l'humeur, mais elle influence aussi la concentration et le bien-être général. C'est ton hormone du bien-être, et c'est d'ailleurs la cible médicamenteuse principale dans le traitement de la dépression. Un niveau suffisant de sérotonine est lié à une meilleure gestion de la concentration car elle aide à réduire l'anxiété. Elle favorise la **stabilité émotionnelle**, ce qui permet de rester concentré sur des tâches longues et exigeantes.

LES EFFETS DE LA SÉROTONINE :

- Régule l'humeur et réduit l'anxiété
- Contribue à la concentration à long terme
- Améliore la clarté mentale et la prise de décision
- Apporte une sensation de zen et bien-être

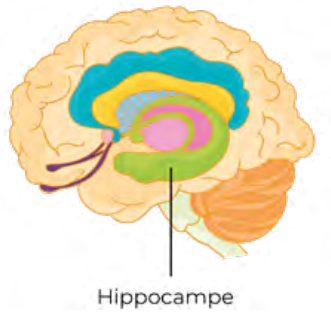
LES SYMPTÔMES D'UNE CARENCE :

- Un état dépressif
- Une agressivité et de l'impulsivité
- De l'anxiété
- Un manque de passion dans la vie
- Des douleurs musculaires inexpliquées
- Des envies de grignoter sucré, surtout en fin de journée
- Des difficultés à s'endormir

LES BOOSTERS DE LA SÉROTONINE :

- Aliments riches en tryptophane (noix, graines, œufs, fromage, chocolat noir)
- Exposition à la lumière du soleil dès le matin
- Prendre un bol de d'air frais au réveil
- Manger végétalien le soir
- Une pause sucrée en fin d'après-midi
- Passer du temps entre amis
- Manger bio pour éviter l'exposition aux pesticides
- Une bonne santé intestinale

4. L'acétylcholine : le mémorisateur


Hippocampe

L'**acétylcholine** est un neurotransmetteur essentiel pour les **processus de mémoire et d'apprentissage**. Il est particulièrement important pour la formation de nouvelles connexions neuronales, notamment dans l'hippocampe, la zone du cerveau responsable de la mémoire.

LES EFFETS DE L'ACÉTYLCHOLINE :

- Améliore la mémoire à court et long terme
- Optimise la capacité à apprendre
- Favorise l'attention soutenue et la créativité

LES SYMPTÔMES D'UNE CARENCE :

- Des problèmes de mémoire
- Des difficultés dans l'apprentissage
- Un manque de créativité
- Une envie d'aliments gras

LES BOOSTERS DE L'ACÉTYLCHOLINE :

- Les aliments riches en choline (œufs, poissons, blanc de poulet, soja germé, brocolis, noix)
- Des exercices de mémorisation et d'apprentissage actif
- La méditation
- Une bonne nuit de sommeil

5. Le glutamate : le facilitateur de la transmission cérébrale

Le **glutamate** est le neurotransmetteur excitateur principal du cerveau.

Il est impliqué dans presque toutes les fonctions cérébrales, notamment la **mémoire**, l'**apprentissage**, la **concentration** et la **perception sensorielle**. C'est également lui qui est impliqué dans la maladie d'Alzheimer.

LES EFFETS DU GLUTAMATE :

- Stimule l'activité neuronale
- Améliore la plasticité neuronale
- Favorise l'apprentissage et la mémorisation

LES BOOSTERS DE GLUTAMATE :

- Manger des aliments protéinés et des aliments fermentés, comme la sauce soja et le miso
- Apprendre quelque chose de nouveau
- Les stimulants comme la caféine.

QUELQUES FUN FACTS SUR NOTRE CERVEAU

- **Le cerveau est super rapide :** les neurones dans notre cerveau peuvent envoyer des messages à une vitesse incroyable de 400 km/h. C'est presque aussi rapide qu'une voiture de course.

- **Le cerveau consomme beaucoup d'énergie** : bien que le cerveau ne représente que 2% du poids total du corps, il utilise environ 20% de l'énergie de notre corps. Il est donc le plus grand consommateur d'énergie, après le cœur.

- **Il pèse environ 1,4 kg** : cela varie un peu entre les individus, mais c'est tout de même un organe relativement lourd pour sa taille.

- **Le cerveau est incroyablement flexible** : il possède une capacité remarquable appelée plasticité neuronale, ce qui signifie qu'il peut se réorganiser, se réparer et créer de nouvelles connexions tout au long de la vie.

- **En moyenne, le cerveau féminin est plus petit de 10% par rapport au cerveau masculin**, mais cela ne signifie pas que les femmes sont moins intelligentes. En fait, les femmes ont des connexions neuronales plus efficaces, ce qui permet une cognition égale voire supérieure dans certains domaines.

- **Le cerveau, c'est de l'électricité** : les neurones dans notre cerveau génèrent des impulsions électriques qui peuvent être mesurées à l'aide d'un EEG (électroencéphalogramme). Ces signaux électriques sont tellement puissants qu'ils pourraient éclairer une ampoule de faible intensité.

- **Le cerveau ne ressent pas la douleur** car il ne contient pas de récepteurs de douleur. C'est pourquoi les chirurgies cérébrales sont parfois effectuées alors que le patient est éveillé.

- **Le cerveau est l'un des organes les plus vascularisés**, avec 750 ml de sang par minute. Cette abondante circulation sanguine est vitale pour son bon fonctionnement.

- **Le cerveau a une mémoire impressionnante** : il peut stocker environ 2,5 pétaoctets de données, soit l'équivalent de 3 millions d'heures de vidéos en haute définition.

QU'EST CE QUI DÉSÉQUILIBRE LES NEUROTRANSMETTEURS ?

De nombreux médecins adoptent une approche conventionnelle en cherchant à traiter les symptômes plutôt que la cause des déséquilibres neurochimiques. Par exemple, face à une dépression, il est fréquent qu'un professionnel de santé prescrive un antidépresseur, ou qu'en cas de troubles du sommeil, des somnifères soient délivrés.

Bien que ces traitements puissent, dans une certaine mesure, soulager les symptômes, ils ne résolvent pas les racines profondes du déséquilibre, et peuvent parfois aggraver d'autres aspects de la santé mentale et physique. Ainsi, une approche plus holistique doit être adoptée, où une investigation des facteurs environnementaux, physiques et émotionnels qui perturbent les neurotransmetteurs est lancée. Voici un tour d'horizon des causes les plus fréquentes qui peuvent mener à une perturbation des neurotransmetteurs :

1. Des mauvaises habitudes alimentaires

L'alimentation joue un rôle central dans l'équilibre des neurotransmetteurs. Une alimentation riche en sucres raffinés, en graisses trans et en produits ultra-transformés peut entraîner une inflammation chronique qui perturbe l'activité des neurotransmetteurs.

De plus, une carence en certains nutriments comme le magnésium, les vitamines B ou les acides gras essentiels peut directement affecter la production des neurotransmetteurs comme la sérotonine et la dopamine.

Enfin, une alimentation qui ne respecte pas les grands principes de la chronobiologie peut nuire à la production des neurotransmetteurs dont nous venons de parler.

2. Le stress chronique

Le stress chronique est l'un des principaux perturbateurs des neurotransmetteurs. Il entraîne la libération excessive de cortisol (l'hormone du stress) qui, sur le long terme, peut inhiber la production de sérotonine et d'autres neurotransmetteurs essentiels à la gestion de la concentration. Un stress constant altère également les connexions neuronales et la plasticité du cerveau, ce qui rend plus difficile la gestion des tâches quotidiennes.

3. Un trauma affectif non résolu

S'ils ne sont pas traités, les traumatismes émotionnels du passé peuvent perturber profondément le fonctionnement des neurotransmetteurs. Par exemple, un deuil, un abandon ou des abus peuvent entraîner un dérèglement du système de la dopamine et de la sérotonine, et provoquer à des troubles sérieux et persistants de dépression ou d'anxiété.

4. Un manque chronique de lumière du soleil

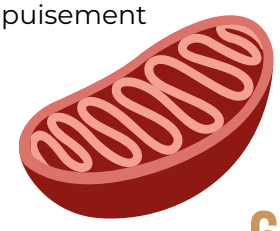
Le manque de lumière solaire, notamment pendant les mois d'automne et d'hiver, ou pour ceux qui passent la majeure partie de leur journée à l'intérieur, affecte la production de sérotonine, un neurotransmetteur clé dans la régulation de l'humeur. La lumière naturelle stimule la synthèse de la sérotonine et contribue à la régulation des rythmes circadiens, deux éléments cruciaux pour un bien-être mental.

APPRENDS À RECONNAÎTRE LA SOURCE DE TES PULSIONS

- Manque de dopamine : envie de tabac et de boissons caféinées
- Manque de sérotonine : envie de glucides et snacks sucrés
- Manque de choline : envie d'aliments gras
- Manque de glutamate : envie d'aliments ultra-transformés

5. Les dysfonctions mitochondriales

Les mitochondries sont des petites usines énergétiques dans nos cellules qui jouent un rôle essentiel dans le fonctionnement cérébral. Des dysfonctionnements mitochondriaux peuvent entraîner une production d'énergie insuffisante pour le cerveau, et perturber l'équilibre des neurotransmetteurs. Cette situation peut se retrouver dans l'épuisement chronique (burn out) ou des pathologies neurodégénératives.



6. Problèmes intestinaux

Il existe un lien direct entre la santé intestinale et l'équilibre des neurotransmetteurs (par exemple, 80 à 90% de la sérotonine est produite dans les intestins), en particulier à travers l'axe intestin-cerveau. Un microbiote intestinal déséquilibré, le «leaky gut» (intestin perméable) ou des infections intestinales comme le SIBO (Small Intestinal Bacterial Overgrowth) peuvent altérer la production de ces neurotransmetteurs et affecter l'humeur et la concentration.

7. Problèmes hormonaux

Les déséquilibres hormonaux (notamment ceux liés à la thyroïde) peuvent avoir un impact profond sur les neurotransmetteurs. Une hypothyroïdie, par exemple, peut à la fois être aggravée par une diminution de la production de sérotonine et de dopamine, et aggraver les symptômes de fatigue, dépression et la baisse de concentration. C'est un vrai cercle vicieux.

8. Une surcharge sensorielle chronique

Dans le monde moderne, l'exposition constante aux écrans, aux notifications et aux stimulations extérieures entraîne une surcharge sensorielle qui perturbe la capacité du cerveau à maintenir un équilibre neurochimique. Et cela n'est pas sans conséquences sur le bien-être mental : troubles de l'attention, anxiété, épuisement cérébral...

10. L'excès de stimulants

L'usage excessif de stimulants comme la caféine, certains médicaments, ou même l'alcool, perturbe la régulation des neurotransmetteurs. Par exemple, la caféine peut augmenter temporairement la dopamine, mais si on en consomme trop, cela désensibilise le système et déséquilibre le cerveau sur le long terme.

11. Perturbations des rythmes circadiens

Les rythmes circadiens qui régulent nos cycles de sommeil et de veille sont étroitement liés à la production des neurotransmetteurs. Travailler de nuit ou avoir des horaires de travail décalés, comme ceux dans les secteurs où l'on travaille en rotation, peut entraîner des déséquilibres hormonaux et neurochimiques, et affecter notre capacité à réfléchir ou à mémoriser.

TRAVAIL DE NUIT : COMMENT ADAPTER TON ALIMENTATION

Manger la nuit perturbe le métabolisme beaucoup plus qu'on ne le pense : l'estomac se vide plus lentement, l'insuline est moins efficace, le corps dépense moins d'énergie pour digérer, et les graisses restent plus longtemps dans le sang. Si tu travailles de nuit, suis mes conseils :

Conseils généraux :

- **Expose-toi à la lumière du jour avant d'aller travailler pour inhiber la production de mélatonine et mieux réguler ton rythme circadien.**
- **Garde autant que possible tes horaires de repas du jour. Essaie de manger avant de partir et après, tout en évitant au maximum de manger la nuit.**
- **Privilégie une alimentation équilibrée, peu transformée, riche en légumes et en protéines.**

Comment organiser tes repas :

Avant de partir travailler, prends un repas complet et structuré avec :

- **Une source de protéines (viande, poisson, œufs, tofu, légumineuses)**
- **Des féculents à faible index glycémique (riz basmati, quinoa, lentilles...)**
- **Une belle portion de légumes crus et/ou cuits**

Pendant la nuit, hydrate-toi bien et évite le café après le milieu de la nuit pour ne pas perturber ton sommeil. Si tu as faim, privilégie des protéines (œuf dur, viande froide, shake protéiné) plutôt que des aliments sucrés ou transformés.

Au moment de rentrer, mets des lunettes de soleil s'il fait jour pour limiter l'impact de la lumière sur ton endormissement.

Avant de dormir, prends un petit-déjeuner léger pour ne pas alourdir ta digestion : pain complet au levain avec purée d'oléagineux, flocons d'avoine, fruits et quelques oléagineux. Une tisane relaxante (valériane, passiflore) est préférable au thé ou au café.

Au réveil, fais un repas équilibré avec des protéines, une demi-assiette de légumes, un quart de féculents et un peu d'huile, avec un fruit ou un yaourt en dessert.

12. Exposition aux toxines environnementales

Les toxines présentes dans l'environnement, comme les métaux lourds, les produits chimiques industriels et les polluants, peuvent également perturber l'équilibre des neurotransmetteurs. Ces toxines peuvent nuire à la fonction cognitive et augmenter le risque de maladies neurodégénératives.

QU'EST-CE QUI NOURRIT LES NEURONES ?

Les protéines : elles construisent et réparent les neurones

Les **protéines** sont essentielles à la fabrication des neurotransmetteurs et à la réparation des cellules cérébrales. Elles fournissent les acides aminés nécessaires à la production de dopamine, sérotonine, et autres neurotransmetteurs impliqués dans la concentration et la mémoire dont je viens de te parler. Pour cela, varie tes sources le plus possible, en alternant entre les légumineuses, le soja, les œufs bio, le poisson, et les viandes maigres. Les barres protéinées à base de protéines végétales sont également de bonnes options pour des snacks intelligents, à condition de bien les choisir.

Les glucides : un apport énergétique pour le cerveau

Le cerveau utilise principalement du **glucose** comme source d'énergie. Il faut donc t'assurer un apport constant en glucides, mais à index glycémique bas pour éviter les pics de glycémie qui peuvent nuire à la concentration. Privilégie les légumes, les légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots secs...), et les céréales complètes, ainsi que le pain au levain qui libèrent lentement du glucose dans le sang. L'utilisation d'aliments à IG bas à modéré aide à maintenir un niveau de sucre sanguin stable, ce qui est essentiel pour garantir une énergie constante au cerveau sans nuire à ta concentration. Si tu souffres de brouillard mental, c'est un aspect fondamental à prendre en compte.

Pour tout savoir sur l'index glycémique, je te donne rendez-vous dans mon ebook précédent, le **Guide anti-sucres "Rien à Sucrer"**.

Les graisses pour protéger le cerveau

Le cerveau est constitué en grande partie de graisses, car les membranes de ses cellules sont en partie constituées de **lipides**. C'est d'ailleurs l'un des organes les plus gras du corps. Ainsi, pour que ses cellules fonctionnent bien, il faut les nourrir avec du gras, mais pas n'importe lequel : les oméga-3 sont particulièrement importants pour maintenir leur fluidité membranaire (plus les neurones sont souples, mieux c'est). Les graines de lin, les noix, et les poissons gras (sardines, maquereau, saumon) sont donc incontournables pour une bonne santé cérébrale. En outre, les graisses monoinsaturées des avocats et des huiles comme l'huile d'olive sont également bénéfiques pour la fonction cérébrale. Pour te repérer, voici un petit mémo de ce que tu pourrais manger en graisses pour bien nourrir ton cerveau :

Ton petit mémo :

- 1 c. à soupe d'huile de colza ou 1 c. à café d'huile de cameline par jour
- 2 c. à soupe d'huile d'olive extra-vierge par jour, ou ½ avocat, ou 25 g de noisettes
- Environ 10 noix ou 1 c. à soupe de graines de lin moulues par jour
- Des petits poissons gras 1 à 2 fois par semaine
- Des oeufs filière oméga-3, 3 fois par semaine

DOIS-TU ARRÊTER LES OEUFS SI TU AS DU CHOLESTÉROL ?

Les œufs sont très intéressants sur le plan nutritionnel : ils apportent des protéines de qualité, de la choline, de la lutéine et de la zéaxanthine, excellents pour ton cerveau et tes yeux. Bien qu'ils contiennent du cholestérol alimentaire, leur impact sur ton cholestérol sanguin est généralement limité, tu n'as donc pas forcément besoin de les arrêter. En effet, ton corps produit lui-même la majorité du cholestérol dont il a besoin, et ce sont surtout les graisses saturées et les sucres raffinés qui influencent ton taux de cholestérol.

Plutôt que de les diaboliser, concentre-toi sur la réduction des sucres ajoutés, des plats industriels sucrés et des acides gras trans (biscuits, pâtisseries industrielles et fritures). Limite aussi les graisses saturées qu'on retrouve dans le beurre, la crème, les fromages, la charcuterie et les viandes grasses. Remplace-les par des graisses plus saines, comme les acides gras monoinsaturés (huile d'olive, avocat, noix de macadamia, noisettes) et polyinsaturés (huile de colza, noix, poissons gras). Pour les œufs, privilégie ceux de qualité : bio, élevés en plein air, extra-frais et de filière oméga-3 (regarde le label Bleu-Blanc-Cœur en France ou la marque Columbus en Belgique).

Et privilégie les bonnes cuissons : un œuf à la coque n'aura pas les mêmes répercussions sur ton corps qu'un œuf frit, même s'il provient de la même boîte. Privilégie des méthodes douces : à la coque, pochés ou mollets, avec le blanc bien cuit et le jaune légèrement coulant, pour conserver tous leurs bienfaits. N'oublie pas d'ajouter des fibres solubles et des antioxydants à ton alimentation avec des céréales complètes, des fruits, des légumes et des légumineuses. C'est un vrai combo gagnant pour prendre soin de ton cœur.

COMMENT DÉCRYPTER L'ÉTIQUETAGE DES ŒUFS ?

Le premier chiffre : le mode d'élevage

Le tout premier chiffre de l'étiquette te renseigne sur les conditions de vie des poules. C'est l'info clé pour savoir si les poules ont eu accès à l'extérieur ou si elles ont vécu en cage.

- **0** : œufs bio. Les poules vivent en plein air, avec plus d'espace et une alimentation biologique, sans pesticides ni OGM.
- **1** : œufs de plein air. Les poules ont accès à l'extérieur mais ne mangent pas forcément bio. Chaque poule dispose d'au moins 4 m^2 de terrain.
- **2** : œufs de poules élevées au sol, mais uniquement à l'intérieur. Les poules ne sortent pas et peuvent être nombreuses dans un espace restreint.
- **3** : œufs de poules élevées en cage. C'est l'élevage le plus intensif, les poules ne voient jamais l'extérieur et leurs conditions de vie sont souvent critiquées.

Les lettres : le pays d'origine

Les deux lettres qui suivent indiquent le pays où les œufs ont été pondus. Par exemple

- **FR** pour la France
- **BE** pour la Belgique
- **DE** pour l'Allemagne
- **IT** pour l'Italie

Le code d'identification du producteur

Les derniers chiffres te permettent de remonter jusqu'à l'exploitation d'origine.

C'est très utile pour la traçabilité en cas de contrôle.

La date de consommation recommandée (DCR)

Sur l'emballage, tu verras aussi une date limite de consommation (souvent 28 jours après la ponte). Cette date t'indique la durée optimale pour profiter pleinement des qualités des œufs. Un exemple : si tu lis le code 0FR12345, cela veut dire :

- **0** : œuf bio
- **FR** : produit en France
- **12345** : numéro spécifique de l'exploitation

Inversement, limite ta consommation de ces graisses :

- Huile de tournesol + produits à base d'huile de tournesol (attention, la plupart des produits finis du commerce en sont pourvus (gâteaux apéritifs, granola, snacks...))
- Huile de sésame
- Huile de pépin de raisin
- Beurre : tu peux en consommer régulièrement mais privilégie le beurre cru Bleu-Blanc-Coeur et évite de le cuire
- Margarine

Les fibres : l'engrais du cerveau

Un intestin en bonne santé est le pilier d'un cerveau performant. Les fibres nourrissent le microbiote intestinal, or ce dernier joue un rôle crucial dans la production de neurotransmetteurs, puisque, comme dit précédemment, environ 80 % de ta sérotonine est produite dans l'intestin. De plus, grâce à ces fibres, les bonnes bactéries du côlon produisent du butyrate, un acide gras qui stimule la production du BDNF (Brain-Derived Neurotrophic Factor), un facteur clé pour la plasticité cérébrale et la création de nouvelles connexions neuronales.

Que faire au quotidien ?

Te rapprocher le plus possible de 8 portions de fruits et légumes par jour, et varier tes aliments. Par exemple, des fruits rouges (myrtilles, framboises), des légumes verts (épinards, choux, brocolis), de l'ail, des choux. Ces derniers t'apportent des antioxydants qui, comme leur nom l'indique, viennent protéger ton cerveau de l'oxydation.

Tu peux aussi te complémenter en fibres d'acacia. Ce sont des fibres solubles qui se transforment en un gel dans l'intestin. Ce gel a plusieurs effets bénéfiques : il emprisonne une partie des graisses et ralentit la digestion des glucides, ce qui réduit la charge glycémique. Elles sont également très importantes pour la création d'acides gras à chaîne courte (AGCC), comme le butyrate, qui nourrissent les bonnes bactéries de ton microbiote intestinal, et impactent ainsi positivement la production de sérotonine.

6 ASTUCES POUR CONSOMMER PLUS DE FIBRES AU QUOTIDIEN

- Plus ton produit est foncé, mieux c'est
- Ajoute sur tes plats du son d'avoine ou des graines (lin, chanvre, sésame)
- Privilégie les cuissons douces (vapeur) plutôt que poêlées/grillées
- Consomme 1 fruit laxatif par jour (figue, pruneaux, rhubarbe)
- Prépare-toi une crème dessert maison au psyllium, comme dans **ma vidéo**.
- Ajoute quelques dosettes de **fibres d'acacia**

-10% avec le code LUCILE24
sur **supersmart.fr**

Attention à tes cuissons

Lorsque l'on commence à manger plus sainement, c'est un point que l'on oublie souvent. Pourtant, même avec les assiettes les plus saines, de mauvaises méthodes de cuisson peuvent annuler tous leurs bienfaits. En effet, les cuissons agressives créent de nombreuses substances toxiques pour le cerveau : ce sont les fameux AGE (produits de glycation avancé). Ces substances se forment notamment lors des cuissons à haute température, comme le grillage, la friture ou les cuissons au barbecue, mais elles se forment également avec les cuissons au four, à la pôele. Toutes les parties cuites de ton aliment qui deviennent plus foncées, marron voire noires peuvent provoquer un stress oxydant et une inflammation qui impacte le cerveau, et nuire ainsi à ta mémoire et à ta concentration.

Pour préserver tes neurones, privilégie au moins 80% du temps les cuissons douces : à la vapeur, à l'étouffée, en papillote (sans aluminium). Non seulement ces méthodes permettent de conserver les nutriments essentiels, mais elles réduisent aussi la formation de ces composés nocifs. Tu peux t'octroyer un aliment au four, mais compense avec une belle assiette de légumes de cuisson douce en accompagnement.

Fais également attention à tes ustensiles de cuisson : évite le téflon des revêtements antiadhésifs, l'aluminium et les tupperwares en plastique, qui peuvent libérer des substances toxiques lorsqu'ils sont chauffés. Privilégie l'inox, la tôle d'acier ou la fonte pour cuisiner, ainsi que les boîtes en verre pour conserver tes aliments, afin de limiter l'exposition aux perturbateurs endocriniens et aux métaux lourds.

JE CUISINE AVEC QUELLE HUILE ?

Toutes les huiles ne réagissent pas de la même façon à la chaleur. Leur résistance dépend principalement de leur composition en acides gras, et utiliser la bonne huile au bon moment est essentiel pour préserver leurs bienfaits nutritionnels et éviter la formation de substances nocives.

Pour les cuissons à haute température, pars sur les huiles riches en acides gras saturés, comme l'huile de coco. Elles sont particulièrement stables face à la chaleur et ne se dégradent pas facilement, elles sont donc idéales pour frire. Le ghee (beurre clarifié) est aussi un excellent choix grâce à son point de fumée élevé.

Si tu pars sur des cuissons plus douces, tu peux alors partir sur les huiles riches en acides gras monoinsaturés. L'huile d'olive, d'avocat ou de noisette, par exemple, conviennent très bien pour saisir à la poêle, réchauffer ou mijoter doucement. L'huile d'olive est toutefois idéale à froid pour profiter de ses précieux antioxydants qui n'aiment pas trop la chaleur, pense à elle en priorité pour tes vinaigrettes.

En revanche, certaines huiles ne supportent pas du tout la cuisson : c'est le cas des huiles riches en acides gras polyinsaturés, comme celles de colza, de tournesol ou de lin. Ces huiles se dégradent rapidement avec la chaleur, alors garde-les pour tes vinaigrettes.

Enfin, **gare aux produits alimentaires emballés**, surtout ceux qui sont très croquants : biscotte, granola, céréales soufflées, gâteaux apéritifs, crackers, galettes de riz... On adore leur côté croustillant mais c'est justement la surcuisson qui leur donne cette propriété. Sans les arrêter complètement, consomme-les avec parcimonie et toujours avec des aliments naturels à côté (crudités, fruits, soupe, etc.)

AUTRES CONSEILS POUR CHOUCHOUTER TON CERVEAU

Ton cerveau n'aime pas :

- Les additifs : certains d'entre eux, comme les émulsifiants, peuvent abîmer la paroi intestinale et cela impacte directement ton cerveau.
- Les pesticides : pars le plus possible sur du bio, c'est la base pour un cerveau sain.
- Les métaux lourds : choisis du thé, du cacao de qualité, et limite ta consommation de gros poissons gras (saumon, thon, espadon, etc.)
- Les antibiotiques : pars sur de la viande et des produits laitiers issus d'élevages certifiés bio ou label rouge, si possible nourris à l'herbe.

Quels compléments pour un boost cérébral ?

Si l'alimentation forme la base, la micronutrition joue un rôle essentiel pour optimiser tes capacités cérébrales, en particulier face à des périodes de stress intense ou des défis cognitifs type examens. Voici une liste des micronutriments essentiels qui viendront soutenir ton cerveau dans son fonctionnement.

- **Pour un cerveau actif : les vitamines B**
  Les vitamines du groupe B sont cruciales pour le métabolisme énergétique du cerveau, et en particulier la vitamine B3 (niacine), B6, et B12. Elles interviennent dans la production des neurotransmetteurs, comme la sérotonine et la dopamine, qui sont, comme nous l'avons vu, responsables de l'humeur et de la concentration. Les déficits en vitamines B peuvent causer de la fatigue mentale et des troubles de la concentration. Une supplémentation d'un complexe en vitamines B peut être bénéfique en période de forte demande cognitive.
- **Pour protéger le cerveau du stress oxydant : les antioxydants**
  Les antioxydants jouent un rôle fondamental pour protéger les cellules cérébrales des radicaux libres, responsables du vieillissement cellulaire et de certaines maladies neurodégénératives. La vitamine C, la vitamine E, et des caroténoïdes comme le lycopène sont des alliés importants pour maintenir la santé neuronale.

- **Pour renforcer les neurones et améliorer la mémoire : les oméga-3**
  Les acides gras oméga-3 (DHA et l'EPA) sont des éléments clés pour la fluidité de tes membranes neuronales. Leur rôle est essentiel dans la transmission nerveuse et la mémoire à long terme. En plus de leur apport par l'alimentation, une supplémentation en oméga-3 s'avère très bénéfique, surtout en période d'efforts intellectuels importants.
- **Pour gérer le stress mental : les plantes adaptogènes**
  Les plantes adaptogènes comme la rhodiole ou le schisandra sont particulièrement intéressantes pour améliorer la résistance au stress tout en soutenant la concentration. Ces plantes aident à réguler les hormones du stress, comme le cortisol, tout en boostant l'énergie mentale et physique. Une prise régulière, de préférence sous forme de gélules pour une version bien dosée, est conseillée lors de périodes de surcharge mentale.

TON PROTOCOLE CÉRÉBRAL OPTIMAL POUR LA RENTRÉE

À tester pendant 2 à 3 mois

- **Vitamine C :** 200 à 250 mg par jour
- **Zinc :** 10 à 15 mg par jour
- **Oméga-3** : 500 à 1000 mg par jour
- **Tyrosine :** 500 à 2000 mg, le matin
- **Magnésium :** 300 à 400 mg par jour, à répartir sur les 3 repas
- **Complexe de vitamines B :** suivre la posologie du complément
- **N-acétyl-cystéine :** 500 à 1800 mg par jour
- **Rhodiola** : 400 à 600 mg, 3 fois par jour

Ce protocole reste généraliste, parles-en à ton médecin pour une version individualisée à ton cas.

CE QUE JE RETIENS DE CE CHAPITRE

Note ici les idées qui t'ont le plus inspiré.e et que tu souhaites mettre en pratique :

-
-
-
-

8. Affronte sereinement le changement d'heure

LE RYTHME CIRCADIEN : L'HORLOGE INTERNE QUI RÉGULE NOTRE QUOTIDIEN

Le rythme circadien englobe l'ensemble des processus biologiques qui suivent un cycle d'environ 24 heures. Bien que le cycle veille-sommeil soit le plus connu, notre horloge interne régule bien d'autres fonctions : elle contrôle la production hormonale, ajuste la pression artérielle, optimise les pics de vigilance et renforce le système immunitaire. La température corporelle, la digestion, l'appétit et la fréquence cardiaque sont tous orchestrés par ce rythme naturel, à condition que ce dernier soit bien synchronisé avec les signaux environnementaux, en particulier la lumière naturelle.

Comment fonctionne le rythme circadien ?

Au cœur du cerveau, dans l'hypothalamus, se trouve un groupe de cellules appelé le noyau suprachiasmatique (NSC). C'est ce chef d'orchestre qui synchronise notre rythme circadien avec l'alternance jour/nuit. Lorsque la lumière entre en contact avec la rétine, elle envoie un signal au NSC, qui ajuste alors la libération de mélatonine, l'hormone du sommeil. En journée, la production de mélatonine diminue, et favorise alors l'éveil, tandis qu'elle augmente en soirée, pour préparer le corps au sommeil.

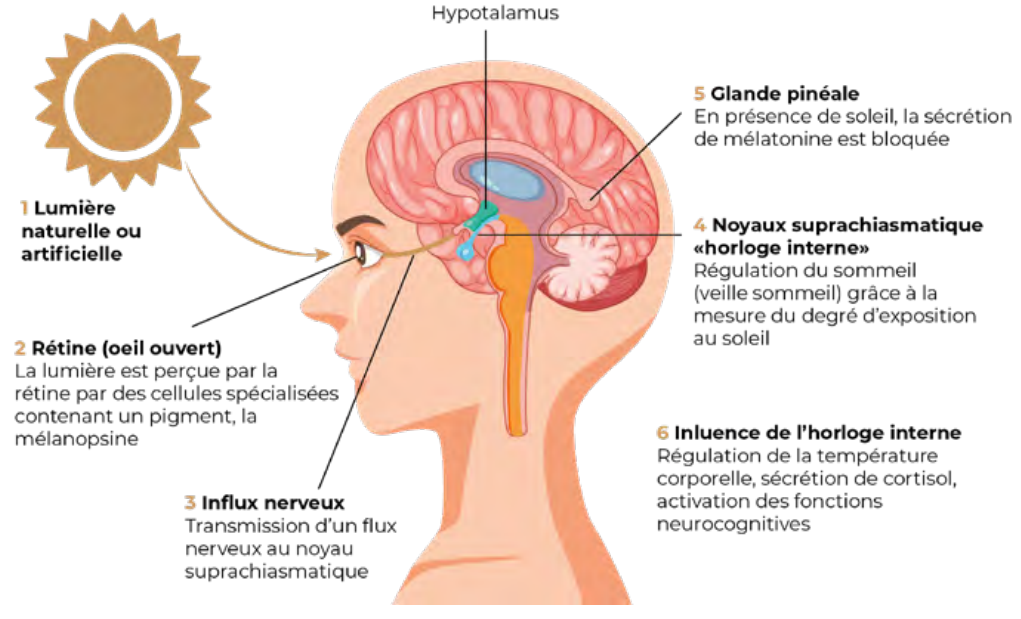
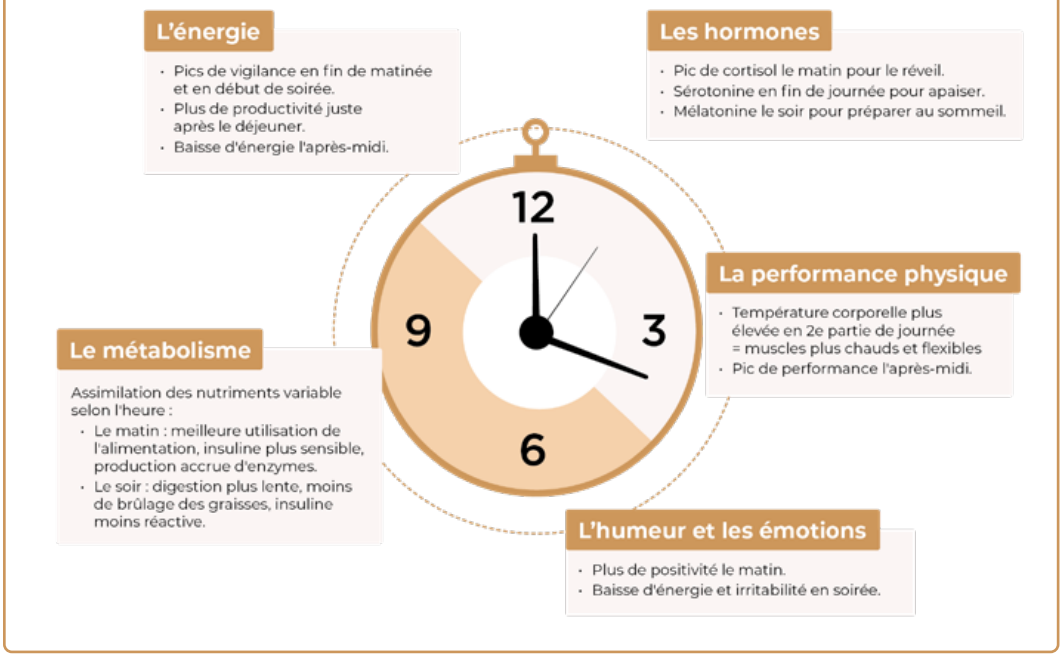


Schéma : centre de médecine du sommeil CENAS

LE RYTHME CIRCADIEN IMPACTE TOUT L'ORGANISME



QUAND LE RYTHME CIRCADIEN SE DÉRÈGLE

De nombreux facteurs peuvent perturber ce cycle naturel, par exemple :

- **Le décalage horaire** : en voyageant rapidement à travers plusieurs fuseaux horaires, l'horloge biologique se désynchronise, d'où la fatigue et autres symptômes typiques du jet-lag.
- **Le travail de nuit :** l'exposition à la lumière artificielle et les horaires décalés chamboulent le cycle veille-sommeil.
- **Les écrans en soirée :** la lumière bleue des téléphones, des tablettes et ordinateurs retarde la sécrétion de mélatonine et rend l'endormissement plus difficile.

Pourquoi protéger ton rythme circadien ?

C'est simple : pas de bonne santé mentale et physique sans un rythme circadien stable. Des études ont même montré qu'un dérèglement chronique de ce rythme augmente le risque de maladies cardiovasculaires, de troubles métaboliques (comme le diabète de type 2) et de dépression. Et ce dérèglement se ferait ressentir même avec le changement d'heure.

Quel réel impact avec le changement d'heure ?

Mauvaise nouvelle : même un simple décalage d'une heure peut affecter ta santé, et pas qu'un peu[24]. Des études montrent que le risque d'infarctus augmente de façon significative dans les jours suivant le changement d'heure, qu'il s'agisse du passage à l'heure d'hiver ou à l'heure d'été[25], tout comme les AVC[26]. En fait, lorsqu'il est décalé, même d'une seule heure, le rythme circadien subit des perturbations qui affectent de nombreux processus corporels quotidiens[27] : sommeil, digestion et santé cardiovasculaire. L'organisme peut mettre plusieurs semaines à s'adapter au changement d'heure. Si tu dors moins bien à la suite du changement d'heure, c'est donc tout à fait normal.

Avec le passage à l'heure d'hiver, les journées deviennent plus courtes et la nuit tombe plus tôt, ce qui réduit notre exposition à la lumière naturelle. De ce fait, nous bougeons moins : chez les enfants, on estime la baisse d'activité à environ 15 à 20% par rapport à l'été[28]. Chaque heure de lumière du jour en moins entraîne une diminution de 5 % d'activité, soit environ 2 minutes de course en moins par jour. Bien que cela puisse sembler peu, les chercheurs précisent qu'avec seulement une demi-heure d'activité physique modérée à intense par jour, même quelques minutes supplémentaires représentent un bonus précieux pour notre santé.

Le passage à l'heure d'hiver pose ensuite un réel problème pour les personnes sensibles au trouble affectif saisonnier (la fameuse dépression saisonnière). Peut-être te reconnais-tu dans cette dernière avec des symptômes comme une baisse de moral et une diminution d'énergie. C'est un vrai phénomène appuyé par la science : des études montrent en effet une augmentation des épisodes dépressifs au moment du changement d'heure, avec une hausse de 11 %. Cette vulnérabilité s'explique notamment par un dérèglement de la sécrétion de la sérotonine (ton hormone du bien-être) et de la mélatonine, une hormone essentielle à la régulation de l'horloge biologique.

Ces différents résultats renforcent l'idée que le changement d'heure pourrait avoir des effets négatifs sur la santé. Initialement mis en place pour réaliser

24. Meira E Cruz M, Miyazawa M, Manfredini R, Cardinali D, Madrid JA, Reiter R, Araujo JF, Agostinho R, Acuña-Castroviejo D. Impact of Daylight Saving Time on circadian timing system: An expert statement. Eur J Intern Med. 2019 Feb;60:1-3. doi: 10.1016/j.ejim.2019.01.001. Epub 2019 Jan 5. PMID: 30617016.
25. Manfredini R, Fabbian F, Cappadona R, De Giorgi A, Bravi F, Carradori T, Flacco ME, Manzoli L. Daylight Saving Time and Acute Myocardial Infarction: A Meta-Analysis. J Clin Med. 2019 Mar 23;8(3):404. doi: 10.3390/jcm8030404. PMID: 30909587; PMCID: PMC6463000.
26. Sipilä JO, Ruuskanen JO, Rautava P, Kytö V. Changes in ischemic stroke occurrence following daylight saving time transitions. Sleep Med. 2016 Nov-Dec;27-28:20-24. doi: 10.1016/j.sleep.2016.10.009. Epub 2016 Nov 2. PMID: 27938913.
27. Daylight Saving Time and Artificial Time Zones – A Battle Between Biological and Social Times Updated, Till Roenneberg, Eva C. Winnebeck, Elizabeth B. Klerman
28. Goodman A, Page AS, Cooper AR; International Children's Accelerometry Database (ICAD) Collaborators. Daylight saving time as a potential public health intervention: an observational study of evening daylight and objectively-measured physical activity among 23,000 children from 9 countries. Int J Behav Nutr Phys Act. 2014 Oct 23;11:84. doi: 10.1186/1479-5868-11-84.

des économies d'énergie, ce dispositif semble aujourd'hui montrer plus d'inconvénients que d'avantages.

Que faire pour t'en protéger ?

Pour mieux t'adapter aux changements d'heure, voici quelques conseils pratiques :

- **Expose-toi à la lumière naturelle dès le matin** pour réguler ton rythme circadien. Prendre ton petit déjeuner près d'une fenêtre ensoleillée ou boire ton thé quelques minutes dehors peut aider ton corps à mieux se synchroniser avec le nouveau cycle jour-nuit.
- **En cas de faible exposition à la lumière naturelle, pense à la luminothérapie**. Utiliser une lampe adaptée chaque matin peut favoriser un meilleur sommeil et un meilleur moral. Je l'utilise tous les matins d'octobre à mars, c'est agréable et donne l'impression d'être confrontée à la lumière du jour. Choisis un modèle d'une intensité de 10 000 lux auquel tu t'exposeras 30 minutes par jour, à une distance d'environ 50 cm. Utilises-la en déjeunant, en lisant ou même en commençant à travailler.
- **Anticipe le changement d'heure** en ajustant progressivement ton heure de coucher et de réveil un ou deux jours avant la date officielle. Un décalage de 15 minutes chaque jour peut aider ton corps à mieux se synchroniser.
- Une fois que tu es rentré.e dans la période de changement d'heure, **focalise-toi sur ton sommeil en te couchant et te levant à heures régulières**, même le week-end. Le soir, réduis l'exposition à la lumière vive et évite les écrans au moins 30 minutes avant d'aller dormir (ou mets-les en mode nightshift, tous les appareils en ont un).
- **Adapte ton alimentation en prenant un repas léger le soir**, idéalement deux heures avant le coucher. Limite les repas lourds ou trop riches en glucides et protéines animales pour éviter de perturber ton sommeil. Et pars sur un petit-déjeuner complet et riche en protéines le matin.
- **C'est la rentrée, et donc le bon moment pour te remettre à faire du sport** : l'exercice aide non seulement à compenser les effets du manque de sommeil mais aussi à stabiliser l'humeur lors des changements de saison. Embarque un proche avec toi et choisis une activité qui te plaît.
- **Choisis des tisanes relaxantes pour t'aider à te détendre avant de dormir**. La camomille, la valériane ou le passiflore sont particulièrement efficaces pour apaiser ton esprit et faciliter l'endormissement. Bois-les au moins une heure avant d'aller dormir pour ne pas être réveillé.e la nuit à cause d'une envie d'uriner.

Utilise des huiles essentielles, notamment celle de lavande, connue pour ses vertus relaxantes. Diffuse quelques gouttes dans ta chambre avant de te coucher pour créer une ambiance propice au repos. Tu peux aussi verser 1 à 2 gouttes directement sur ta taie d'oreiller.

- **Commence une cure de L-tyrosine le matin** à jeun pendant 15 jours, pour stimuler ta dopamine et renforcer ta motivation.
- **Complète ta cure avec du L-tryptophane**, à prendre en fin de journée (500 à 1000 mg), pour aider ton corps à s'apaiser.

-10% avec le code LUCILE24
sur **supersmart.fr**

- **Prends l'air aussi souvent que possible**. Sors te promener pour respirer, profiter du soleil et te ressourcer. Même par temps couvert, la lumière naturelle stimule la production de sérotonine et de dopamine, tes hormones du bien-être.

CE QUE JE RETIENS DE CE CHAPITRE

Note ici les idées qui t'ont le plus inspiré.e et que tu souhaites mettre en pratique :

-
-
-
-

9. Prépare ton corps aux saisons froides qui arrivent

Les jours raccourcissent, le thermomètre chute et l'humidité s'installe. À l'automne et à l'approche de l'hiver, ton corps est mis à rude épreuve, car le froid sollicite davantage ton organisme et les virus circulent plus facilement. Ne te contente pas d'attendre les premiers signes de fatigue ou de maladie pour réagir. Anticiper est la clé.

MANGE NUTRITIONNELLEMENT DENSE POUR RENFORCER TES DÉFENSES

Ton alimentation est ta meilleure alliée pour traverser l'hiver en pleine forme. Chaque bouchée que tu mets dans ton assiette peut renforcer tes défenses

et t'aider à mieux résister aux virus qui circulent à cette période. Il ne s'agit pas seulement de manger équilibré, mais d'apporter à ton corps les nutriments spécifiques dont il a besoin pour fonctionner au maximum de ses capacités.

Commence par **faire le plein de fruits et légumes frais de saison**, car ils regorgent de vitamines et d'antioxydants indispensables à ton système immunitaire. Les agrumes, le kiwi et les baies sont tes meilleurs amis : ils t'apportent une bonne dose de vitamine C, essentielle pour activer tes globules blancs et lutter contre les infections. Consommes-en tous les jours, que ce soit en salade de fruits, en smoothie ou simplement en collation. Évite les compotes et les jus d'oranges, plus glycémiques et moins riches en vitamine C.

→ **Objectif : à chaque repas**

Ajoute également des **légumes riches en bêta-carotène** comme la carotte, la patate douce ou le potiron. Leur secret ? Ils boostent la production de vitamine A, qui protège tes muqueuses respiratoires et t'aide à former une barrière naturelle contre les microbes.

→ **Objectif : une fois par jour**

Ne néglige pas non plus les **crucifères** : chou, brocoli, navet... Ces légumes sont de véritables trésors pour ton immunité grâce à leur teneur en sulforaphane, un composé qui stimule tes défenses naturelles et réduit l'inflammation. Pour en tirer tous les bienfaits, privilégie une cuisson douce, à la vapeur par exemple, afin de préserver un maximum de nutriments.

→ **Objectif : 3 fois par semaine**

À ces végétaux viennent s'ajouter les **oléagineux**, véritables concentrés de nutriments. Les amandes, les noix, les noisettes et les graines (courge, tournesol, lin) offrent un apport précieux en zinc, un minéral qui joue un rôle central dans la régulation du système immunitaire. Une carence en zinc peut d'ailleurs affaiblir la réponse immunitaire et accroître la vulnérabilité aux infections. Ces aliments sont également riches en magnésium, un élément clé pour lutter contre la fatigue et le stress, deux facteurs pouvant fragiliser nos défenses naturelles. Et cerise sur le gâteau, certains oléagineux comme les noix en cerneaux regorgent d'oméga-3, de puissants anti-inflammatoires naturels qui aident à réguler les réactions excessives du système immunitaire et à garder ton organisme en équilibre.

→ **Objectif : 15 à 25 g par jour, en prenant soin de les varier.**

PRENDS SOIN DE TON MICROBIOTE INTESTINAL

Environ 70 % de tes cellules immunitaires se trouvent dans ton intestin. C'est dire le rôle essentiel de ton microbiote dans la capacité de ton corps à lutter contre les infections. Car un intestin en bonne santé, c'est une barrière naturelle efficace contre les maladies.

Fais le plein de fibres prébiotiques pour nourrir tes bonnes bactéries

Concrètement, ajoute une bonne portion de légumes à chaque repas (200 à 300 g), une poignée de légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots rouges) 3 fois par semaine, et bien sûr, des céréales complètes plutôt que raffinées (ou semi-complètes si tu ne les tolères pas bien). L'ail et les oignons sont particulièrement riches en prébiotiques : essaie d'en intégrer une portion par jour pour maximiser leurs bienfaits.

→ **Objectif : 25 à 30 g de fibres par jour**

Fais des aliments fermentés un réflexe

Cette portion quotidienne suffit pour enrichir ton microbiote en bonnes bactéries (les fameux probiotiques). Cela peut être un bol de yaourt nature ou de kéfir de lait au petit-déjeuner, quelques cuillères de choucroute crue en accompagnement, une soupe au miso ou encore une petite portion de kimchi. L'important, c'est la régularité.

→ **Objectif : une portion par jour**

Consomme des oméga-3 très régulièrement

Ces bonnes graisses réduisent l'inflammation et favorisent un microbiote équilibré. L'idéal est de manger du petit poisson gras (hareng, sardines, maquereau) deux fois par semaine, et de compléter avec quelques noix de Grenoble (environ 30 g) et graines de lin ou chia.

→ **Objectif : une à plusieurs sources variées tous les jours**

N'oublie pas de boire suffisamment

L'hydratation est essentielle pour un bon transit et un microbiote en pleine santé. Bois au moins un demi verre d'eau toutes les heures, et ajoute en plus des tisanes digestives comme celles au gingembre, à la camomille ou à la menthe poivrée, qui apaisent l'intestin et favorisent l'équilibre de ta flore.

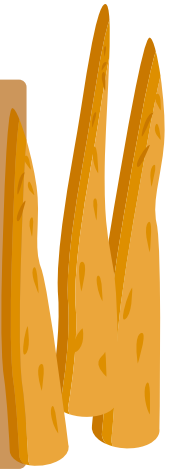
→ **Objectif : 1,5 à 2 litres d'eau par jour**

LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES POUR SOUTENIR TON IMMUNITÉ

Certains compléments alimentaires peuvent venir en renfort pour renforcer les défenses naturelles. Voici un tour d'horizon :

- **Vitamine D :** c'est la vitamine cruciale pour maintenir une fonction immunitaire optimale. En automne et en hiver, le manque d'exposition au soleil peut entraîner une carence, et fragiliser ainsi ton système de défense. Une supplémentation en vitamine D permet de compenser cette baisse et d'assurer un bon fonctionnement de l'organisme. Prendre entre 1 000 et 2 000 UI par jour permet de soutenir ton système immunitaire et d'éviter les infections fréquentes pendant la saison froide, mais n'oublie jamais d'aller réaliser un bilan biologique pour mieux doser tes besoins, et d'en parler à ton médecin pour une prise en charge adaptée.
- **Magnésium :** il soutient la relaxation des muscles bronchiques, et aide ainsi à une meilleure respirations. Il facilite également l'expulsion du mucus.
- **Vitamine C :** c'est aussi un pilier de l'immunité. Si tu n'as pas une alimentation suffisamment riche en fruits et légumes comme les agrumes, le kiwi ou les poivrons, une supplémentation de 250 à 500 mg par jour peut t'apporter un soutien efficace.
- **Probiotiques :** comme nous venons de le voir, ton microbiote intestinal joue un rôle crucial dans ton système immunitaire. Une supplémentation en probiotiques contenant des souches comme les Lactobacillus ou les Bifidobacterium, dosés à 10 à 20 milliards UFC par jour, est idéale pour maintenir un microbiote sain et fonctionnel pendant l'hiver.
- **Inuline :** ce prébiotique naturel aide à nourrir les bonnes bactéries dans ton intestin, et contribue ainsi à l'équilibre de ton microbiote, et donc à une meilleure fonction immunitaire. Si ton alimentation ne comprend pas suffisamment de fibres prébiotiques, la prise régulière d'inuline peut t'aider à améliorer ta résistance aux infections hivernales.
- **Zinc :** c'est le minéral essentiel pour la fonction immunitaire. Une carence en zinc peut affaiblir ta capacité à combattre les infections. Il est présent dans les fruits de mer, les légumineuses, les graines et certains produits laitiers. Toutefois, si ton alimentation ne t'apporte pas suffisamment de zinc, une supplémentation de 15 mg par jour peut être bénéfique pour renforcer tes défenses naturelles et éviter les infections fréquentes.
- **Mélatonine :** le sommeil est un facteur déterminant pour ton bien-être général et ton immunité. La mélatonine agit sur 2 aspects : en tant qu'hormone du sommeil, elle peut t'aider à réguler ton cycle circadien, surtout durant cette période de jours plus courts et de fatigue accrue. Si

tu rencontres des difficultés à t'endormir, une cure de mélatonine, même à faible dose avant de te coucher, peut améliorer la qualité de ton sommeil et permettre à ton corps de récupérer pour rester fort face aux infections. Elle joue aussi un rôle important dans le bon fonctionnement du système immunitaire, notamment face aux infections, aux maladies auto-immunes et au vieillissement du système immunitaire. Grâce à ses effets anti-inflammatoires et antioxydants, elle a montré un intérêt dans la lutte contre certaines infections, y compris la grippe et peut-être le COVID-19.



DE L'ASHWAGANDHA POUR T'AIDER EN AUTOMNE ?

L'ashwagandha n'est pas seulement un antistress, c'est aussi un allié antiviral, qui aide à renforcer l'organisme exposé au stress (ce qui fragilise l'immunité), mais qui peut aussi aider à traiter les états grippaux.

C'est le bon moment pour commencer ta cure : 2 x 600 mg par jour, pendant les repas, matin et soir, en cure de 3 mois, avec une pause d'une semaine toutes les 3 semaines[29].

ADOPTE UN MODE DE VIE PROTECTEUR

Une bonne alimentation est indispensable, mais elle ne suffit pas à elle seule. Ton mode de vie influence aussi ta capacité à rester en forme durant l'hiver. Le respect des gestes barrières est indispensable, mais rappelons quelques règles de base.

- **Aère ton logement** et ton bureau au moins 10 minutes le matin et 10 min le soir pour renouveler l'air. Tu peux aussi te procurer un détecteur de CO2, qui te donnera une idée plus précise de la qualité de l'air que tu respires. L'objectif est d'obtenir un taux de CO2 inférieur à 700 ppm. Si cette mesure dépasse 800 ppm, cela signifie qu'une partie de l'air que tu respires provient des autres personnes de la pièce, tu as donc plus de chance d'être contaminé si quelqu'un est malade.
- Dans les transports, **n'hésite pas à porter le masque**, mais pas n'importe lequel : les masques FFP2 sont parmi les plus performants. Ils sont plus chers mais tu peux les stériliser au four, 30 minutes à 70 degrés, en les suspendant à ta grille avec une pince en bois.

29. Attention aux contre-indications : personnes souffrant d'hyperthyroïdie, diabète, allergie aux solanacées, personnes sous antidépresseurs ou anxiolytiques. Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes.

- **Continue à bouger**, même quand il fait froid. L'hiver pousse souvent à la sédentarité, mais l'activité physique reste essentielle pour une bonne circulation sanguine et une immunité au top. Marche au moins 30 minutes par jour pour t'oxygéner et profiter de la lumière naturelle. Pratique aussi des activités douces comme le yoga, qui renforcent ton corps sans l'épuiser.
- **Et bien sûr, comme vu précédemment :**
  - ➔ Expose-toi à la lumière du jour, même en hiver, si possible dès le matin, pour réguler ton horloge biologique et éviter la fatigue saisonnière.
  - ➔ Dors suffisamment pour renforcer ton immunité : le sommeil est l'un des piliers d'une bonne immunité. En hiver, ton corps a besoin de repos pour mieux se défendre contre les virus et récupérer de l'énergie. Vise 7 à 8 heures de sommeil par nuit pour un repos optimal. Évite les écrans avant de dormir, car la lumière bleue perturbe la production de mélatonine, ton hormone du sommeil. Instaure une routine apaisante avant le coucher : lecture, méditation, tisane relaxante.

CE QUE JE RETIENS DE CE CHAPITRE

Note ici les idées qui t'ont le plus inspiré.e et que tu souhaites mettre en pratique :

-
-
-
-
-
-

10. Prépare-toi des infusions santé

À l'automne, les infusions deviennent de précieuses alliées pour accompagner la transition vers les mois plus frais. Que ce soit pour soutenir ton système immunitaire, faciliter la digestion des repas plus riches ou tout simplement t'offrir un moment de sérénité, une bonne tisane peut faire toute la différence.

Voici quelques infusions idéales pour cette période :

INFUSION ANTI-STRESS

Pour 1 L d'infusion :

- 1 c. à s. de mélisse
- 1 c. à s. de tilleul
- Une pincée de fleurs d'oranger séchées

Préparation :

1. Verse de l'eau bouillante sur les plantes, couvre et laisse infuser 10 minutes.
2. Filtre avant de boire. À consommer en fin de journée.

Cette tisane aide à calmer le système nerveux, favorise le relâchement mental et peut également améliorer la qualité du sommeil.

INFUSION DIGESTION LÉGÈRE

Pour 1 L d'infusion

- 1 c. à s. de feuilles d'artichaut
- 1 c. à s. de graines de fenouil
- 1 pincée de romarin

Préparation :

1. Prépare une décoction douce de graines de fenouil pendant 5 minutes.
2. Ajoute les autres plantes hors du feu, laisse infuser 10 minutes, filtre.

Cette infusion stimule la digestion, aide le foie, soulage les ballonnements et les lourdeurs post-repas. N'hésite pas à la consommer après tes repas.

INFUSION VITALITÉ & DÉFENSES NATURELLES

Pour 1 L d'infusion :

- 1 c. à s. de cynorhodon
- 1 c. à s. d'hibiscus
- 1 c. à c. de zestes d'orange séchés

Préparation :

1. Place les plantes dans une carafe ou une grande bouteille.
2. Ajoute 1 litre d'eau à température ambiante.
3. Laisse infuser entre 6 et 8 heures au réfrigérateur (ou toute une nuit).
4. Filtre avant de consommer.
5. À boire frais ou légèrement tiédi (pas au-delà de 45 °C) pour conserver ses bienfaits.

Riche en vitamine C et antioxydants, cette boisson booste l'immunité et t'aide à lutter contre la fatigue saisonnière.

INFUSION PEAU NETTE

Pour 1 L d'infusion :

- 1 c. à s. de pensée sauvage
- 1 c. à s. de bardane
- 1 c. à c. de réglisse

Préparation :

1. Prépare une décoction douce durant 10 minutes.
2. Laisse infuser encore 5 minutes hors du feu.
3. Filtre.

Cette tisane soutient le foie et aide à éliminer les toxines responsables d'imperfections cutanées. Parfaite en cas de peau réactive ou fatiguée à l'automne, surtout après l'exposition au Soleil des vacances, pour prévenir l'effet "rebond"..

INFUSION SPÉCIAL POUMONS

Pour 1 L d'infusion

- 1 c. à s. de plantain
- 1 c. à s. de guimauve
- 1 c. à s. de bouillon blanc

Préparation :

1. Verse l'eau bouillante sur les plantes.
2. Laisse infuser 15 minutes, filtre.

Cette infusion apaise les voies respiratoires, adoucit la gorge, protège les muqueuses des premiers refroidissements.

Le coin pharmacie

Les conseils suivants n'ont pas pour but de remplacer une supervision médicale, mais n'hésite pas à en parler avec un professionnel de santé.

SI PRISE D'ANTIBIOTIQUES, DANS LES 15 JOURS QUI SUIVENT :

- **Probiotiques lactobacillus + bifodobactéries** 5 à 10 milliards UFC/jour, le matin à jeun
- **Oméga-3 EPA/DHA** : 500 à 1000 mg/jour
- **Pas de produits laitiers** sauf yaourts

PROTOCOLE DE RENFORCEMENT DE L'IMMUNITÉ CHEZ UN ADULTE - EN PRÉVENTION

- **Vitamine D :** 1000 à 2000 UI/j en fonction de la biologie
- **Bisglycinate de fer :** seulement si déficit prouvé par bilan biologique, 1 comprimé de 15 mg par jour au cours du repas, jusqu'à normalisation de la ferritine
- **Oméga-3 EPA/DHA :** 500 à 1000 mg/j
- **Magnésium :** 300 mg par jour, réparti en plusieurs prises
- **Probiotiques 5 milliards UFC :** 1 gélule le matin, 20 min avant le petit-déjeuner, 3 fois par semaine

PROTOCOLE DE RENFORCEMENT DE L'IMMUNITÉ À PARTIR DE 50 ANS - EN PRÉVENTION

- **Vitamine D :** 2000 à 4000 UI/j en fonction de la biologie
- **Bisglycinate de zinc**, 15 mg par jour au cours du repas, jusqu'à normalisation
- **Probiotiques 5 milliards UFC** : 1 gélule tous les matins à jeun, 20 minutes avant le petit-déjeuner, tous les jours pendant 3 mois, puis 1 jour sur 2 en entretien
- **Prébiotiques :** un sachet de 6g /j tous les jours pendant 3 mois, puis 2 fois par semaine en entretien
- **Alpha-lactalbumine** 40 g à prendre au repas du midi

SI COVID

- **Oméga-3 EPA/DHA :** 500 à 1000 mg/jour
- **Vitamine D :** 2000 à 4000 UI/j en fonction de la biologie
- **Magnésium :** 300 mg par jour, réparti en plusieurs prises
- **Bisglycinate de zinc**, 15 mg par jour au cours du repas, jusqu'à normalisation
- **Vitamine C** 200 mg/ jour
- **En parler à son médecin.**

QUELS ACTIFS ÉVITER EN CAS DE COVID ?*

- Saule
- Reine des prés
- Bouleau
- Peuplier
- Verge d'or
- Ppolygalas
- Harpagophytum
- Échinacée
- Curcuma
- Griffe du chat
- Boswellia

* Ces derniers contiennent des molécules anti-inflammatoires, comme l'acide salicylique (précurseur de l'aspirine) ou ses dérivés. Cela pourrait empêcher ton système immunitaire de combattre le SARS-CoV-2 en cas d'infection par le COVID.

Le calendrier de la saison

Il n'est pas toujours facile de savoir quels fruits et légumes sont de saison, surtout en automne, et avec la grande variété disponible tout au long de l'année dans les supermarchés. Pourtant, choisir des produits de saison permet non seulement de profiter de leurs meilleures saveurs, mais aussi de profiter de davantage de nutriments, en plus de favoriser une alimentation plus respectueuse de l'environnement. Pour t'aider à faire les meilleurs choix, ce calendrier te guide mois par mois pour cette saison.

LES LÉGUMES D'AUTOMNE

SEPTEMBRE	OCTOBRE	NOVEMBRE
Aubergine	Betterave rouge	Betterave rouge
Bette	Brocoli	Carottes
Betterave rouge	Carottes	Céleri rave
Brocoli	Céleri blanc	Chicorée
Carottes	Céleri vert	Endive
Céleri blanc	Céleri rave	Chou blanc
Céleri vert	Chicorée	Chou de Bruxelles
Céleri rave	Endive	Chou vert
Chicorée	Chou blanc	Chou frisé
Endive	Chou de Bruxelles	Chou rouge
Chou blanc	Chou vert	Chicon
Chou chinois	Chou frisé	Courge
Chou-fleur	Chou rouge	Panais
Chou-rave	Chicon	Poireaux
Haricots verts	Courge	Potiron
Chou rouge	Poireaux	Radis noir
Cresson	Cresson	Rutabaga
Épinards	Épinards	Salsifi
Fenouil	Fenouil	Topinambour
Pourpier	Potiron	Champignon
Navet	Radis rose	Mâche
Radis rose	Radis noir	Navet
Radis noir	Rutabaga	
Laitue	Salsifis	
	Laitue	
	Mâche	

Légumes à adapter selon ta tolérance intestinale
Légumes plus glucidiques

LES FRUITS D'AUTOMNE

DÉCEMBRE	OCTOBRE	NOVEMBRE
Locaux :	**Locaux :**	**Locaux :**
Tomates	Poire	Poire
Framboise	Pomme	Pomme
Melon	Raisin	Raisin
Poire	**Fruits exotiques :**	**Fruits exotiques :**
Pomme	Litchi	Litchi
Raisin	Pamplemousse	Pamplemousse
Fruits exotiques :	Grenade	Grenade
Banane	Banane	Noix de coco
Grenade		Banane
		Ananas

Fruits les plus sucrés, à consommer de manière plus mesurée

LES FRUITS À COQUE D'AUTOMNE

SEPTEMBRE	OCTOBRE	NOVEMBRE
Châtaigne	Noisettes	Noisettes
Marrons	Noix en cerneaux	Noix en cerneaux
Noix en cerneaux	Châtaigne	Châtaigne
Noisettes	Marrons	Marrons

Fruits les plus sucrés, à consommer de manière plus mesurée

LES POISSONS D'AUTOMNE

SEPTEMBRE	OCTOBRE	NOVEMBRE
Cabillaud	Anchois	Bar
Calmar	Cabillaurd	Cabillaud
Grondin rouge	Calmar	Calmar
Hareng	Congre	Congre
Lieu jaune d'Alaska	Coquille Saint-Jacques	Coquille Saint-Jacques
Lieu noir	Grondin rouge	Grondin rouge
Limande-sole	Hareng	Hareng
Maquereau	Lieu jaune d'Alaska	Lieu jaune d'Alaska
Rouget	Lieu noir	Lieu noir
Sardine	Limande-sole	Rouget
Sole	Maquereau	Sole
Tourteau	Rouget	
	Sardine	
	Sole	
	Turbot	

Les stars locales

LES COURGES



COMPOSTION DE LA COURGE :

Eau :	90,70 g
Glucides :	5,66 g
Fibres :	2 g
Provitamine A Béta-carotène :	5860 µg
Vitamine B5 :	0,40 mg
Potassium :	330 mg

Source : Aprifel

Aux origines de la courge :

Potiron, butternut, citrouille, patidou, courge spaghetti... La famille des courges est immense et regorge de saveurs et de textures variées. Polyvalentes en cuisine, elles se prêtent à d'innombrables préparations : en soupe veloutée, rôties au four avec un filet d'huile d'olive, en gratin, en purée ou même en dessert dans un gâteau moelleux. Certaines, comme le potimarron, peuvent être dégustées avec leur peau. Grâce à leur goût naturellement sucré et leur chair fondante, elles sont un régal aussi bien pour les recettes salées que sucrées.

Les bienfaits santé :

Les courges sont une excellente source de **bêta-carotène**, un puissant antioxydant qui protège la peau, les yeux et le système immunitaire. Transformé en vitamine A par l'organisme, il contribue à la bonne santé de la vision et du renouvellement cellulaire. Elles sont également riches en **fibres**, ce qui favorise une digestion saine et une sensation de satiété durable. Elles contiennent aussi de la **lutéine** et de la **zéaxanthine**, deux pigments qui protègent les yeux du vieillissement et aident à prévenir la dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA)[30]. En filtrant la lumière bleue nocive, ces composés préservent la santé de la rétine.

30. Bone RA, Landrum JT, Mayne ST, Gomez CM, Tibor SE, Twaroska EE. Macular pigment in donor eyes with and without AMD: a case-control study. Invest Ophthalmol Vis Sci. 2001 Jan;42(1):235-40. Erratum in: Invest Ophthalmol Vis Sci 2001 Mar;42(3):548. PMID: 11133874.

Autre atout majeur : les courges possèdent des propriétés **anti-inflammatoires** et **anticancéreuses**. Elles sont riches en cucurmosine, une protéine qui a montré des effets prometteurs contre certaines cellules cancéreuses[31]. De plus, les caroténoïdes qu'elles contiennent ont été associés à un risque réduit de plusieurs cancers, notamment de la prostate, du sein et du côlon[32,33].

Les **graines de courge**, issues de ces légumes, sont particulièrement intéressantes. Elles sont une excellente source de **protéines**, d'**acides gras** essentiels bénéfiques pour la santé cardiovasculaire et de **zinc**, un minéral clé pour le système immunitaire et la santé de la prostate. Certaines études suggèrent même que les extraits de graines de courge pourraient soulager les symptômes liés à l'hypertrophie bénigne de la prostate.

Enfin, la courge est un aliment intéressant pour la gestion de la glycémie : sa **charge glycémique basse** et la présence de polysaccharides spécifiques pourraient contribuer à **stabiliser le taux de sucre dans le sang**[34]. Certaines recherches indiquent que ces composés pourraient même protéger et régénérer les cellules responsables de la production d'insuline.

Avec leur richesse en nutriments et leurs bienfaits pour la santé, les courges sont donc des alliées précieuses pour une alimentation équilibrée. Faciles à cuisiner et délicieuses, elles méritent vraiment une place de choix dans ton assiette tout au long de l'automne et de l'hiver.

COURGE ET POTIRON, QUELLE DIFFÉRENCE ?

Le potiron et la courge présentent des différences sur le plan nutritionnel, qui sont souvent méconnues. Le potiron est moins riche en glucides que la plupart des courges, avec environ 5 g de glucides pour 100 g, contre 7 à 12 g pour certaines variétés de courges comme le butternut. Cela en fait un aliment plus léger en calories, avec environ 20 kcal pour 100 g, contre 45 kcal pour la courge butternut.

Leur indice glycémique (IG) est également différent : le potiron a un IG élevé d'environ 75, tandis que certaines courges affichent un IG plus bas, autour de 50-60. Mais leur charge glycémique étant faible, n'aie pas peur d'en consommer, surtout dans le cadre d'un repas équilibré, composé de légumes.

31. Cucurmosin induces apoptosis of BxPC-3 human pancreatic cancer cells via inactivation of the EGFR signaling pathway. Authors: Baoming Zhang, Heguang Huang, Jieming Xie, Chunsen Xu, Minghuang Chen, Congfei Wang, Aiqin Yang, Qiang Yin, Published online on: December 1, 2011
32. Nishino H, Murakosh M, Ii T, Takemura M, Kuchide M, Kanazawa M, Mou XY, Wada S, Masuda M, Ohsaka Y, Yogosawa S, Satomi Y, Jinno K. Carotenoids in cancer chemoprevention. Cancer Metastasis Rev. 2002;21(3-4):257-64. doi: 10.1023/a:1021206826750. PMID: 12549764.
33. Yadav M, Jain S, Tomar R, Prasad GB, Yadav H. Medicinal and biological potential of pumpkin: an updated review. Nutr Res Rev. 2010 Dec;23(2):184-90. doi: 10.1017/S0954422410000107. PMID: 21110905.
34. Caili F, Huan S, Quanhong L. A review on pharmacological activities and utilization technologies of pumpkin. Plant Foods Hum Nutr. 2006 Jun;61(2):73-80. doi: 10.1007/s11130-006-0016-6. PMID: 16758316.

LA POMME



COMPOSTION DE LA POMME :

Eau :	86,40 g
Glucides :	11,20 g
Fibres :	1,90 g
Potassium :	120 mg
Flavonoïdes :	14,52 mg

Source : Aprifel

Aux origines de la pomme :

La pomme est l'un des fruits les plus anciens cultivés par l'homme. Son histoire remonte à plusieurs millénaires, avec des traces de sa culture retrouvées jusqu'en Asie centrale, où le pommier sauvage (*Malus sieversii*) est considéré comme l'ancêtre de nos variétés modernes. Introduite en Europe par les Grecs et les Romains, elle a ensuite été sélectionnée au fil des siècles pour s'adapter aux goûts et aux climats.

Aujourd'hui, on compte **plusieurs milliers de variétés de pommes** à travers le monde. Selon les estimations, il existerait environ 10 000 et 20 000 variétés de pommes. Cependant, 90 % de la production mondiale provient d'une dizaine d'entre elles seulement, privilégiées pour leur rendement, leur résistance aux maladies et leur capacité de conservation.

Les bienfaits santé :

La pomme est un fruit riche en **antioxydants**, notamment en flavonoïdes, en polyphénols et en vitamine C, qui fonctionnent en synergie et qui aident à lutter contre le stress oxydant lié à de nombreuses maladies chroniques et au cancer[35]. N'hésite pas à consommer les variétés rouges en particulier, qui ont un potentiel antioxydant encore plus élevé.

Leur atout principal ? Les **fibres** : lorsque tu manges une pomme de taille moyenne, tu fournis à ton corps environ 15 % des besoins quotidiens en fibres. Ces fibres donnent aux pommes leur propriété rassasiante, ce qui les rend encore plus idéales que d'autres fruits comme la poire[36] pour la gestion du poids. Et encore grâce à ses fibres (mais plus particulièrement ses fibres solubles cette fois-ci), les pommes ont un IG faible, ce qui permet de prévenir les pics de sucre dans le sang.

35. Feskanich D, Ziegler RG, Michaud DS, Giovannucci EL, Speizer FE, Willett WC, Colditz GA. Prospective study of fruit and vegetable consumption and risk of lung cancer among men and women. J Natl Cancer Inst. 2000 Nov 15;92(22):1812-23. doi: 10.1093/jnci/92.22.1812. PMID: 11078758.
36. Conceição de Oliveira M, Sichieri R, Sanchez Moura A. Weight loss associated with a daily intake of three apples or three pears among overweight women. Nutrition. 2003 Mar;19(3):253-6. doi: 10.1016/s0899-9007(02)00850-x. PMID: 12620529.

À raison de 2 par semaine, elles pourraient aider les voies respiratoires chez les asthmatiques et les fumeurs, grâce à leur teneur en quercétine[37]. Leur forte teneur en antioxydants et en pectine (un type de fibre soluble) aident à réduire le taux de graisses dans le sang et font d'elles un atout pour réduire les **risques cardiovasculaires**[38] : leur consommation régulière abaisserait la **pression artérielle**[39] et améliorerait les niveaux de cholestérol HDL (bon cholestérol). Comme le dit le vieil adage anglais : *an apple a day keeps the doctor away !* À condition de manger la peau, là où se concentrent les antioxydants.

LES DIFFÉRENTES VARIÉTÉS DE POMMES



LA GRANNY SMITH
- **Teneur en sucres* :** ~10 g
- **Origine :** Australie, 1868
- **En cuisine** : À croquer, tartes, cuisson
- Très acide, ferme, croquante.



LA BRAEBURN
- **Teneur en sucres* :** ~11-12 g
- **Origine :** Nouvelle-Zélande, 1950
- **En cuisine** : À croquer, tarte, compote
- Acidulée, saveurs subtiles, se conserve bien, disponible d'avril à octobre.



LA ELSTAR
- **Teneur en sucres* :** ~11-12 g
- **Origine :** Pays-Bas, années 1950
- **En cuisine** : À croquer, compote, cuisson
- Croisée entre Golden Delicious et Ingrid Marie, sucrée, croquante.



LA GALA
- **Teneur en sucres* :** ~11,1 g
- **Origine :** Nouvelle-Zélande, années 1920
- **En cuisine** : À croquer, compote, tartes
- Sucrée, petite, rouge orangé, juteuse.



LA BELLE DE BOSKOOP
- **Teneur en sucres* :** ~12 g
- **Origine :** Hollande, 1856
- **En cuisine** : Tarte, compote, cuisson
- Rustique, ferme, acidulée, parfumée, disponible de novembre à février.



LA CALVILLE BLANC D'HIVER
- **Teneur en sucres* :** ~12 g
- **Origine :** France, 1628
- **En cuisine** : À croquer, compote, tartes
- Grosse, conique, côtelée, goût banane, riche en vitamine C.



LA REINE DES REINETTES
- **Teneur en sucres* :** ~12 g
- **Origine :** France, 1975
- **En cuisine** : Tartes, compote, à croquer
- Jaune strié de rouge, juteuse et croquante.



LA REINETTE DU CANADA
- **Teneur en sucres* :** ~12 g
- **Origine :** Angleterre, vers 1800
- **En cuisine** : Compote, tartes, cuisson
- Jaune terne, bonne conservation.

*Teneur en sucre pour 100g

37. Shaheen SO, Sterne JA, Thompson RL, Songhurst CE, Margetts BM, Burney PG. Dietary antioxidants and asthma in adults: population-based case-control study. Am J Respir Crit Care Med. 2001 Nov 15;164(10 Pt 1):1823-8. doi: 10.1164/ajrccm.164.10.2104061. PMID: 11734430.
38. Knekt P, Kumpulainen J, Järvinen R, Rissanen H, Heliövaara M, Reunanen A, Hakulinen T, Aromaa A. Flavonoid intake and risk of chronic diseases. Am J Clin Nutr. 2002 Sep;76(3):560-8. doi: 10.1093/ajcn/76.3.560. PMID: 12198000.
39. Duarte J, Pérez-Palencia R, Vargas F, Ocete MA, Pérez-Vizcaino F, Zarzuelo A, Tamargo J. Antihypertensive effects of the flavonoid quercetin in spontaneously hypertensive rats. Br J Pharmacol. 2001 May;133(1):117-24. doi: 10.1038/sj.bjp.0704064. PMID: 11325801; PMCID: PMC1572775.



LA BELCHARD CHANTECLER
- ➜ **Teneur en sucres* :** ~12 g
- ➜ **Origine :** France, croisement 1958
- ➜ **En cuisine** : Tartes, compote, à croquer
- ➜ Jaune dorée, parfumée, légèrement acidulée, texture fondante.



LA GOLDEN DELICIOUS
- ➜ **Teneur en sucres* :** ~12-13 g
- ➜ **Origine :** USA
- ➜ **En cuisine** : Tarte, compote, à croquer
- ➜ Jaune, sucrée, peu de goût, faible teneur en eau.



LA PINK LADY
- ➜ **Teneur en sucres* :** ~13-14 g
- ➜ **Origine :** Australie
- ➜ **En cuisine** : À croquer, tartes, compote
- ➜ Sucrée, ferme, coloration rose.



LA FUJI
- ➜ **Teneur en sucres* :** ~14-15 g
- ➜ **Origine :** Japon, 1939
- ➜ **En cuisine** : À croquer, compote, tartes
- ➜ Très sucrée, ferme et croquante.



LA RED DELICIOUS
- ➜ **Teneur en sucres* :** ~14-15 g
- ➜ **Origine :** USA, 1868
- ➜ **En cuisine** : À croquer, salade
- ➜ Très rouge, douce, peu acide.

*Teneur en sucre pour 100g

LA POIRE



COMPOSTION DE LA POIRE :

Eau :	85,30 g
Glucides :	11,40 g
Fibres :	3,10 g
Vitamine B9 :	12,6 µg
Cuivre :	0,05 mg
Polyphénols totaux :	8,32 mg

Source : Aprifel

Aux origines de la poire :

Introduite en Europe par les Grecs et les Romains, la poire a rapidement trouvé sa place dans les jardins et les vergers, se diversifiant au fil du temps pour offrir une grande variété de goûts et de textures. Aujourd'hui, on compte environ **3 000 variétés** de poires à travers le monde, mais seule une dizaine sont en vente sur les étals. On distingue les **poires d'été** (qui représentent la moitié de la production annuelle), des **poires d'automne et d'hiver**. Pour bien les choisir, privilégie celles qui sont les plus colorées (tout comme les

pommes, les poires rouges sont les plus riches en antioxydants). Choisis celles qui ne sont pas marquées par les coups, à la peau bien lisse, et le pédoncule bien attaché.

Les bienfaits santé :

La poire est un véritable concentré de bienfaits pour la santé. Elle est riche en **fibres**, ce qui en fait un allié idéal pour une bonne digestion et un transit optimal, surtout si tu souffres régulièrement de constipation. Une poire moyenne peut t'apporter entre 4 et 5 grammes de fibres. Elles ont également des effets bénéfiques sur le taux de **cholestérol sanguin** puisque, comme les pommes, elles sont riches en pectine qui contribue à réduire le mauvais cholestérol (LDL) et à favoriser un meilleur équilibre lipidique.

Ce fruit est également une excellente source de **potassium**, un minéral essentiel pour maintenir une **pression artérielle stable**[40]. Le potassium aide à compenser les effets du sodium, ce qui est particulièrement important pour celles et ceux qui souffrent d'hypertension. Si tu manges très salé, c'est une bonne option de dessert. De plus, la poire est un fruit très alcalinisant, avec un **faible indice glycémique**. En revanche, ses glucides (fructose et sorbitol) font partie des FODMAPs, il se peut qu'elle te donne quelques troubles digestifs si tu es sensible.

Grâce à sa haute teneur en **eau** (environ 85 %), la poire est également un excellent fruit pour maintenir une bonne **hydratation**. Elle est peu calorique, avec seulement 50 à 60 calories par fruit, ce qui en fait un encas parfait pour les personnes qui souhaitent contrôler leur poids tout en se régalant. D'ailleurs, si c'est ton cas, privilégie les poires moins mûres qui sont moins glucidiques et donc moins caloriques.

En plus de ses vertus pour la peau, la poire contient des **flavonoïdes**, des composés végétaux qui possèdent des propriétés anti-inflammatoires et antioxydantes. Tout comme la pomme, ses flavonoïdes aident à combattre le stress oxydant, ce qui peut réduire le risque de maladies chroniques et protéger l'organisme des effets du vieillissement cellulaire[41]. Si les poires ne sont pas bio, ce serait dommage, car la peau concentre la majorité des vitamines, antioxydants et fibres insolubles.

40. Bazzano LA, Serdula MK, Liu S. Dietary intake of fruits and vegetables and risk of cardiovascular disease. Curr Atheroscler Rep. 2003 Nov;5(6):492-9. doi: 10.1007/s11883-003-0040-z. PMID: 14525683.
41. Van't Veer P, Jansen MC, Klerk M, Kok FJ. Fruits and vegetables in the prevention of cancer and cardiovascular disease. Public Health Nutr. 2000 Mar;3(1):103-7. doi: 10.1017/s1368980000000136. PMID: 10786730.

LES DIFFÉRENTES VARIÉTÉS DE POIRES



LA CONFÉRENCE
➜ Fruit allongé à épiderme jaune-vert, chair assez fine, juteuse et légèrement acidulée. Résistant et se conserve bien
➜ D'octobre à fin février



LA LOUISE-BONNE
➜ Épiderme lisse, jaune-vert. Chair fine et fondante, parfois acidulée, modérément juteuse
➜ D'octobre à mars



LA GUYOT
➜ Gros calibre, épiderme jaune, chair blanche et juteuse. Fruit assez fragile, nécessitant une manipulation délicate
➜ De mi-juillet à fin septembre



LA COMICE
➜ Calibre moyen, épidermet jaune vert, à la peau fine et lisse. Chair très fine, fondante et acidulée
➜ D'octobre à novembre



LA ANGYS
➜ Calibre moyen, chair moyen, texture fondante, sucrée et très parfumée
➜ D'octobre à novembre



LA PASSE CRASSANE
➜ Calibre moyen, forme très ronde, chair juteuse et sucrée, peau épaisse
➜ D'octobre à novembre



LA WILLIAM'S
➜ Calibre moyen, épiderme jaune à rouge, chair sucrée et bien parfumée
➜ De septembre à fin octobre



LA SWEET SENSATION
➜ Calibre moyen, chair ferme et juteuse, goût sucré, peu fragile
➜ De septembre à janvier

LES CHAMPIGNONS



COMPOSTION DU CHAMPIGNON :

Eau :	88,40 g
Glucides :	4,53 g
Fibres :	0,90 g
Vitamine B3 :	4,53 mg
Vitamine B5 :	2,33 mg
Cuivre :	0,39 mg

Source : Aprifel

Aux origines des champignons:

Souvent perçus comme des légumes dans notre alimentation, les champignons sont en réalité des organismes à part, appartenant à leur propre règne, distinct de celui des plantes. Leur culture remonte à de nombreux siècles, et si certains ont fait leur apparition sur nos tables de manière plus récente, d'autres, comme le **shiitaké** ou le **reishi**, sont utilisés en Asie depuis des millénaires pour leurs vertus médicinales. Aujourd'hui, les champignons ne sont plus seulement appréciés pour leur goût, mais aussi recherchés pour

leurs puissantes propriétés nutritionnelles et thérapeutiques, ce qui en fait des alliés de choix pour la santé. L'automne est la saison idéale pour cueillir des champignons en France, avec une grande variété d'espèces comestibles qui apparaissent dans les forêts et sous-bois. Parmi les plus populaires, on trouve le **cèpe**, la **chanterelle**, ainsi que le **pied de mouton**.

Pour profiter de leurs bienfaits (surtout pour le microbiote), consomme-les crus lorsque c'est possible, ou peu cuits (environ 10 min, pour ne pas perdre leurs vertus et leurs saveurs). Pour bien les choisir : le champignon ne doit pas être taché, le chapeau doit être bien fermé autour du pied. Pour les cèpes, repère les chapeaux sans trou pour éviter les vers, et évite les gros calibres.

Les bienfaits santé :

Difficile de tous les citer tant il y en a. Les champignons comestibles comme le shiitaké, le reishi ou, plus proche de nous, le champignon de Paris, possèdent de nombreuses vertus pour la santé. Ils ont par exemple un impact positif sur le système immunitaire. Des recherches ont démontré que la consommation régulière de shiitaké améliore la prolifération des lymphocytes T et NK, des cellules clés du système immunitaire[42]. Ils sont également une bonne source de **prébiotiques**, notamment des bêta-glucanes, qui nourrissent les bonnes bactéries intestinales, et favorisent une flore intestinale saine dont les bienfaits ne s'arrêtent pas au microbiote. En effet, ils peuvent aider à atténuer les troubles liés au syndrome métabolique, notamment l'hypertension et l'hyperglycémie[43]. Là où ce sont de véritables stars, c'est dans dans le domaine de la **prévention et du traitement du cancer**. Le **shiitaké**, riche en lentina (un type de polysaccharide), favorise l'activation du système immunitaire et peut également diminuer le cholestérol et la tension artérielle[44]. De même, le **reishi** contient des triterpènes qui favorisent l'apoptose (mort cellulaire) des cellules tumorales (les "mauvaises") et ont des effets protecteurs contre le vieillissement cutané induit par les rayons UV[45].

Et les champignons bien de chez nous ne sont pas en reste : par exemple, le champignon de Paris a également montré un **potentiel anticancer** dans des études récentes, en stimulant les réponses immunitaires antitumorales et en ralentissant la progression du cancer de la prostate[46]. Bien sûr, aucun

42. Jayachandran M, Xiao J, Xu B. A Critical Review on Health Promoting Benefits of Edible Mushrooms through Gut Microbiota. Int J Mol Sci. 2017 Sep 8;18(9):1934. doi: 10.3390/ijms18091934. PMID: 28885559; PMCID: PMC5618583.
43. Kundaković T, Kolundžić M : Therapeutic properties of mushrooms in managing adverse effects in the metabolic syndrome. Curr Top Med Chem. 2013; 13(21):2734-44.
44. Dai X, Stanilka JM, Rowe CA, Esteves EA, Nieves C Jr, Spaiser SJ, Christman MC, Langkamp-Henken B, Percival SS. Consuming Lentinula edodes (Shiitake) Mushrooms Daily Improves Human Immunity: A Randomized Dietary Intervention in Healthy Young Adults. J Am Coll Nutr. 2015;34(6):478-87. doi: 10.1080/07315724.2014.950391. Epub 2015 Apr 11. PMID: 25866155.
45. Smina TP, Nitha B, Devasagayam TP, Janardhanan KK. Ganoderma lucidum total triterpenes induce apoptosis in MCF-7 cells and attenuate DMBA induced mammary and skin carcinomas in experimental animals. Mutat Res Genet Toxicol Environ Mutagen. 2017 Jan;813:45-51. doi: 10.1016/j.mrgentox.2016.11.010. Epub 2016 Dec 2. PMID: 28010928.
46. Wang X, Ma S, Twardowski P, Lau C, Chan YS, Wong K, Xiao S, Wang J, Wu X, Frankel P, Wilson TG, Synold TW, Presant C, Dorff T, Yu J, Sadava D, Chen S. Reduction of myeloid-derived suppressor cells in prostate cancer murine models and patients following white button mushroom treatment. Clin Transl Med. 2024 Oct;14(10):e70048. doi: 10.1002/ctm2.70048. PMID: 39390760; PMCID: PMC11467013.

aliment n'est miraculeux, et ces effets sont généralement observés avec des extraits concentrés, bien au-delà des quantités que l'on retrouve dans une simple assiette. Mais ce n'est pas une raison pour les bouder, car tout est bon à prendre dans les champignons : vitamines, minéraux, antioxydants, protéines... Par exemple, le champignon de Paris est également une véritable source de vitamines B, de potassium, de cuivre, de sélénium et d'ergostérol, un précurseur de la vitamine D.

GUIDE D'UTILISATION DES CHAMPIGNONS

Cueillette :

- Utiliser un panier plutôt qu'un sac en plastique pour éviter d'abîmer les champignons.
- Cueillir les champignons avec modération, en respectant la limite autorisée de 5 litres pour une consommation familiale.
- Ne pas arracher les champignons et couper proprement leur pied avec un couteau.
- Laisser sur place les petits champignons et ceux non comestibles sans les abîmer.
- Se faire accompagner d'un connaisseur si l'on est débutant en cueillette.
- Trier les champignons par espèce et consulter un spécialiste (pharmacien) en cas de doute.
- Éviter de récolter près des zones polluées comme les routes ou sites industriels.
- Ne consommer que des champignons dont l'identification est certaine.

Conservation :

- Les champignons doivent être consommés rapidement après achat ou cueillette.
- Ils peuvent se conserver entre 2 et 4 jours au frais, dans un sac en papier ou une boîte aérée, pour éviter l'humidité.

Préparation :

- Laver rapidement sous l'eau pour enlever le sable ou la terre, sans les faire tremper.
- Utiliser un pinceau ou une brosse à dents à poils souples pour les nettoyer sans les abîmer.
- Couper les pieds et les sécher délicatement avec un tissu propre ou un papier absorbant.
- Pour les préparations crues, arroser d'un léger filet de citron pour éviter qu'ils ne noircissent.

Cuisson :

- La plupart des champignons nécessitent une cuisson rapide pour préserver leur saveur et leur texture.
- Environ 10 minutes à la poêle ou au four pour saisir et dorer sans les dessécher.

Précautions :

- Certains champignons (comme les morilles ou le cèpe) peuvent être toxiques crus et doivent être soigneusement cuits avant consommation.

Accords culinaires :

- Viandes : volaille (oie, canard)
- Herbes aromatiques : laurier, ciboulette, persil, ail
- Épices : coriandre, poivre, paprika
- Légumes : tomate, haricots verts, carotte, échalote, oignon, courge
- Fruits à coque : noix
- Pâtes fraîches
- Oeufs : omelette, œufs brouillés, etc.

LA CAROTTE



COMPOSTION DE LA CAROTTE :

Eau :	88,10 g
Glucides :	7,59 g
Fibres :	2,70 g
Provitamine A Béta-carotène :	270 mg
Vitamine B9 :	0,08 mg
Manganèse :	0,13 mg

Source : Aprifel

Aux origines de la carotte :

La carotte est l'un des légumes les plus anciens cultivés par l'homme. Bien que son origine soit asiatique, elle s'est rapidement répandue à travers le monde, aujourd'hui elle est cultivée partout, de l'Europe aux États-Unis, en passant par l'Afrique. Considérée comme un légume polyvalent dans de nombreuses cuisines, elle peut être consommée crue, cuite, en jus, ou même fermentée. Si la carotte était à l'origine de couleur pourpre ou jaune, la **variété orange**, que nous connaissons aujourd'hui, a été popularisée au XVII^{e} siècle

en Hollande. Cet aliment était déjà apprécié non seulement pour sa saveur douce, mais aussi pour ses vertus médicinales.

Les bienfaits santé :

Les carottes sont particulièrement connues pour leur haute teneur en **caroténoïdes**, principalement le bêta-carotène, qui est un précurseur de la vitamine A, importante pour la santé de la vision (notamment la vision nocturne), mais également pour la santé de la peau et des muqueuses. Grâce à cette teneur élevée en caroténoïdes, la carotte a des propriétés antioxydantes puissantes qui aident à neutraliser les radicaux libres, des molécules potentiellement nocives pour l'organisme. Des études ont également montré qu'une consommation régulière de carottes pouvait aider à diminuer le risque de développer certains types de cancers, en particulier ceux du poumon et du sein, grâce à leurs capacités à réduire les dommages oxydants sur l'ADN[47], et en particulier chez les femmes qui fument[48]. Ces caroténoïdes offrent aussi une protection supplémentaire contre les coups de soleil, car ils aident à renforcer la réponse immunitaire face aux rayons UV.

Les carottes jouent aussi un **rôle protecteur contre les maladies cardiovasculaires**. Grâce à leurs **caroténoïdes** et **fibres**, elles contribuent à abaisser le cholestérol sanguin, et aident à réduire le risque d'attaques cérébrales et d'accidents vasculaires cérébraux[49].

Les carottes sont aussi la **star des problèmes hormonaux** : consommées seules en salade, elles aident le corps à éliminer les excès d'œstrogènes. Leur richesse en fibres insolubles permet de piéger ces hormones et de les évacuer via les selles, limitant ainsi leur réabsorption intestinale. Les travaux du célèbre biochimiste américain Ray Peat ont montré qu'elles possèdent également des propriétés antibactériennes et antifongiques, ce qui leur permet de contribuer à un microbiote plus équilibré et de réduire la production d'endotoxines, souvent impliquées dans l'inflammation et les déséquilibres hormonaux. Ainsi, en favorisant une meilleure élimination des déchets et en soutenant la fonction hépatique, les carottes aident à améliorer ton métabolisme hormonal.

47. Pool-Zobel BL, Bub A, Müller H, Wollowski I, Rechkemmer G. Consumption of vegetables reduces genetic damage in humans: first results of a human intervention trial with carotenoid-rich foods. Carcinogenesis. 1997 Sep;18(9):1847-50. doi: 10.1093/carcin/18.9.1847. PMID: 9328185.
48. Speizer FE, Colditz GA, Hunter DJ, Rosner B, Hennekens C. Prospective study of smoking, antioxidant intake, and lung cancer in middle-aged women (USA). Cancer Causes Control. 1999 Oct;10(5):475-82. doi: 10.1023/a:1008931526525. PMID: 10530619.
49. Nicolle C, Gueux E, Lab C, Jaffrelo L, Rock E, Mazur A, Amouroux P, Rémésy C. Lyophilized carrot ingestion lowers lipemia and beneficially affects cholesterol metabolism in cholesterol-fed C57BL/6J mice. Eur J Nutr. 2004 Aug;43(4):237-45. doi: 10.1007/s00394-004-0465-3. Epub 2004 Jan 28. PMID: 15338249.

GUIDE D'ACHAT ET CONSO DES CAROTTES

Choix des carottes :
- Privilégie des carottes mûres et fermes, moyennes et lisses, sans taches ni fentes.
- Évite les carottes primeurs (celles qui sont petites) qui sont moins riches en nutriments.

Couleur :
- Privilégie des carottes orange foncé, parfois rouge, et de couleur vive.
- Les carottes plus colorées contiennent plus de carotène bénéfique pour la santé.

Fanes :
- Retire les fanes vertes immédiatement.
- Les fanes absorbent l'humidité et les vitamines, et accélèrent le flétrissement des carottes. Tu peux les utiliser pour en faire une soupe.

Emballage :
- Évite les carottes emballées.
- L'emballage peut masquer les défauts et fausser ton estimation de la fraîcheur.

Cuisson :
- Cuis les carottes rapidement à la vapeur, à l'étouffée ou à l'autocuiseur.
- La cuisson à la vapeur et à l'étouffée conserve le goût et les nutriments. Et bien sûr, n'hésite pas à les consommer crues.

Conservation :
- Conserve les carottes dans le bac à légumes du réfrigérateur.
- Les carottes primeurs se conservent 2 jours, les carottes de conservation jusqu'à une semaine. Les carottes d'hiver se conservent plusieurs mois.

Congélation :
- Blanchis les carottes 3 min avant de les congeler.
- Blanchir les carottes avant de les congeler préserve leur couleur, leur texture et leurs nutriments. Ça permet également d'améliorer leur qualité après décongélation.

LE SAVAIS-TU ?

Autrefois déconseillée aux diabétiques de type 2 en raison de son index glycémique supposé élevé, la carotte a été réhabilitée après de longues années. En réalité, l'index glycémique de la carotte, qu'elle soit crue (IG de 20) ou cuite (IG de 40-48), reste bas, ce qui signifie qu'elle n'affecte pas fortement la glycémie. On pensait à l'époque que lorsqu'elle était cuite, son IG dépassait 90, mais cette valeur provient des premières études sur l'index glycémique, dans les années 80. Il a fallu attendre de nouvelles études dans les années 2000 pour découvrir que son IG était bas dans tous les cas. In fine, qu'elle soit consommée crue ou cuite, la carotte est bénéfique pour les diabétiques et peut être intégrée presque sans restriction à leur alimentation : ses carotènes pourraient même réduire le risque de diabète de type 2 en diminuant le stress oxydant[50].

LA POMME DE TERRE



COMPOSTION DE LA POMME DE TERRE :

Eau :	78,30 g
Glucides :	16,70 g
Fibres :	1,80 g
Potassium :	363 mg
Vitamine B6 :	0,34 mg

Source : Aprifel

Aux origines de la pomme de terre :

La pomme de terre arrive en Europe vers 1570 avec les conquistadors espagnols, qui s'introduisent d'abord en Espagne sous le nom de « patata ». De là, elle se propage progressivement en Italie, en Belgique, en Allemagne et en France, où elle reste longtemps boudée et réservée aux animaux. Ce n'est qu'au XVIII^{e} siècle, grâce à Antoine-Augustin Parmentier, qu'elle est reconnue pour ses qualités nutritives et s'impose comme un aliment de base en France et en Europe.

Aujourd'hui, la pomme de terre est un incontournable de l'alimentation mondiale, cultivée dans plus de 150 pays avec une production annuelle de 310 millions de tonnes[51]. Elle se classe au 4^{e} rang des cultures alimentaires après le riz, le blé et le maïs. C'est dire sa popularité dans notre assiette. Sa consommation varie selon les régions : elle est très appréciée en Europe (environ 80 kg par habitant par an), tandis qu'elle reste plus faible en Afrique

50. Sluijs I, Cadier E, Beulens JW, van der A DL, Spijkerman AM, van der Schouw YT. Dietary intake of carotenoids and risk of type 2 diabetes. Nutr Metab Cardiovasc Dis. 2015 Apr;25(4):376-81. doi: 10.1016/j.numecd.2014.12.008. Epub 2014 Dec 31. PMID: 25716098.
51. Comité National Interprofessionnel de la Pomme de Terre, https://www.cnipt.fr

et en Asie, avec une consommation dix fois moins importante. L'Allemagne est le premier producteur européen avec 7,4 millions de tonnes, suivie de la France. Autrefois consommée à hauteur de 100 kg par an en France, elle a vu sa popularité baisser avant de rebondir grâce aux produits transformés (frites, chips, purée). Aujourd'hui, un Français en consomme environ 50 à 55 kg par an, preuve que ce tubercule reste un pilier de nos assiettes.

Les bienfaits santé :

Bien que souvent perçue comme le "mauvais élève" de la nutrition du fait de son index glycémique élevé, la pomme de terre présente plusieurs bienfaits. D'abord, sa teneur en **amidon résistant**. Ce type d'amidon se forme lors de la cuisson et du refroidissement des pommes de terre, il échappe à la digestion dans l'intestin grêle et parvient dans le côlon où il est fermenté. Résultat ? Il est non seulement moins glycémique, deux fois moins calorique, mais il peut aider à réguler les niveaux de sucre dans le sang, contribue à la réduction du cholestérol LDL et des triglycérides[52], en plus de prendre soin du microbiote[53].

TENEUR EN AMIDON RÉSISTANT DE LA POMME DE TERRE

Type de préparation :	Teneur en amidon résistant (RS) (%) :
Purée de pommes de terre	<1%
Pomme de terre bouillie	1.18 %
Pomme de terre frite	Environ 5 %
Salade de pommes de terre (refroidie)	Environ 6 %
Farine de pomme de terre rétrogradée (amidon chauffé puis refroidi)	10.38 %

Les pommes de terre contiennent également une quantité raisonnable de **fibres solubles** (environ 2 g pour 100 g), des **antioxydants**, de la **vitamine C**, et des composés santé comme l'acide chlorogénique, qui possèdent tous des propriétés anti-inflammatoires et antioxydantes. Les variétés colorées, comme les pommes de terre violettes, sont particulièrement riches en flavonoïdes, alors n'hésite pas à inviter les versions colorées dans ton assiette.

Pour garder ta ligne, mieux vaut en consommer avec parcimonie : son amidon est surtout composé d'amylopectine, qui se stocke plus facilement dans les

52. Younes H, Levrat MA, Demigné C, Rémésy C. Resistant starch is more effective than cholestyramine as a lipid-lowering agent in the rat. Lipids. 1995 Sep;30(9):847-53. doi: 10.1007/BF02533961. PMID: 8577229.
53. Englyst KN, Englyst HN. Carbohydrate bioavailability. Br J Nutr. 2005 Jul;94(1):1-11. doi: 10.1079/bjn20051457. PMID: 16115326.

cellules graisseuses. N'hésite pas à penser à la patate douce. Pour minimiser ce problème, je te recommande de les cuire à l'eau avec la peau et de les consommer refroidies, ce qui augmente la teneur en amidon résistant.

POMME DE TERRE VS PATATE DOUCE





	Pomme de terre	Patate douce
Glucides	16%	16%
Lipides	Traces	Traces
Protéines	2%	1,70%
Magnésium (mg)	25	25
Calcium (mg)	10	35
Potassium (mg)	500	413
Fer (mg)	0,8	0,85
Zinc (mg)	0,3	0,9
Vitamine C (mg)	30	12 à 25
Bêta carotène (mg)	Traces	8,36
Équilibre acido-basique	Alcalinisante	Alcalinisante
IG	Moyen à élevé	Bas à moyen
Point faible	Teneur en lectines	Effet goitrogène

LE CHOU KALE



COMPOSTION DU CHOU KALE :

Lipides :	0,9 g
Sodium :	38 mg
Potassium :	491 mg
Glucides :	9 g
Protéines :	4,3 g

Source : Aprifel

Aux origines du chou kale :

Le chou kale a longtemps été un légume oublié en France avant de devenir sous le feu des projecteurs grâce à son engouement dans les assiettes outre-Atlantique. C'est un chou frisé qui appartient à la grande famille des Brassicacées, tout comme le brocoli, le chou-fleur ou encore les choux de Bruxelles. Peu transformé par l'agriculture moderne, il est l'un des choux

les plus proches de ses ancêtres sauvages. Cultivé depuis l'Antiquité, il était autrefois largement consommé en Europe avant de tomber en désuétude.

Le voici aujourd'hui revenu en force, notamment grâce à sa densité nutritionnelle mais surtout grâce aux influenceurs santé qui l'incorporent toujours dans leur smoothie. Il peut être dégusté cru, en salade, ou cuit à la vapeur, au wok. Je l'adore sous forme de chips croustillantes.

La recette de mes **chips de kale** t'intéresse ? Retrouve-la sur mon compte Instagram. **Clique ici.**

Les bienfaits santé :

Le chou kale est un véritable concentré de micronutriments essentiels. Faible en calories et riche en **fibres**, il contribue à la satiété et s'intègre parfaitement dans une alimentation équilibrée. Il est une source exceptionnelle de **vitamines** et **minéraux** : il contient plus de vitamine C qu'une orange (120 mg pour 100 g), une quantité impressionnante de vitamine K (704 µg pour 100 g, soit largement plus que l'apport quotidien recommandé) et une forte teneur en bêta-carotène, qui, rappelons-le, est un précurseur de la vitamine A indispensable à la santé de la peau et des yeux.

Ce légume crucifère est également riche en **antioxydants**, tels que la quercétine et le kaempférol, aux propriétés anti-inflammatoires, antimicrobiennes et cardio protectrices. Sa teneur en **sulforaphane**, un composé soufré également présent dans le brocoli, lui confère des propriétés protectrices contre certains cancers. En matière de santé cardiovasculaire, il se distingue par son fort apport en **potassium** et **magnésium**, deux minéraux qui participent à la régulation de la pression artérielle, ainsi qu'en quercétine.

Cru ou légèrement cuit pour préserver ses nutriments, le chou kale est un véritable atout pour la santé, à intégrer régulièrement dans son alimentation pour bénéficier pleinement de ses nombreux bienfaits.

LE RAISIN



COMPOSTION DU RAISIN :

Eau :	79,40 g
Glucides :	16,90 g
Fibres :	2 g
Cuivre :	0,08 mg
Potassium :	150 mg
Polyphénols totaux :	40,19 mg

Source : Aprifel

Aux origines du raisin :

Fruit emblématique des climats tempérés, le raisin est cultivé, lui aussi, depuis des millénaires. Il était déjà prisé par les Égyptiens, les Grecs et les Romains pour sa saveur sucrée et ses propriétés nutritives. Aujourd'hui, il se décline en une multitude de variétés, allant du raisin blanc au raisin noir, avec ou sans pépins. C'est le fruit le plus cultivé au monde, preuve de son succès. Mais soyons honnêtes... Son triomphe vient aussi de sa polyvalence : il est apprécié aussi bien frais que sous forme de jus, de raisins secs... Que de vin !

Les bienfaits santé :

Le raisin est une source d'énergie rapide car il est **riche en sucres** (entre 15 et 20 g pour 100 g) et est l'un des fruits les plus caloriques, comme la banane (90 calories pour 100 g). Pour autant, inutile de le bouder : certes il apporte lui aussi des **fibres** (environ 1,6 g pour 100 g) et des micronutriments essentiels comme les **vitamines B et C**, ainsi que le **potassium**, mais c'est surtout son **potentiel antioxydant** qui nous intéresse ici : si ce dernier varie selon les variétés, tous les raisins sont particulièrement riches en polyphénols, dont le resvératrol et les flavonoïdes, connus pour leurs puissantes propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires. Le **resvératrol** fait fureur chez les scientifiques car il pourrait avoir un effet sur les gènes de la longévité. Ces composés jouent également un rôle clé dans la prévention des maladies cardiovasculaires en réduisant l'oxydation du cholestérol LDL et en améliorant la fonction vasculaire[54].

Au-delà de ses bienfaits sur le cœur, le raisin possède des effets neuroprotecteurs grâce au resvératrol (encore lui), qui favorise la circulation sanguine dans le cerveau et pourrait ralentir le déclin cognitif[55]. Il contient également des composés bioactifs étudiés pour leur potentiel anticancéreux, qui inhiberaient la prolifération de certaines cellules tumorales[56].

TU OBSERVES UN VOILE BLANC SUR TON RAISIN ?

C'est normal, ne t'inquiète pas: c'est ce qu'on appelle de la pruine. C'est une fine couche de cire naturelle qui joue un rôle protecteur en limitant l'évaporation de l'eau et en préservant le fruit de la chaleur. Elle est un indicateur de fraîcheur et de qualité.

54. Castilla P, Echarri R, Dávalos A, Cerrato F, Ortega H, Teruel JL, Lucas MF, Gómez-Coronado D, Ortuño J, Lasunción MA. Concentrated red grape juice exerts antioxidant, hypolipidemic, and antiinflammatory effects in both hemodialysis patients and healthy subjects. Am J Clin Nutr. 2006 Jul;84(1):252-62. doi: 10.1093/ajcn/84.1.252. PMID: 16825703.
55. Farzaei MH, Rahimi R, Nikfar S, Abdollahi M. Effect of resveratrol on cognitive and memory performance and mood: A meta-analysis of 225 patients. Pharmacol Res. 2018 Feb;128:338-344. doi: 10.1016/j.phrs.2017.08.009. Epub 2017 Aug 26. PMID: 28844841.
56. Kaur M, Singh RP, Gu M, Agarwal R, Agarwal C. Grape seed extract inhibits in vitro and in vivo growth of human colorectal carcinoma cells. Clin Cancer Res. 2006 Oct 15;12(20 Pt 1):6194-202. doi: 10.1158/1078-0432.CCR-06-1465. PMID: 17062697.

LA PRUNE



COMPOSTION DE LA PRUNE :

Eau :	80,10 g
Glucides :	16,40 g
Fibres :	1,70 g
Provitamine A Béta-carotène :	430 µg
Vitamine B9 :	18,40 µg
Vitamine E :	1,20 mg

Source : Aprifel

Aux origines de la prune :

Si son origine exacte reste floue, on sait qu'elle est probablement le fruit d'un croisement entre des espèces européennes et asiatiques. C'est pourtant aux Égyptiens que l'on doit la première trace de culture de prunier, avec des prunes séchées retrouvées dans les tombeaux des pyramides. Par la suite, les Romains ont contribué à sa diffusion en Europe, avant que la prune de Damas ne fasse son entrée en France au Moyen Âge grâce aux Croisés. Aujourd'hui, le Sud-Ouest de la France, avec son célèbre pruneau d'Agen, demeure l'une des régions phares de sa culture. La prune se décline en une multitude de variétés, chacune ayant sa propre saveur, sa couleur et ses usages culinaires. Fais preuve de réactivité : c'est seulement au tout début de l'automne que tu pourras en profiter.

PRUNE ET PRUNEAU : QUELLE DIFFÉRENCE ?

C'est leur processus de transformation qui fait toute la différence. La prune est le fruit frais du prunier, consommée telle quelle, avec sa peau, sa chair juteuse et son noyau. Le pruneau, quant à lui, est une prune séchée, généralement de la variété «prune d'Agen», après un processus de déshydratation. Les pruneaux sont connus pour leurs effets bénéfiques sur le transit intestinal, grâce à leur richesse en fibres et en sorbitol. Mais consommes-en avec modération car si ce processus de séchage permet de concentrer les nutriments, ils sont aussi bien plus sucrés.

Les bienfaits santé :

D'une **faible teneur énergétique** (46 calories pour 100 g), la prune est riche en eau (près de 82 %), ce qui en fait un excellent choix pour l'**hydratation**. Toutefois, sa **teneur en sucre** peut doubler en fonction de la variété et de la maturité du fruit. Par exemple, la Reine-Claude est la variété la plus

sucrée. Heureusement, c'est aussi l'un des fruits les plus riches en **fibres**, parfait pour faire fonctionner tes intestins, d'autant plus qu'elle contient de la diphénylisatine, une molécule légèrement laxative. Ceci explique son **IG plutôt bas**. Elle n'est pas une grande pourvoyeuse de vitamine C mais cette dernière est très bien assimilée. Elle contient un large éventail de vitamines B, de la vitamine E, et des minéraux essentiels, comme le potassium, ce qui en fait un choix de prédilection pour prendre soin de tes reins. Et selon la variété, elle peut également être riche en fer.

Grâce à ses **antioxydants**, elle offre plusieurs bienfaits pour la santé, notamment des propriétés anti-inflammatoires bénéfiques pour la mémoire. Lorsqu'elle est incluse dans un régime alimentaire riche en cholestérol, la prune pourrait aider à atténuer les symptômes des maladies neurodégénératives[57]. Elle jouerait également un rôle protecteur contre les risques cardiovasculaires en aidant à prévenir l'obésité et certaines maladies métaboliques comme le diabète et les troubles lipidiques[58]. Une étude suggère qu'elle pourrait aussi contribuer à prévenir l'ostéoporose chez les femmes ménopausées[59]. De plus, la prune semble pouvoir aider à apaiser les symptômes allergiques[60]. Enfin, certains de ses composés pourraient contrer les effets de la testostérone, notamment en réduisant le risque d'hypertrophie bénigne de la prostate, une bonne nouvelle pour la santé des hommes[61].

DES PRUNEAUX CONTRE L'OSTÉOPOROSE ?

C'est leur processus de transformation qui fait toute la différence. La prune est le fruit frais du prunier, consommée telle quelle, avec sa peau, sa chair juteuse et son noyau. Le pruneau, quant à lui, est une prune séchée, généralement de la variété «prune d'Agen», après un processus de déshydratation. Les pruneaux sont connus pour leurs effets bénéfiques sur le transit intestinal, grâce à leur richesse en fibres et en sorbitol. Mais consommes-en avec modération car si ce processus de séchage permet de concentrer les nutriments, ils sont aussi bien plus sucrés.

57. Kuo PH, Lin CI, Chen YH, Chiu WC, Lin SH. A high-cholesterol diet enriched with polyphenols from Oriental plums (Prunus salicina) improves cognitive function and lowers brain cholesterol levels and neurodegenerative-related protein expression in mice. Br J Nutr. 2015 May 28;113(10):1550-7. doi: 10.1017/S0007114515000732. Epub 2015 Apr 13. PMID: 25866056.
58. Noratto G, Martino HS, Simbo S, Byrne D, Mertens-Talcott SU. Consumption of polyphenol-rich peach and plum juice prevents risk factors for obesity-related metabolic disorders and cardiovascular disease in Zucker rats. J Nutr Biochem. 2015 Jun;26(6):633-41. doi: 10.1016/j.jnutbio.2014.12.014. Epub 2015 Feb 26. PMID: 25801980.
59. Arjmandi BH, Johnson SA, Pourafshar S, Navaei N, George KS, Hooshmand S, Chai SC, Akhavan NS. Bone-Protective Effects of Dried Plum in Postmenopausal Women: Efficacy and Possible Mechanisms. Nutrients. 2017 May 14;9(5):496. doi: 10.3390/nu9050496. PMID: 28505102; PMCID: PMC5452226.
60. Igwe EO, Charlton KE. A Systematic Review on the Health Effects of Plums (Prunus domestica and Prunus salicina). Phytother Res. 2016 May;30(5):701-31. doi: 10.1002/ptr.5581. Epub 2016 Mar 16. PMID: 26992121.
61. Jena AK, Vasisht K, Sharma N, Kaur R, Dhingra MS, Karan M. Amelioration of testosterone induced benign prostatic hyperplasia by Prunus species. J Ethnopharmacol. 2016 Aug 22;190:33-45. doi: 10.1016/j.jep.2016.05.052. Epub 2016 May 24. PMID: 27235020.
62. Hooshmand S, Chai SC, Saadat RL, Payton ME, Brummel-Smith K, Arjmandi BH. Comparative effects of dried plum and dried apple on bone in postmenopausal women. Br J Nutr. 2011 Sep;106(6):923-30. doi: 10.1017/S0007114511001191X. Epub 2011 May 31. PMID: 21736808.

TENEUR MOYENNE EN NUTRIMENTS ET MICRONUTRIMENTS DES FRUITS SECS

Fruit sec :	Calories (kcal)	IG	Glucides	Protéines	Lipides	Fibres	Calcium	Potassium	Magnésium	Fer	Bêta-carotène
Abricot sec	250	30-35	48 g	4,8 g	0,5 g	8,6 g	55 mg	1520 mg	52 mg	5,2 mg	4,7 mg
Pruneau	240	40	55 g	2,2 g	0,4 g	7,1 g	45 mg	732 mg	72 mg	0,9 mg	0,03 mg
Figue séchée	260	40-55	55 g	3,7 g	1,4 g	11 g	160 mg	770 mg	62 mg	2,5 mg	0,08 mg
Banane séchée	310	50-60	64 g	3 g	1 g	5,5 g	20 mg	1150 mg	90 mg	1,3 mg	0,15 mg
Raisins secs	305	55-65	69 g	2,5 g	0,5 g	6,5 g	40 mg	783 mg	31 mg	2,4 mg	0,03 mg
Datte Medjool séchée	323	80-100	75 g	2,5 g	0,1 g	7,1 g	62 mg	677 mg	58 mg	3 mg	0,03 mg

LA NOIX



COMPOSTION DE LA NOIX :

Eau :	4 g
Fibres :	6,70 g
Vitamine B9 :	120 µg
Cuivre :	1,10 mg
Manganèse :	2,90 mg

Source : Aprifel

Aux origines de la noix :

La noix est consommée depuis la préhistoire et a été introduite en Europe par les Romains. Les Romains les appréciaient tant qu'ils les ont nommées «Juglans», en référence à *Jovis glans*, qui signifie « gland de Jupiter », en hommage au dieu Jupiter. Par la suite, sa culture s'est développée en France, notamment dans le Dauphiné et le Périgord. La noix de Grenoble a d'ailleurs été le premier fruit à coque à obtenir une AOC en 1938. Savoureuse et croquante, elle est devenue un incontournable en cuisine. Mais comment bien la choisir et l'apprécier à sa juste valeur ? Pour éviter les mauvaises surprises, privilégie des noix lourdes, avec une coque bien soudée et sans fissures. Une astuce simple pour tester leur fraîcheur : plonge-les dans un bol d'eau froide. Si elles flottent, c'est qu'elles sont desséchées à l'intérieur ! Si tu les achètes sans leur coque, elles doivent être consommées rapidement et conservées au réfrigérateur, Leur version sèche peut être gardée plusieurs mois dans un endroit frais et à l'abri de l'humidité.

Les bienfaits santé :

Je ne t'apprends rien en te disant que la noix est un véritable concentré de nutriments essentiels. Riche en **acides gras oméga-3**, elle joue un rôle clé dans la santé cardiovasculaire en aidant à réduire le taux de mauvais cholestérol (LDL) et en favorisant une bonne circulation sanguine. Sa consommation régulière est d'ailleurs associée à une diminution du risque de maladies cardio-vasculaires. En plus de ses bonnes graisses, la noix est une excellente source de **protéines végétales** et de **fibres**, ce qui en fait un encas idéal pour te rassasier. Elle est aussi riche en **minéraux** comme le magnésium, le cuivre, le manganèse, mais aussi en vitamines B.

C'est un **atout pour le microbiote**, puisque sa consommation augmenterait les bactéries bénéfiques et réduirait les bactéries pro-inflammatoires[63]. Grâce à sa teneur en **antioxydants** (polyphénols et tocophérols), la noix est un puissant allié contre l'inflammation et le vieillissement cellulaire[64]. Enfin, elle contribue également à la **santé du cerveau** en protégeant les neurones et en favorisant la mémoire et la concentration[65]. Pas étonnant qu'elle en ait la forme !

LES OLÉAGINEUX FONT-ILS GROSSIR ?

Contrairement aux idées reçues, consommer des noix régulièrement ne semble pas entraîner de prise de poids significative. Une méta-analyse parue dans The American Journal of Clinical Nutrition combinant 31 études a révélé que les personnes intégrant des noix dans leur alimentation n'affichaient pas de différence notable en termes de poids ou de tour de taille par rapport à celles suivant un régime classique. Certaines études ont même observé une légère perte de poids et une réduction du tour de taille, ainsi qu'un risque d'obésité réduit[66]. Une autre étude a même démontré que les calories, issues des amandes cette fois, ne sont pas entièrement absorbées, ce qui pourrait favoriser une perte de poids allant jusqu'à 2,9 kg par an[67]. Ainsi, loin d'être des aliments à éviter en raison de leur teneur calorique, les oléagineux sont un vrai atout dans le cadre d'une alimentation équilibrée, et ce même si tu souhaites contrôler ton poids.

63. Holscher HD, Guetterman HM, Swanson KS, An R, Matthan NR, Lichtenstein AH, Novotny JA, Baer DJ. Walnut Consumption Alters the Gastrointestinal Microbiota, Microbially Derived Secondary Bile Acids, and Health Markers in Healthy Adults: A Randomized Controlled Trial. J Nutr. 2018 Jun 1;148(6):861-867. doi: 10.1093/jn/nxy004. PMID: 29726951; PMCID: PMC5991202.
64. Sánchez-González C, Ciudad CJ, Noé V, Izquierdo-Pulido M. Health benefits of walnut polyphenols: An exploration beyond their lipid profile. Crit Rev Food Sci Nutr. 2017 Nov 2;57(16):3373-3383. doi: 10.1080/10408398.2015.1126218. PMID: 26713565.
65. Poulose SM, Miller MG, Shukitt-Hale B. Role of walnuts in maintaining brain health with age. J Nutr. 2014 Apr;144(4 Suppl):561S-566S. doi: 10.3945/jn.113.184838. Epub 2014 Feb 5. PMID: 24500933.
66. Xiaoran Liu, Yanping Li, Marta Guasch-Ferré, Walter C Willett, Jean-Philippe Drouin-Chartier, Shilpa N Bhupathiraju, Deirdre K Tobias - Changes in nut consumption influence long-term weight change in US men and women: BMJ Nutrition, Prevention & Health 2019;:bmjnph-2019-000034.
67. Almond Bioaccessibility in a Randomized Crossover Trial: Is a Calorie a Calorie?
Nishi, Stephanie K. et al. Mayo Clinic Proceedings, Volume 96, Issue 9, 2386 - 2397

OLÉAGINEUX ET VALEUR CALORIQUE

Pour 100g



Noix de Macadamia

726 kcal



Noix de Grenoble

713 kcal



Noix de Pécan

700 kcal



Noix du Brésil

666 kcal



Noisette

660 kcal



Amande

625 kcal



Noix de cajou

606 kcal



Pistache

570 kcal

1 portion quotidienne, ça représente quoi ?

- 6 noix (25 g)
- 20 amandes (25 g)
- 25 noisettes (30 g)
- 20 noix de cajou (30 g)
- 1 c. à café de graines de lin moulues

Mais n'hésite pas à adapter à ton cas. Pour certaines personnes, de plus petites quantités leur seront suffisantes.

QUEL NUTRIMENT STAR DANS TES OLÉAGINEUX ?



Amande

Calcium et magnésium



Cacahuètes

Protéines, resvératrol (antioxydant)



Noix de cajou

Fer et zinc



Noix du Brésil

Sélénium



Noix de Grenoble

Oméga-3



Noix de Macadamia

Équilibre acido-basique



Noix de Pécan

Antioxydants



Noisette

Vitamine B9

LES ÉPINARDS



COMPOSTION DE L'ÉPINARD :

Eau :	91,90 g
Fibres :	3,50 g
Glucides :	0,85 g
Manganèse :	0,81 mg
Vitamine K1 :	38,10 µg

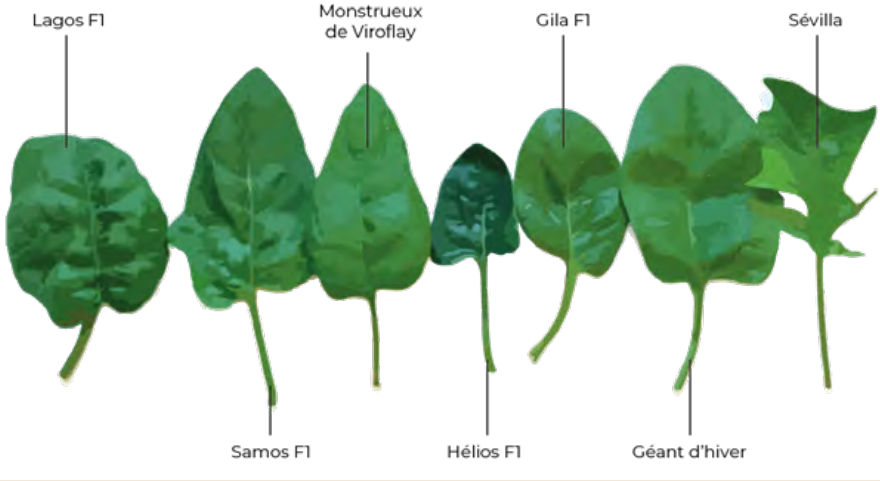
Source : Aprifel

Aux origines des épinards :

C'est grâce à Catherine de Médicis que l'on doit l'adoption de l'épinard en France. Originaire de Florence, cette dernière introduisit de nombreuses spécialités italiennes à la cour de France après son mariage avec Henri II en 1533, dont les épinards, qu'elle appréciait particulièrement. À tel point que les plats à base de ce légume furent qualifiés « **à la florentine** », en hommage à sa ville natale.

On doit son succès à sa praticité : cette plante se cultive quasiment toute l'année, et sa croissance est rapide. C'est l'un des seuls légumes à feuilles vertes que l'on peut consommer frais dans les saisons froides, alors il m'était indispensable de le mettre à l'honneur dans cette édition automne. On distingue principalement deux grands types : les **épinards rustiques**, comme le Géant d'hiver et le Monstrueux de Viroflay, et les **variétés hybrides**, comme le Symphony et la Lagos F1, qui sont plus courantes au printemps. Leur principale différence ? Leurs feuilles qui sont plus ou moins larges et plus ou moins arrondies selon la variété.

LES VARIÉTÉS D'ÉPINARDS



Les bienfaits santé :

L'épinard est un véritable concentré de nutriments et de bienfaits pour la santé[68]. Peu calorique, il est riche en **vitamines A, C, et K**, ce qui en fait un excellent allié pour renforcer le système immunitaire, maintenir la santé des os et améliorer la qualité de la peau. Sa teneur en **vitamine B9** (folates) est particulièrement bénéfique pour les femmes enceintes. Ce légume est également une bonne source de **minéraux** comme le magnésium et le potassium, qui soutiennent la fonction musculaire, la santé cardiovasculaire et la régulation de la pression artérielle. Il contient bien du **fer**, mais environ 3 mg pour 100 g, soit bien moins que d'autres aliments comme les lentilles par exemple.

POPEYE AVAIT TOUT FAUX !

L'histoire du fer et des épinards est marquée par une célèbre erreur scientifique qui a contribué à la réputation exagérée de ce légume en tant que source exceptionnelle de fer. Au XIXe siècle, un chercheur allemand, Erich von Wolf, analysa la teneur en fer des épinards, mais une erreur de notation dans son rapport fit croire que les épinards contenaient 10 fois plus de fer qu'en réalité. Au lieu de 3 à 4 mg pour 100 g, une mauvaise virgule transforma ce chiffre en 30 à 40 mg. Cette confusion donna naissance au mythe des épinards comme un aliment très riche en fer, une réputation renforcée par la culture populaire, notamment avec le personnage de Popeye dans les années 1930, qui gagnait une force surhumaine en en consommant.

En réalité, bien que les épinards contiennent du fer, il s'agit de fer non héminique, moins bien absorbé par l'organisme que le fer présent dans les produits d'origine animale. De plus, les épinards sont riches en oxalates, qui inhibent l'absorption du fer. Pour optimiser l'assimilation de ce fer végétal, associe-les à une source de vitamine C, comme le citron ou les poivrons.

L'épinard est aussi reconnu pour ses **propriétés antioxydantes**, grâce à sa richesse en lutéine et zéaxanthine, deux caroténoïdes qui protègent la vue en prévenant des maladies comme la dégénérescence maculaire. Son potentiel antioxydant est d'ailleurs plus important que celui des salades ou même des brocolis. N'hésite pas à privilégier les grosses feuilles plutôt que les jeunes pousses pour faire le plein de ces derniers. Il contient aussi des **fibres** et de la **chlorophylle** : cette dernière aide l'organisme à se débarrasser des molécules cancérigènes comme celles qui émanent des cuissons fortes. Bref, l'épinard

68. Roberts JL, Moreau R. Functional properties of spinach (Spinacia oleracea L.) phytochemicals and bioactives. Food Funct. 2016 Aug 10;7(8):3337-53. doi: 10.1039/c6fo00051g. Epub 2016 Jun 29. PMID: 27353735.

est un légume complet qui soutient la santé de nombreuses manières, tout en étant un excellent choix pour une alimentation équilibrée.

Son petit défaut ? Sa forte teneur en **oxalates** (1 tasse = environ 700 mg), qui peut interférer avec l'absorption du calcium et, en excès, favoriser la formation de calculs rénaux.

OXALATES : QUI DOIT Y FAIRE ATTENTION ?

Les oxalates sont des composés naturellement présents dans une grande variété d'aliments, notamment dans certains légumes verts à feuilles comme les épinards, les blettes, le chou kale ou encore le brocoli. Ces substances se lient au calcium et au fer, ce qui peut perturber leur absorption par l'organisme. Bien qu'ils ne soient généralement pas préoccupants pour une personne en bonne santé, leur accumulation excessive peut entraîner des problèmes.

Lorsqu'ils sont consommés en trop grande quantité, les oxalates peuvent se lier au calcium pour former des cristaux d'oxalate de calcium, ce qui est l'une des principales causes des calculs rénaux. Ces cristaux peuvent entraîner des douleurs et des complications en se déplaçant dans les voies urinaires. Les personnes à risque, comme celles souffrant de maladies rénales, de calculs rénaux récurrents ou ayant subi une chirurgie bariatrique, doivent surveiller leur apport en oxalates, car leur métabolisme peut être altéré.

Cela dit, si tu ne coches pas toutes ces cases, il n'est pas nécessaire de t'inquiéter pour ton quotidien. Dans des conditions normales, la plupart des gens éliminent naturellement les oxalates par les urines. Il suffit simplement de ne pas exagérer la consommation de certains aliments, comme les smoothies ou les jus verts à base de légumes riches en oxalates. Et bien sûr, il est recommandé de varier son alimentation, et c'est tout l'objet de ce livre.

Enfin, quelques conseils simples permettent de réduire les risques liés aux oxalates. Par exemple, en consommant des aliments riches en calcium, tu aides ton organisme à « piéger » les oxalates dans ton système digestif, ce qui réduit leur absorption. L'ortie en tisane, les aromates comme le persil et le basilic peuvent aider. Des boissons comme le jus de citron ou du jus de tomate, riches en acide citrique, peuvent modifier le pH de l'urine et ainsi limiter la formation de calculs rénaux. L'hydratation est également essentielle : boire suffisamment d'eau permet d'éviter la concentration des oxalates dans les reins. Une bonne raison de penser à ton verre d'eau plus régulièrement !

TENEUR EN OXALATES DES ALIMENTS

Aliments à haute teneur en oxalates (plus de 10 mg/portion)	Portion	Oxalate
Épinards cuits	1/2 tasse	755 mg
Épinards crus	1 tasse	656 mg
Rhubarbe	1/2 tasse	541 mg
Amandes	28 g	122 mg
Soupe miso	1 tasse	111 mg
Pommes de terre cuites au four	1 moyenne	97 mg
Betterave	1/2 tasse	76 mg
Haricots blancs	1/2 tasse	
Poudre de cacao	16 g	67 mg
Chocolat chaud	1 tasse	65 mg
Noix de cajou	28 g	49 mg
Framboises	1 tasse	48 mg
Soupe de lentilles	1 tasse	39 mg
Rutabaga en purée	1/2 tasse	31 mg
Brownie	30 g	
Ananas en conserve	1/2 tasse	30 mg
Navet	1/2 tasse	
Pommes de terre en purée	1 tasse	29 mg
Orange	1	
Patate douce	1 tasse	28 mg
Cacahuètes	28 g	27 mg
Jus de carotte	1 tasse	
Figues sèches	5	24 mg
Chili avec haricots	1 tasse	
Ananas séché	1/2 tasse	
Avocat	1	19 mg
Olives	10	18 mg
Sauce tomate	1/2 tasse	17 mg
Kiwi	1	16 mg
Panais	1/2 tasse	15 mg
Thé	1 tasse	14 mg
Pamplemousse	1/2	12 mg

1 tasse = environ 240 ml

Aliments à teneur modérée en oxalates (5 à 10 mg/portion)	Portion	Oxalate
Tahini	15 g	16 mg
Jus de tomate	1 tasse	14 mg
Pistaches	28 g	
Beurre de cacahuètes	15 g	13 mg
Carotte crue	1/2 grosse	10 mg
Céleri cuit	1 tasse	
Chou vert	1 tasse	
Figue fraîche	1	9 mg
Carotte cuite	1/2 tasse	7 mg
Asperges	4 tiges	6 mg
Artichaut	1 petit	5 mg

Aliments à faible teneur en oxalates (moins de 5 mg/portion)	Portion	Oxalate
Boisson végétale de soja	1 tasse	4 mg
Bière	1 canette	
Bière légère	1 canette	3 mg
Céleri cru	1 tige	
Jus d'ananas	1 tasse	
Haricots mungo	1/2 tasse	
Banane	1	
Cerises	1 tasse	
Citron vert	1 quartier	
Chou frisé	1 tasse	2 mg
Choux de Bruxelles	1/2 tasse	
Compote de pommes	1 tasse	
Fraises	1/2 tasse	
Jus d'abricot	1 tasse	
Jus d'orange	1 tasse	
Jus de pomme	180 ml	
Mûres	1/2 tasse	
Café décaféiné	1 tasse	

1 tasse = environ 240 ml

Aliments à faible teneur en oxalates (moins de 5 mg/portion)	Portion	Oxalate
Citron	1 quartier	1 mg
Jus de mangue	1 tasse	
Jus de raisin	1 tasse	
Mangue	1	
Pastèque	1 tranche	
Papaye	1	
Poire	1	
Raisin	1/2 tasse	
Vin rouge	120 ml	
Café	1 tasse	
Lait entier	1 tasse	
Lait écrémé	1 tasse	
Brocoli	1/2 tasse	
Chou	1/2 tasse	
Chou-fleur	1/2 tasse	
Concombre	30 g	
Courge	1/2 tasse	
Courgette	1/2 tasse	
Endive	1/2 tasse	0 mg
Pêche	1	
Nectarine	1	
Prune	1	
Graines de lin	15 g	
Flocons de maïs	1 tasse	
Flocons d'avoine	1 tasse	
Riz soufflé	1 tasse	
Blé soufflé	1 tasse	
Eau	240 ml	
Vin blanc	120 ml	

1 tasse = environ 240 ml
Sources : https://ucikidneystonecenter.com/wp-content/uploads/2020/06/Oxalate-Content-of-Foods.pdf
et https://www.stjoes.ca/patients-visitors/patient-education/patient-education-k-o/pd-9447-oxalate-in-food.pdf

CE QUE JE RETIENS DE CE CHAPITRE

Note ici les idées qui t'ont le plus inspiré.e et que tu souhaites mettre en pratique :

TON PROGRAMME ALIMENTAIRE

4 semaines pour te rebooster

Quelques notes avant de rentrer dans le détail des menus :

Planification et timing



Pour profiter pleinement de ce mois reset, choisis une période où tu peux te consacrer un peu plus à la cuisine. Évite de commencer lorsque ton emploi du temps est surchargé, et assure-toi que cette période est compatible avec tes engagements et ceux de tes proches. Idéalement, commence pendant une période plus calme ou pendant les vacances.

Portions



Mis à part quelques goûters, les portions sont conçues pour une personne, mais tu peux facilement ajuster les quantités en fonction de tes besoins ou préparer des portions plus grandes pour faire des restes. Il te suffit de multiplier les quantités par le nombre de personnes ou de portions souhaitées.

Légumes d'automne



Ce programme respecte à 95% les saisons. Le reste des légumes d'été sont des légumes surgelés ou en bocaux. Tout comme l'hiver, le problème des légumes d'automne est qu'ils nécessitent un peu plus de préparation que ceux d'été. En effet, ils sont souvent plus robustes à éplucher (comme les poireaux et les courges) et cette

saison offre moins de crudités. Rassure-toi, j'y ai inclus des options rapides, mais n'hésite pas à modifier les recettes en fonction de tes goûts ou des légumes que tu préfères. L'idée est de t'offrir des plats originaux et diversifiés pour enrichir ton quotidien, mais rien ne t'empêche de remplacer un aliment par un autre pour que ce soit plus rapide.

Flexibilité



Ce programme n'est pas un régime strict, il vise à te redonner envie de te préparer des assiettes bonnes pour tes papilles comme pour ton organisme. Si tu as des sorties prévues au restaurant ou des repas chez des amis, adapte simplement le programme en sautant les recettes de ces jours-là et teste-les à un autre moment. Tu peux aussi choisir de suivre le programme 5 jours sur 7 et de conserver les recettes du week-end pour une cinquième semaine. Et si tu as l'impression qu'il te donne trop de travail en cuisine, tu peux aussi choisir de ne le suivre qu'un jour sur 2, ou doubler les portions pour n'avoir à cuisiner que tous les 48 heures. Le programme durera 8 semaines au lieu de 4. Enfin, tu peux aussi le voir comme un livre de recettes pour t'aider à changer ta cuisine.

Batchcooking



Pour t'aider à gagner du temps en cuisine, je te propose, la veille de chaque jour, quelques consignes de batch cooking. Elles sont importantes pour te décharger mais elles ne sont pas obligatoires. Par exemple, tu n'es pas obligé.e de prendre en compte celles du weekend, puisque tu as forcément plus de temps. Organise-toi comme tu le souhaites.

Variété des menus



Les menus sont conçus pour offrir une grande diversité, et incluent des protéines animales, végétariennes et végétales. Si tu préfères ajuster les recettes selon tes préférences ou besoins spécifiques, n'hésite pas à le faire. Mais rassure-toi, j'ai pensé à tout : des alternatives vegan sont incluses pour répondre à toutes les préférences alimentaires.

Les goûters



Les goûters sont totalement optionnels. Si tu n'as pas faim, il n'est bien sûr pas nécessaire de les préparer. Leurs portions sont calculées pour une personne, mais il y a quelques exceptions. Si tu prépares plus que nécessaire, n'hésite pas à congeler les restes ou à les partager avec tes proches. Certaines collations nécessitent une cuisson. Si tu manques de temps, privilégie les goûters déjà congelés ou ceux qui se préparent rapidement.

Cuisine healthy



Toutes mes recettes ont été pensées pour respecter au maximum les grands principes de la nutrition santé. J'ai dû adapter certaines recettes pour les rendre plus gourmandes, avec une cuisson au four par exemple. Mais je te propose régulièrement une "option healthy", pour une cuisine encore plus hypotoxique. Enfin, pour prendre soin de toi, pense aussi à te procurer des ingrédients bio le plus possible.

Les repères ingrédients

Parfois, je partage des exemples de produits que je ne recommande pas. Pour t'aider à y voir clair, j'ai codé les ingrédients problématiques par couleur :

- **Rouge :** Ingrédients à éviter impérativement
- **Orange :** Ingrédients à limiter si possible
- **Jaune :** Ingrédients pas idéaux, mais tolérables

Menu :

LUNDI

→ **Petit-déjeuner :** Smoothie matcha-vanille
→ **Déjeuner :** Salade de chou rouge sésame-cacahuètes
→ **Collation :** Biscuits aux cacahuètes
→ **Dîner :** Galettes de pois chiches aux épices

MARDI

→ **Petit-déjeuner :** Yogurt bowl minute aux fruits rouges
→ **Déjeuner :** Wrap 4 ingrédients au basilic
→ **Collation :** Rocky road au chocolat
→ **Dîner :** Dahl de patates douces et lentilles corail

MERCREDI

→ **Petit-déjeuner :** Toasts gourmands d'automne - 2 façons
→ **Déjeuner :** Rouleaux de faux thon
→ **Collation :** Biscuits fourrés au chocolat
→ **Dîner :** Nouilles soba au tofu croustillant

JEUDI

→ **Petit-déjeuner :** Yogurt bowl açaï - fruits rouges
→ **Déjeuner :** Poêlée asiatique au chou blanc
→ **Collation :** Mug cake coco-chocolat
→ **Dîner :** Nuggets vegan

VENDREDI

→ **Petit-déjeuner :** Morning tacos
→ **Déjeuner :** Salade aux légumes d'automne
→ **Collation :** Smoothie vert aux fruits rouges
→ **Dîner :** Pizza IG bas protéinée

SAMEDI

→ **Petit-déjeuner :** Œufs au pesto et ses tartines
→ **Déjeuner :** Salade équilibre quinoa-tempeh
→ **Collation :** Blondies protéinés
→ **Dîner :** Patate douce farcie aux lentilles, sauce tahini

DIMANCHE

→ **Petit-déjeuner :** Pudding de chia au matcha
→ **Déjeuner :** Power bowl salé
→ **Collation :** Cookie chocolat minute
→ **Dîner :** Curry tofu citron

Prépare ta liste de courses

Quelques conseils pour la liste de courses :

- Cette dernière liste tous les produits cités dans les recettes à venir, pour la semaine 1. N'oublie pas de personnaliser la liste à tes choix. Par exemple, si tu choisis les options avec protéines animales, n'achète pas les produits des options végétales. Idem pour les choix de sucrants sains : tu peux partir sur du sirop de yacon uniquement par exemple, sans acheter en plus de la stévia, du miel d'acacia ou du xylitol. Dernier exemple : tu peux te tenir à 2 farines et rester sur ces dernières pour faire toutes tes recettes.
- Utilise le semainier page 128 pour t'aider à prévoir tes courses et à bien t'organiser en cuisine. Il existe en 4 exemplaires pour que tu puisses l'utiliser chaque semaine du programme. N'hésite pas à l'imprimer et à le coller sur ton frigo.
- Fais le point sur ce que tu as déjà dans ton frigo et tes placards. Tu as déjà forcément du vinaigre, du sel, des épices par exemple. Inutile d'en racheter.
- Avant de faire tes courses, n'hésite pas à jeter un œil à la rubrique "Le bon choix shopping" que tu trouveras en bas de page pour certaines recettes.

Liste des courses :

PRODUITS FRAIS

- [ ] Oeufs
- [ ] Skyr / skyr végétal
- [ ] Houmous
- [ ] Tofu lactofermenté au pesto
- [ ] Filets de poulet
- [ ] Tofu soyeux
- [ ] Tofu nature, ferme

FRUITS ET LÉGUMES

- [ ] Avocat
- [ ] Banane
- [ ] Chou rouge
- [ ] Citron vert
- [ ] Carottes
- [ ] Gingembre
- [ ] Ail en gousse
- [ ] Oignon
- [ ] Patate douce
- [ ] Roquette
- [ ] Pomme granny smith
- [ ] Graines germées
- [ ] Oignon rouge
- [ ] Brocoli
- [ ] Chou blanc
- [ ] Mâche
- [ ] Épinards frais
- [ ] Champignons de Paris

PRODUITS SURGELÉS

- [ ] Coriandre surgelée
- [ ] Fruits rouges surgelés
- [ ] Pollen frais de Bruyère, surgelé
- [ ] Basilic haché surgelé
- [ ] Persil haché, surgelé

ÉPICERIE SUCRÉE

- [ ] Poudre protéinée végétale vanille
- [ ] Xylitol
- [ ] Poudre protéinée au chocolat
- [ ] Stévia
- [ ] Açaï en poudre
- [ ] Sirop de yacon
- [ ] Cacao en poudre
- [ ] Vanille en poudre
- [ ] Abricots secs
- [ ] Collagène, en poudre
- [ ] Pépites de chocolat

ÉPICERIE SALÉE

- [ ] Graines de chanvre
- [ ] Graines de courges
- [ ] Graines de sésame
- [ ] Cacahuètes non salées
- [ ] Farine d'orge mondé
- [ ] Purée de cacahuètes
- [ ] Pois chiches cuits (bocal)
- [ ] Purée d'amandes complètes
- [ ] Tomates séchées
- [ ] Farine de coco
- [ ] Tomates concassées
- [ ] Lentilles corail
- [ ] Lait de coco 17%
- [ ] Pain complet au levain
- [ ] Algue nori en feuilles
- [ ] Riz semi complet
- [ ] Flocons d'avoine
- [ ] Nouilles soba
- [ ] Wraps
- [ ] Quinoa
- [ ] Graines de lin moulues
- [ ] Graines de chia
- [ ] Levure nutritionnelle, en flocons
- [ ] Lentilles noires, cuites
- [ ] Graines de tournesol

CONDIMENTS ET ASSAISONNEMENTS

- [ ] Huile d'olive extra-vierge
- [ ] Huile de sésame vierge
- [ ] Huile de coco
- [ ] Sauce tamari
- [ ] Cumin, en graines ou en poudre
- [ ] Coriandre, en graines
- [ ] Cannelle, en poudre
- [ ] Sel
- [ ] Cardamome, en poudre
- [ ] Vinaigre de cidre
- [ ] Bouillon végétal bio
- [ ] Paprika, en poudre
- [ ] Sauce tomate
- [ ] Sauce pesto verte
- [ ] Mélange chili
- [ ] Sauce piquante
- [ ] Tahini

BOISSONS

- [ ] Boisson végétale, au choix
- [ ] Matcha

AUTRE

- [ ] Bicarbonate de soude alimentaire

Semainier

Je te recommande de prendre 15 minutes la veille de chaque semaine pour remplir ton semainier tranquillement. Note les recettes que tu prévois de réaliser, les ingrédients manquants à ajouter à ta liste de courses, et planifie tes séances de batch-cooking pour gagner du temps et réduire le stress de la semaine à venir.

Profite également de ce moment pour prévoir une activité physique ou relaxante chaque jour, afin de prendre soin de ton corps et de ton esprit tout au long du programme. C'est ton temps à toi, alors fais–toi plaisir et ne te mets pas la pression.

SEMAINE 1

Du : Au :

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
PETIT DÉJEUNER							
DÉJEUNER							
SNACK							
DÎNER							
INFUSION SANTÉ spécial hiver							
	Courses à faire :	Courses à faire :	Courses à faire :	Courses à faire :	Courses à faire :	Courses à faire :	Courses à faire :
	Batch Cooking du soir :	Batch Cooking du soir :	Batch Cooking du soir :	Batch Cooking du soir :	Batch Cooking du soir :	Batch Cooking du soir :	Batch Cooking du soir :
	Sport et/ou activité relaxante	Sport et/ou activité relaxante	Sport et/ou activité relaxante	Sport et/ou activité relaxante :	Sport et/ou activité relaxante :	Sport et/ou activité relaxante :	Sport et/ou activité relaxante :
	Mes notes :	Mes notes :	Mes notes :	Mes notes :	Mes notes :	Mes notes :	Mes notes :

LUNDI

Smoothie matcha-vanille



BATCH COOKING DU DIMANCHE SOIR :

- Préparer 2 oeufs durs (cuisson à l'eau durant 10 minutes)
- Préparer les 2 biscuits du goûter.

MENU DU JOUR :

- **Petit-déjeuner :** Smoothie matcha-vanille
- **Déjeuner :** Salade de chou rouge sésame-cacahuètes
- **Collation :** Biscuits aux cacahuètes
- **Dîner :** Galettes de pois chiches aux épices

LUNDI
Smoothie matcha-vanille

Préparation : 20 min - **Portion :** 1

Ingrédients :

- 200 ml de boisson végétale (amande, avoine, etc.)
- 1 cuillère à café de poudre de matcha
- 1 portion de poudre protéinée vanille végétale (environ 25 g)
- 1/2 avocat
- 1 c. à soupe de graines de chanvre
- 1/2 banane

Instructions :

1. Dans un blender, ajoute la boisson végétale, la poudre de matcha, la poudre protéinée, les graines, l'avocat et la banane.
2. Mixe jusqu'à obtenir une texture lisse et homogène.
3. Verse dans un verre ou un bol, et savoure immédiatement.



LE MAUVAIS ÉLÈVE

Un matcha de qualité doit être considéré comme un superaliment et donc un investissement. Il ne peut pas coûter moins de 30 euros.

LE BON CHOIX SHOPPING :



Clique sur la photo pour accéder au produit

-10% avec le code LUCILE10
sur **anatae.fr**

COMMENT BIEN CHOISIR TON MATCHA ?

- Choisis un matcha d'un vert pomme vif, signe de fraîcheur et de qualité
- Investis environ 30 euros pour un matcha de cérémonie authentique
- Privilégie un emballage opaque pour limiter l'oxydation
- Pars obligatoirement sur un matcha certifié bio car le thé vert est très sujet aux résidus de pesticides

LUNDI

Salade de chou rouge sésame-cacahuètes



MENU DU JOUR :

- **Petit-déjeuner :** Smoothie matcha-vanille
- **Déjeuner :** Salade de chou rouge sésame-cacahuètes
- **Collation :** Biscuits aux cacahuètes
- **Dîner :** Galettes de pois chiches aux épices

LUNDI

Salade de chou rouge sésame-cacahuètes

Préparation : 20 min - **Cuisson :** 10 min - **Repos :** 10 min - **Portion :** 1

Ingrédients :

- ¼ de chou rouge
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive extra-vierge
- 1 cuillère à soupe d'huile de sésame vierge
- 1 cuillère à soupe de sauce tamari
- Le jus d'un demi citron vert
- 1 poignée de graines de sésame
- Quelques cacahuètes non salées
- 2 oeufs durs
- En option : 1 poignée de persil ou de coriandre surgelées

Instructions :

1. Fais cuire les œufs durant 10 minutes.
2. Râpe finement le chou rouge et place-le dans un saladier.
3. Ajoute l'huile d'olive, la sauce soja et le jus de citron vert. Mélange bien pour enrober le chou.
4. Incorpore le persil ou la coriandre à la salade, les œufs durs coupés en morceaux, et saupoudre de graines de sésame et de cacahuètes.
5. Laisse reposer la salade 10 minutes pour que les saveurs se développent.
6. Sers et savoure immédiatement.

QUELLE HUILE D'OLIVE CHOISIR POUR ALLIER GOÛT ET BIENFAITS SANTÉ ?

Il existe trois grands types d'huile d'olive, selon le moment de récolte et le mode de préparation des olives : **fruité vert**, **fruité mûr** et **fruité noir**, chacun avec son profil gustatif et nutritionnel. Pour faire le plein d'antioxydants, mieux vaut se tourner vers une huile d'olive **fruité vert** : extraite d'olives récoltées avant maturité, elle est plus piquante, parfois amère, mais c'est la plus riche en polyphénols (jusqu'à 500 mg/L), ces fameux composés protecteurs pour le cœur et les cellules. Le **fruité noir**, plus doux en bouche, est intéressant pour la cuisson mais beaucoup moins concentré en composés actifs. Quant au **fruité mûr**, très rond en goût, c'est le plus pauvre en antioxydants : à réserver aux palais sensibles ou aux petits budgets.

LUNDI

Biscuits aux cacahuètes



MENU DU JOUR :

- **Petit-déjeuner :** Smoothie matcha-vanille
- **Déjeuner :** Salade de chou rouge sésame-cacahuètes
- **Collation :** Biscuits aux cacahuètes
- **Dîner :** Galettes de pois chiches aux épices

LUNDI
Biscuits aux cacahuètes



Préparation : 10 min - **Cuisson :** 15 min - **Portions :** 2 biscuits

Ingrédients :

- 1/3 de mug de farine d'orge mondé
- 1/3 de mug de purée de cacahuètes
- 1/4 de mug de xylitol
- 1/4 de mug de boisson amande (ou autre boisson végétale IG bas)

OPTION SANS GLUTEN

Remplace l'orge mondé par de la farine de châtaigne.

Instructions :

1. Dans un bol, mélange la farine, le beurre de cacahuètes, le xylitol et le lait végétal jusqu'à obtenir une pâte homogène.
2. Prélève de petites portions de pâte, roule-les en boules, puis aplatis-les légèrement sur une plaque recouverte de papier cuisson.
3. Fais cuire au four à 170°C pendant 15 minutes.
4. Laisse refroidir 5 minutes avant de déguster.

FOCUS SUR LA FARINE D'ORGE MONDÉ

La farine d'orge mondé est une farine obtenue à partir d'orge dont seule l'enveloppe extérieure non comestible a été retirée, sans passer par un processus de raffinage intense. Cela permet de conserver presque toutes les fibres, vitamines et minéraux naturellement présents dans le grain. Ses avantages sont nombreux :

- Elle a un index glycémique bas (environ 30 à 35).
- Elle est riche en fibres, dont des bêta-glucanes, des fibres spécifiques connues pour réduire le cholestérol sanguin et soutenir l'immunité.
- Elle apporte aussi des vitamines du groupe B, du magnésium et du phosphore.

LUNDI

Galettes de pois chiches aux épices



MENU DU JOUR :

- **Petit-déjeuner :** Smoothie matcha-vanille
- **Déjeuner :** Salade de chou rouge sésame-cacahuètes
- **Collation :** Biscuits aux cacahuètes
- **Dîner :** Galettes de pois chiches aux épices

LUNDI

Galettes de pois chiches aux épices

Préparation : 10 min - **Cuisson :** 10 min - **Portion :** 1 (2 galettes)

Ingrédients :

- 200 g de pois chiches cuits
- 1 carotte
- 1 petit bout de gingembre (environ 0,5 cm)
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à café de graines de cumin
- 1 cuillère à café de graines de coriandre
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

En accompagnement :

- Salade verte

Instructions :

1. Mixe les pois chiches, les carottes, le gingembre et l'ail avec les épices, jusqu'à obtenir une pâte homogène.
2. Façonne des galettes, et fais-les dorer 5 minutes de chaque côté dans une poêle.
3. Déguste chaud ou tiède avec une salade et la vinaigrette de ton choix.

BATCH-COOKING DU LUNDI SOIR :

- → Décongeler les fruits rouges du petit-déjeuner.
- → Préparer et cuire la pâte à wraps.
- → Faire cuire deux filets de poulet selon la méthode de ton choix.
- → Préparer le rocky road pour le goûter.
- → Faire cuire le riz complet pour 1,5 portion.

LA VINAIGRETTE SANTÉ IDÉALE

En manque d'idées de vinaigrette pour ta salade ? Ne cherche pas plus longtemps, j'ai la version idéale pour toi. Combine huile de colza et huile d'olive, avec une touche de moutarde pour lier le tout. Le bon ratio :

- 2 cuillères à soupe d'huile de colza (riche en oméga-3),
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive (source d'oméga-9 et d'antioxydants)
- 1 cuillère à café de moutarde.

Ce mélange respecte les bons équilibres entre acides gras. Ajoute un peu de vinaigre de cidre ou de citron selon ton goût, et tu obtiens une base santé polyvalente pour toutes tes salades.

MARDI

Yogurt bowl minute aux fruits rouges



MENU DU JOUR :

- **Petit-déjeuner:** Yogurt bowl minute aux fruits rouges
- **Déjeuner :** Wrap 4 ingrédients au basilic
- **Collation :** Rocky road au chocolat
- **Dîner :** Dahl de patates douces et lentilles corail

MARDI

Yogurt bowl minute aux fruits rouges

Préparation : 5 min - **Portion :** 1

Ingrédients :

- 150 g de skyr (ou skyr végétal)
- 1 dose de protéine végétale à la vanille
- 1 tasse de fruits rouges surgelés (décongelés)
- 1 c. à soupe de purée d'amandes complètes
- 1 c. à café de graines de chanvre décortiquées
- En option : 1 c. à café de pollen frais de Bruyère

Instructions :

1. Dans un bol, ajoute le skyr (ou skyr végétal) et la protéine végétale à la vanille. Mélange bien jusqu'à obtenir une texture homogène.
2. Ajoute les fruits rouges (préalablement décongelés) sur le dessus du skyr.
3. Verse la purée d'amandes, puis saupoudre de graines de chanvre.
4. Pour finir, ajoute un peu de pollen frais.

LE POLLEN FRAIS, UN SUPER-ALIMENT À TESTER D'URGENCE

Si tu cherches un coup de pouce naturel pour retrouver la forme, le pollen frais mérite clairement sa place dans ta routine. Récolté par les abeilles puis congelé à l'état frais pour conserver tous ses bienfaits, il se consomme chaque matin, à raison de 1 à 2 cuillères à soupe, tel quel ou mélangé à un yaourt ou un smoothie. Le pollen de Bruyère est mon préféré en goût. C'est aussi un vrai soutien pour ton énergie, ta digestion et ton équilibre intérieur. Grâce à sa richesse en zinc, il t'aide à réguler ton équilibre acido-basique. Tu te sens plus légère et moins "encrassée". Et ce n'est pas tout : le pollen de bruyère contient aussi de la rutine, un antioxydant qui booste la microcirculation. Résultat ? Tes petits vaisseaux sanguins sont plus souples, la nutrition cellulaire s'améliore (oxygène, glucose...), et ton cerveau fonctionne mieux.

Tu peux utiliser le code **APINUT** pour profiter d'une remise et des frais de port offerts chez **Aristée**.

MARDI

Wrap 4 ingrédients au basilic



MENU DU JOUR :

- **Petit-déjeuner:** Yogurt bowl minute aux fruits rouges
- **Déjeuner :** Wrap 4 ingrédients au basilic
- **Collation :** Rocky road au chocolat
- **Dîner :** Dahl de patates douces et lentilles corail

MARDI

Wrap 4 ingrédients au basilic

Préparation : 10 min - **Cuisson :** 40 min - **Portions :** 2 wraps

Ingrédients pour le pain :

- 200 g de fromage cottage (ou skyr)
- 2 œufs
- Une cuillère à soupe de basilic haché surgelé
- 20 g de tomates séchées
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Pour la garniture :

- 100 g de blanc de poulet
- 1 cuillère à café de moutarde de Dijon
- 1/4 d'avocat, tranché
- Une poignée de pousses d'épinards

En accompagnement :

- Salade verte

OPTION VÉGÉTALE

Remplace le poulet par des lamelles de tofu ou des haricots rouges.

OPTION SANS GLUTEN

Prépare-toi ton propre wrap sans gluten (recette page 201)

Instructions :

1. Coupe le blanc de poulet en petits morceaux et fais-le cuire selon la méthode de ton choix, durant environ 10 minutes.
2. Dans un petit mixeur, mélange le fromage cottage, les œufs, le basilic et les tomates séchées. Sale si besoin et mixe jusqu'à obtenir une pâte lisse et homogène.
3. Tapisse ta plaque de four avec du papier cuisson et étale un peu d'huile d'olive avec un pinceau.
4. Verse la pâte à même la plaque. Fais cuire dans un four préchauffé à 180°C pendant 30 minutes.
5. Laisse refroidir avant de démouler et de trancher en deux dans le sens de la largeur.
6. Étale une fine couche de moutarde de Dijon sur chaque tranche.
7. Ajoute les morceaux de blanc de poulet, les tranches d'avocat et les pousses d'épinards.
8. Replie le sandwich pour en faire un wrap et sers avec une salade..

MARDI

Rocky road au chocolat



MENU DU JOUR :

- **Petit-déjeuner:** Yogurt bowl minute aux fruits rouges
- **Déjeuner :** Wrap 4 ingrédients au basilic
- **Collation :** Rocky road au chocolat
- **Dîner :** Dahl de patates douces et lentilles corail

MARDI

Rocky road au chocolat

Préparation : 10 min - **Repos :** 1 h - **Portion :** 1

Ingrédients :

- 2 cuillères à soupe de farine de coco
- 2 cuillères à soupe de purée d'amandes
- 1 portion de poudre protéinée au chocolat (environ 15 g)
- 1 pincée de stévia ou 1 cuillère à café de xylitol
- 1 pincée de cannelle
- 1 pincée de sel
- Environ 50 ml d'eau (à ajuster selon la consistance)
- Quelques noix concassées pour le topping

Instructions :

1. Dans un mixeur, mélange la farine de coco, la purée d'amandes, la poudre protéinée, le stévia (ou xylitol), la cannelle et le sel.
2. En mixant, ajoute progressivement l'eau jusqu'à obtenir une pâte épaisse et malléable.
3. Étale la pâte sur une surface plate ou dans un petit moule, en lissant bien le dessus.
4. Place au congélateur pendant environ 1 heure, jusqu'à ce que la pâte soit bien durcie.
5. Sors la pâte du congélateur, saupoudre de noix concassées, puis coupe en petits morceaux avant de servir.

C'EST QUOI, UN ROCKY ROAD ?

Un dessert Rocky road, c'est une gourmandise à base de chocolat fondu mélangé à des guimauves, des biscuits, et parfois des noix, puis refroidi en barres croustillantes et fondantes à la fois. Ici je te propose une version beaucoup plus saine, mais tout aussi gourmande !

ZOOM SUR LA FARINE DE COCO

La farine de coco est très particulière : elle est très absorbante et riche en fibres, ce qui change complètement la manière de l'utiliser en cuisine.

Voici mes conseils :

- ➔ Utilise beaucoup moins de farine de coco que de farine classique : en général, 25 à 30 % seulement par rapport à une farine ordinaire dans une recette.
- ➔ Ajoute plus de liquide (eau, lait végétal, œufs...) car elle absorbe environ 2 à 3 fois plus d'humidité qu'une farine classique.
- ➔ Associe-la à d'autres farines (blé, riz, avoine...) pour éviter une texture trop dense et sèche.
- ➔ Utilise plus d'œufs : ils aident à lier la pâte et à lui donner du moelleux.

MARDI

Dahl de patates douces et lentilles corail



MENU DU JOUR :

- **Petit-déjeuner:** Yogurt bowl minute aux fruits rouges
- **Déjeuner :** Wrap 4 ingrédients au basilic
- **Collation :** Rocky road au chocolat
- **Dîner :** Dahl de patates douces et lentilles corail

MARDI

Dahl de patates douces et lentilles corail

Préparation : 15 min - **Cuisson :** 40 min - **Portion :** 1

Ingrédients :

- 1/2 oignon
- 1 petite gousse d'ail
- 1/4 de cuillère à café de cardamome
- 1/4 de cuillère à café de cumin
- 1/4 de cuillère à café de cannelle
- 1/4 de cuillère à café de curcuma
- 1 patate douce (environ 150 g), coupée en cubes
- 100 g de tomates concassées
- 50 ml de lait de coco 17%
- 1/4 de mug (environ 40 g) de lentilles corail
- 1 cuillère à café d'huile de coco

En accompagnement :

- Riz semi-complet

Instructions :

1. Dans une casserole, fais chauffer à feu doux l'huile de coco et fais dorer l'oignon et l'ail émincés.
2. Ajoute les épices (cardamome, cumin, cannelle, curcuma) et mélange bien pour libérer leurs arômes.
3. Incorpore les patates douces épluchées en petits cubes, les tomates concassées et le lait de coco. Mélange.
4. Laisse mijoter à feu doux pendant 20 minutes, en remuant de temps en temps.
5. Ajoute les lentilles corail et un peu d'eau si nécessaire. Laisse mijoter encore 20 minutes jusqu'à ce que les lentilles et les patates douces soient tendres.
6. Serre chaud, accompagné de riz semi-complet.

BATCHCOOKING DU MARDI SOIR :

→ **Préparer et faire cuire les biscuits fourrés au chocolat du goûter.**

→ **Préparer les rouleaux du déjeuner et les conserver au frais.**

MERCREDI

Toasts gourmands d'automne - 2 façons



MENU DU JOUR :

- **Petit-déjeuner :** Toasts gourmands d'automne - 2 façons
- **Déjeuner :** Rouleaux de faux thon
- **Collation :** Biscuits fourrés au chocolat
- **Dîner :** Nouilles soba au tofu croustillant

MERCREDI

Toasts gourmands d'automne - 2 façons

Préparation : 105 min - **Cuisson :** 6 min - **Portions :** 2 toasts

Ingrédients :

- 2 tranches de pain complet au levain

Topping 1 :

- 2 c. à soupe de houmous
- Une poignée de roquette
- 4 fines tranches de pomme Granny Smith
- Sel

Topping 2 :

- 1/2 avocat, écrasé
- 1 œuf mollet ou poché
- En option : une petite poignée de graines germées (alfalfa, radis, etc.)
- Sel

Instructions :

1. Fais cuire un œuf façon mollet durant 6 minutes.
2. Pour le toast 1, étale le houmous sur une tranche de pain. Dispose la roquette par-dessus, ajoute les tranches de pomme, puis assaisonne avec du sel.
3. Pour le toast 2, étale l'avocat écrasé sur l'autre tranche de pain. Place l'œuf mollet ou poché sur l'avocat, ajoute les graines germées, puis assaisonne avec du sel si nécessaire.
4. Sers immédiatement.

OPTION SANS GLUTEN

Pars sur **ce pain tout prêt**.

PAS DE BOULANGERIE À CÔTÉ DE TOI ?

Voici quelques alternatives de pain à avoir dans tes placards, à la composition saine.

Clique sur la photo pour accéder au produit









LE MAUVAIS ÉLÈVE



Ingrédients : amidon de maïs, eau, levain 14% (farine de riz, eau), farine de sarrasin 8%, farine de riz, sirop de riz, fibre végétale (psyllium), amidon de riz, huile de tournesol, protéine de soja , farine de sorgho 2,1%, épaississant: hydroxypropylméthylcellulose; levure, sel, sucre. Peut contenir des traces de moutarde.

MERCREDI
Rouleaux de faux thon



MENU DU JOUR :

- **Petit-déjeuner :** Toasts gourmands d'automne - 2 façons
- **Déjeuner :** Rouleaux de faux thon
- **Collation :** Biscuits fourrés au chocolat
- **Dîner :** Nouilles soba au tofu croustillant

MERCREDI
Rouleaux de faux thon

Préparation : 15 min - **Portion :** 1

Ingrédients :

- 1 grande feuille d'algue nori
- 1/2 tasse (environ 100 g) de pois chiches cuits
- 1/2 avocat, tranché
- 1 cuillère à soupe de sauce tamari ou soja
- 1 cuillère à café de vinaigre de riz ou de cidre
- 1 cuillère à café de graines de sésame
- 1/2 oignon rouge émincé
- 2 c. à soupe de riz semi-complet (le restant cuisiné lundi soir)
- Quelques bâtonnets d'une petite carotte
- Une pincée de sel

Instructions :

1. Écrase les pois chiches à la fourchette ou au presse-purée jusqu'à obtenir une texture grossière.
2. Ajoute ¼ de l'avocat, la sauce tamari, le vinaigre et le sel. Mélange bien et ajuste l'assaisonnement selon ton goût, pour en faire comme du faux thon.
3. Pose une grande feuille d'algue nori sur une surface plane. Étale une portion du mélange de faux thon au centre, dans le sens de la longueur.
4. Ajoute les tranches d'avocat du quart restant, le riz, quelques filets d'oignon et de bâtonnets de carottes. Saupoudre de graines de sésame.
5. Roule délicatement la feuille de nori autour de la garniture. Pas besoin d'être parfait, fais de ton mieux pour enfermer tous les ingrédients.
6. Coupe le rouleau en deux et déguste immédiatement tel quel ou avec un peu de sauce tamari pour tremper.

TESTE CES ALTERNATIVES AU THON

Le thon est un poisson que je ne te recommande pas car il est très riche en métaux lourds. Ces substituts devraient t'aider à combler tes pulsions.

Clique sur la photo pour accéder au produit



LE MAUVAIS ÉLÈVE



Ingrédients : eau, isolats de protéines de pois 18,6%, huile de colza, gluten de blé, arômes, fibres d'agrumes, sel.

MERCREDI

Biscuits fourrés au chocolat



MENU DU JOUR :

- **Petit-déjeuner :** Toasts gourmands d'automne - 2 façons
- **Déjeuner :** Rouleaux de faux thon
- **Collation :** Biscuits fourrés au chocolat
- **Dîner :** Nouilles soba au tofu croustillant

MERCREDI

Biscuits fourrés au chocolat

Préparation : 10 min - **Cuisson :** 15 min - **Repos :** 5 min - **Portions :** 1 à 2

Ingrédients :

- 2 bananes
- 50 g de flocons d'avoine
- 50 g de chocolat noir
- 1 cuillère à soupe de graines de sésame

L'OPTION SANS GLUTEN

Procure-toi des flocons d'avoine garantis sans gluten.

Instructions :

1. Écrase la banane dans un bol à l'aide d'une fourchette jusqu'à obtenir une purée.
2. Ajoute les flocons d'avoine et mélange bien.
3. Divise la préparation en deux parts et dispose-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Forme des biscuits en prenant soin de créer un petit creux au centre de chacun. Attends avant de les faire cuire.
4. Fais fondre le chocolat noir au bain-marie, puis verse-le dans les creux des biscuits.
5. Saupoudre les biscuits de graines de sésame.
6. Enfourne à 170°C pendant 15 minutes. Laisse refroidir 5 minutes avant de déguster ces biscuits.

QUELLE DIFFÉRENCE ENTRE LES GRAINES DE SÉSAME NOIRES ET LES GRAINES DE SÉSAME BLANCHES ?

Les graines de sésame noir et blanc proviennent de la même plante, mais leur traitement et leurs propriétés diffèrent. Les graines blanches sont généralement décortiquées, ce qui les rend plus douces en goût et plus neutres en cuisine. À l'inverse, les graines de sésame noir conservent leur enveloppe naturelle, leur saveur est donc plus intense, et la texture un peu plus croquante. Sur le plan nutritionnel, le sésame noir est plus riche en antioxydants, notamment en anthocyanes, ainsi qu'en fibres. Si tu cherches un apport nutritionnel maximal et un goût plus affirmé, privilégie le sésame noir.

MERCREDI

Nouilles soba au tofu croustillant



MENU DU JOUR :

- **Petit-déjeuner :** Toasts gourmands d'automne - 2 façons
- **Déjeuner :** Rouleaux de faux thon
- **Collation :** Biscuits fourrés au chocolat
- **Dîner :** Nouilles soba au tofu croustillant

MERCREDI

Nouilles soba au tofu croustillant

Préparation : 10 min - **Cuisson :** 25 min - **Portion :** 1

Ingrédients :

- 50 g de nouilles soba
- 1 oignon rouge
- Un petit brocoli, coupé en fleurettes
- 1 cuillère à café d'huile de coco

Pour le tofu :

- 100 g de tofu ferme
- 1 cuillère à soupe de farine de sarrasin
- 1 cuillère à café de graines de sésame
- 1 cuillère à soupe de sauce tamari

Pour la sauce :

- 1 cuillère à soupe de sauce tamari
- 1/2 cuillère à café de gingembre râpé
- 1/2 gousse d'ail hachée

Instructions :

1. Égoutte le tofu et coupe-le en cubes. Enrobe-les dans un mélange de farine de sarrasin, graines de sésame et sauce tamari.
2. Fais-les cuire au four à 180 °C pendant 20 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient croustillants.
3. Pendant ce temps, fais revenir l'oignon émincé dans une poêle avec un peu d'eau et d'huile de coco. Ajoute le brocoli et fais cuire à feu moyen pendant 10 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient cuits mais encore croquants.
4. Fais cuire les nouilles soba selon les instructions du paquet, environ 5 minutes. Égoutte-les et ajoute-les dans la poêle avec les légumes.
5. Mélange la sauce tamari avec le gingembre et l'ail. Verse la sauce sur les nouilles et mélange bien.
6. Sers les nouilles et les légumes dans un bol, puis ajoute les cubes de tofu croustillants par-dessus.

BATCHCOOKING DU MERCREDI SOIR :

→ **Faire cuire les légumes du déjeuner.**

JEUDI

Yogurt bowl açaï - fruits rouges



MENU DU JOUR :

- **Petit-déjeuner :** Yogurt bowl açaï - fruits rouges
- **Déjeuner :** Poêlée asiatique au chou blanc
- **Collation :** Mug cake coco-chocolat
- **Dîner :** Nuggets vegan

JEUDI

Yogurt bowl açaï - fruits rouges

Préparation : 5 min - **Portion :** 1

Ingrédients :

- 150 g de skyr (ou alternative végétale)
- 1 c. à soupe de poudre d'açaï
- 1/2 tasse de fruits rouges surgelés, décongelés
- 1 c. à soupe de purée d'amandes
- 1 portion de poudre protéinée
- 1 c. à café de sirop de yacon (optionnel)

Pour la garniture :

- 1 c. à soupe de granola IG bas ou de noix concassées
- 1 c. à soupe de graines de chanvre

Instructions :

1. Dans un blender, mixe le skyr et les fruits rouges avec la poudre d'açaï, la poudre protéinée, la purée d'amandes jusqu'à obtenir une texture homogène et colorée. Ajoute le sirop de yacon si nécessaire.
2. Verse la crème dans un bol et ajoute du granola ou des noix concassées, ainsi que des graines en topping.

BESOIN D'IDÉES DE GRANOLAS IG BAS ?

Ma sélection :

Clique sur la photo pour accéder au produit



LE MAUVAIS ÉLÈVE



Ce produit n'est pas un mauvais élève en soit mais il reste très glycémique du fait de sa teneur en poudre de datte et en sirop d'amidon de riz. Il contient 2 à 3 fois plus de sucres simples que les versions proposées ci-contre.

Ingrédients : 49% FLOCONS D'AVOINE*, 11% graines de tournesol*, poudre de datte*, sirop d'amidon de riz*, 6% graines de courge*, 5% NOIX DE CAJOU*, huile de colza*, 4% AMANDES hachées*, 3% AMANDES*, 3% NOISETTES* concassées et torréfiées, NOISETTES entières 2%*, cannelle*, sel

JEUDI

Poêlée asiatique au chou blanc



MENU DU JOUR :

- **Petit-déjeuner :** Yogurt bowl açaï - fruits rouges
- **Déjeuner :** Poêlée asiatique au chou blanc
- **Collation :** Mug cake coco-chocolat
- **Dîner :** Nuggets vegan

JEUDI

Poêlée asiatique au chou blanc

Préparation : 10 min - **Cuisson :** 25 min - **Portion :** 1

Ingrédients :

- 1/4 de chou blanc
- 1 carotte
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 3 œufs
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de sauce tamari
- 1 cuillère à café de sirop de yacon
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre

OPTION HEALTHY

Fais cuire le chou et la carotte sur le tamis de ton Vitaliseur de de tout autre cuit vapeur. Tu pourrais ensuite, au moment de servir, ajouter les ingrédients de la marinade.

Instructions :

1. Émince finement l'oignon et l'ail. Fais-les revenir dans une poêle avec l'huile d'olive pendant environ 5 minutes.
2. Pendant ce temps, coupe le chou blanc et la carotte en fines lamelles.
3. Ajoute le chou blanc et la carotte dans la poêle. Verses-y la sauce tamari, le vinaigre de cidre et le sirop de yacon. Mélange bien et fais cuire à feu moyen pendant environ 20 minutes, en remuant de temps en temps.
4. Pendant ce temps, casse les œufs dans un bol et mélange-les. Fais-les cuire dans une poêle séparée, façon brouillée. Assaisonne avec une pincée de sel.
5. Une fois les œufs cuits, ajoute-les à la poêle avec les légumes. Mélange bien pour incorporer le tout, avant de verser dans une assiette et de déguster.

JEUDI
Mug cake coco-chocolat



MENU DU JOUR :

- **Petit-déjeuner :** Yogurt bowl açaï - fruits rouges
- **Déjeuner :** Poêlée asiatique au chou blanc
- **Collation :** Mug cake coco-chocolat
- **Dîner :** Nuggets vegan

JEUDI
Mug cake coco-chocolat

Préparation : 5 min - **Cuisson :** 3 min - **Portion :** 1

Ingrédients :

- 1 cuillère à soupe de farine de coco
- 1 ½ cuillère à soupe de cacao en poudre
- 1/4 cuillère à café de bicarbonate de soude
- 1/4 cuillère à café de sel
- 1 cuillère à soupe de sirop de yacon
- En option : 1/2 cuillère à café de vanille en poudre
- 1 œuf
- 1/2 banane écrasée
- Quelques pépites de chocolat noir pour le topping

Instructions :

1. Dans un bol, mélange la farine de coco, le cacao, le bicarbonate de soude et le sel.
2. Ajoute le sirop de yacon, la vanille, l'œuf et la banane écrasée. Mélange bien jusqu'à obtenir une pâte homogène.
3. Ajoute quelques pépites de chocolat noir sur le dessus.
4. Fais cuire au micro-ondes à puissance moyenne-basse pendant environ 3 minutes.
5. Laisse tiédir légèrement avant de déguster ce mug cake.

OPTION HEALTHY

Fais cuire ce mug cake sur le tamis de ton vitaliseur ou de tout autre cuit vapeur pendant environ 20 minutes.

OPTION GOURMANDE

Fais fondre 2 carrés de chocolat noir et verse-le sur le dessus pour recouvrir le mug cake. Place au congélateur une dizaine de minutes le temps qu'une croûte solide se forme.

LE BON CHOIX SHOPPING :

Des pépites de chocolat moins riches en sucres, c'est possible !

Clique sur la photo pour accéder au produit



JEUDI
Nuggets vegan



MENU DU JOUR :

- **Petit-déjeuner :** Yogurt bowl açaï - fruits rouges
- **Déjeuner :** Poêlée asiatique au chou blanc
- **Collation :** Mug cake coco-chocolat
- **Dîner :** Nuggets vegan

JEUDI
Nuggets vegan

Préparation : 20 min - **Cuisson :** 20 min - **Portion :** 1

Ingrédients :

- 200 g de pois chiches cuits
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de sauce tamari
- 6 cuillères à soupe de bouillon végétal bio
- ½ cuillère à café de paprika

Pour la garniture :

- 1/4 de mug de flocons de sarrasin
- 1/4 de mug de graines de tournesol
- 1 petit bol de boisson végétale (amande, coco, soja)

En accompagnement :

- Haricots verts cuits en bocal
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à café de persil surgelé
- Sel marin
- 1 c. à soupe d'huile d'olive extra-vierge

Instructions :

1. Façonne la pâte en nuggets de la forme désirée. Ajoute un peu plus de bouillon si besoin.
2. Prépare la garniture en mixant cette fois-ci les flocons de sarrasin et les graines de tournesol et verse la poudre dans un bol.
3. Trempe chaque nugget dans la boisson végétale, puis enrobe-le dans la garniture.
4. Dispose les nuggets sur une plaque recouverte de papier cuisson et fais cuire au four à 170°C pendant 20 minutes, en les retournant à mi-cuisson.
5. Pendant ce temps, essore les haricots verts. Dans une poêle, verse l'huile d'olive, écrase une gousse d'ail, coupe-la en petits morceaux et fais-les cuire durant quelques minutes. Ajoute les haricots verts, le persil et assaisonne. Fais-les mijoter durant quelques minutes.
6. Une fois les nuggets prêts, sers-les avec les haricots verts.

OPTION HEALTHY

Supprime les graines de tournesol de la garniture pour ne garder que les flocons de sarrasin.

BATCHCOOKING DU JEUDI SOIR :

→ **Faire cuire les cubes de patates douces pour le déjeuner.**

→ **Faire cuire le quinoa pour 2 portions.**

LE BON CHOIX SHOPPING :

Les bouillons sont un vrai plus pour ta santé intestinale. Ils apportent des acides aminés comme la glutamine, qui soutiennent la réparation de la muqueuse digestive et aident à renforcer la barrière intestinale.

Clique sur la photo pour accéder au produit



LE MAUVAIS ÉLÈVE

Ingrédients : sel de cuisine, fécule de pomme de terre*, sucre*, sirop de glucose*, bœuf* 7% (viande cuite de bœuf* 5%, graisse de bœuf*, antioxydant : extraits de romarin*), beurre de karité*, arôme naturel de bœuf, extrait de levure*, céleri*, arôme naturel d'oignon, oignon* 0,3%, curcuma*, laurier*, poivre noir*, clou de girofle*, livèche*, persil*, thym *.



VENDREDI
Morning tacos



MENU DU JOUR :

- **Petit-déjeuner :** Morning tacos
- **Déjeuner :** Salade aux légumes d'automne
- **Collation :** Smoothie vert aux fruits rouges
- **Dîner :** Pizza IG bas protéinée

VENDREDI
Morning tacos

Préparation : 10 min - **Cuisson :** 5 min - **Portion :** 1 (2 tacos)

Ingrédients :

- 2 œufs
- 2 petits wraps
- 1/2 avocat
- 1 petit oignon, émincé
- 1 c. à café de basilic surgelé, haché
- En option : 30 g de tofu lactofermenté au pesto ou de feta
- Le jus d'1/2 citron
- Sel

Instructions :

1. Écrase l'avocat avec l'oignon, le jus de citron, le piment, le basilic, et un peu de sel. Réserve.
2. Bats les œufs, assaisonne avec du sel, puis cuis-les doucement en les remuant pour obtenir des œufs brouillés.
3. Place les tortillas sur une assiette, étale l'avocat écrasé, ajoute les œufs brouillés.
4. Émiette le tofu lactofermenté ou la feta sur le dessus avant de savourer.

OPTION HEALTHY

Fais cuire les oeufs façon mollet durant 6 minutes.

OPTION SANS GLUTEN

Prépare-toi ton propre wrap sans gluten (recette page 201)

LE BON CHOIX SHOPPING :





Trouver un wrap dans le commerce qui ne soit pas ultra-transformé, c'est très difficile ! Heureusement, je suis là pour t'aider.

Clique sur la photo pour accéder au produit



LE MAUVAIS ÉLÈVE

Ingrédients : eau, Fibre d'avoine, gluten de blé vital, farine de blé entier biologique, farine de soja, huile de canola, propionate de calcium, poudre à pâte sans aluminium, sel, mono-diglycérides, lécithine, sorbate de potassium, acide fumarique, gomme xanthane, gomme de guar, métabisulfate de sodium.

VENDREDI

Salade aux légumes d'automne



MENU DU JOUR :

- **Petit-déjeuner :** Morning tacos
- **Déjeuner :** Salade aux légumes d'automne
- **Collation :** Smoothie vert aux fruits rouges
- **Dîner :** Pizza IG bas protéinée

VENDREDI

Salade aux légumes d'automne

Préparation : 15 min - **Cuisson :** 25 min - **Portion :** 1

Ingrédients :

- 2 grosses poignées de roquette
- 1 grosse poignée de mâche
- 1 patate douce moyenne, pelée et coupée en cubes
- 100 g de quinoa cru
- 1 abricot sec, coupé en petits morceaux
- Le 2e filet de poulet, cuit lundi soir, coupé en morceaux
- 20 g de tofu lactofermenté au pesto, coupé en cubes
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel

Pour la vinaigrette :

- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de jus de citron
- 1 c. à café de miel d'acacia ou de sirop de yacon
- 1 c. à café de moutarde
- Sel

OPTION VÉGÉTALE

Remplace le poulet par des pois chiches que tu feras rôtir avec la patate douce.

OPTION LIGHT

Retire le miel de la vinaigrette.

Instructions :

1. Préchauffe le four à 180°C. Coupe la patate douce en cubes et place-les sur une plaque recouverte de papier cuisson. Arrose-les d'une cuillère à soupe d'huile d'olive, sale puis mélange pour bien enrober. Fais rôtir au four pendant 25 minutes, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'ils soient tendres et légèrement dorés.
2. Pendant ce temps, rince le quinoa sous l'eau froide. Fais-le cuire dans une casserole avec deux fois son volume d'eau salée (environ 200 ml). Porte à ébullition, réduis le feu et laisse mijoter à couvert pendant 15 minutes, ou jusqu'à absorption complète de l'eau.
3. Dans un grand saladier, mélange la roquette, la mâche, le quinoa cuit et refroidi, les morceaux d'abricot sec, les cubes de patate douce rôtie, les morceaux de poulet et le tofu lactofermenté au pesto coupé en dés.
4. Dans un bol, mélange l'huile d'olive, le jus de citron, le miel, la moutarde, le sel et le poivre. Verse la vinaigrette sur la salade et mélange délicatement pour bien enrober les ingrédients.

VENDREDI

Smoothie vert aux fruits rouges



MENU DU JOUR :

- **Petit-déjeuner :** Morning tacos
- **Déjeuner :** Salade aux légumes d'automne
- **Collation :** Smoothie vert aux fruits rouges
- **Dîner :** Pizza IG bas protéinée

VENDREDI

Smoothie vert aux fruits rouges

Préparation : 3 min - **Portion :** 1

Ingrédients :

- 2 grosses poignées d'épinards frais
- 1 tasse de fruits rouges
- 10 g de poudre de collagène
- 150 g de tofu soyeux
- 1 c. à soupe de graines de lin moulues
- 1 c. à soupe de graines de chia
- 250 ml de boisson végétale amande (ou autre boisson IG bas)

Instructions :

1. Place les épinards, les fruits rouges, le tofu soyeux, la poudre de collagène et les graines de lin moulues dans un blender.
2. Ajoute la boisson végétale selon la consistance souhaitée.
3. Mixe jusqu'à obtenir une texture lisse et homogène.
4. Verse dans un verre et déguste immédiatement.

L'ASTUCE HEALTHY : LA LINETTE

La linette est une préparation à base de graines de lin finement précuites et moulues, conçue pour une meilleure digestibilité et assimilation des nutriments. Riche en fibres, en oméga-3 d'origine végétale et en lignanes, elle soutient le transit, la satiété et l'équilibre hormonal. Contrairement aux graines de lin entières, souvent mal digérées, la linette libère plus facilement ses composés actifs, tout en restant pratique à intégrer au quotidien : dans un yaourt, un porridge, ou un smoothie.

C'est une alliée simple et efficace pour enrichir naturellement son alimentation en bons gras et fibres sans alourdir ses repas.



VENDREDI
Pizza IG bas protéinée



MENU DU JOUR :

- **Petit-déjeuner :** Morning tacos
- **Déjeuner :** Salade aux légumes d'automne
- **Collation :** Smoothie vert aux fruits rouges
- **Dîner :** Pizza IG bas protéinée

VENDREDI
Pizza IG bas protéinée

Préparation : 10 min - **Cuisson :** 20 min - **Repos :** 5 min - **Portion :** 1

Ingrédients :

- 120 g (1 tasse) de farine d'orge mondé
- 120 g de yaourt grec épais (ou alternative végétale)
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- 1/2 cuillère à café de bicarbonate de sodium
- 1 oignon rouge
- 2 poignées d'épinards
- 1 pincée de sel

Pour la sauce blanche :

- 200 g de yaourt grec épais (ou alternative végétale)
- 2 cuillères à soupe de levure nutritionnelle
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 petite gousse d'ail râpée
- 1 pincée de sel

Instructions :

1. Préchauffe le four à 180°C.
2. Mélange la farine, 120 g de yaourt grec, l'huile d'olive, le bicarbonate et le sel dans un bol jusqu'à obtenir une pâte lisse et homogène.
3. Transfère la pâte sur une surface légèrement farinée. Étale-la pour former un cercle assez épais d'environ 15 cm de diamètre.
4. Prépare la sauce blanche : dans un blender, mixe le reste du fromage grec avec la levure nutritionnelle, l'ail, l'huile et du sel.
5. Dépose la pâte sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Étale la sauce blanche uniformément sur le dessus, puis verses-y l'oignon rouge émincé, les pousses d'épinards, saupoudre de levure noble pour une touche fromagée.
6. Fais cuire pendant 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit légèrement dorée et que la garniture soit bien chaude.
7. Sors du four, laisse refroidir 5 minutes avant de déguster.

OPTION SANS GLUTEN

Remplace l'orge mondé par de la farine de sarrasin ou de pois chiches.

OPTION SANS FROMAGE BLANC

Remplace simplement la sauce blanche par une sauce tomate.

BATCHCOOKING DU VENDREDI SOIR :

- ➔ Faire cuire les oeufs mollet pour le petit-déjeuner
- ➔ Faire cuire les carottes et le brocoli pour le déjeuner. Garde une partie du brocoli pour le dîner de samedi soir.
- ➔ Préparer et faire cuire les blondies pour le goûter.

LE BON CHOIX SHOPPING :

Sans sucre ajouté et sans additifs, ces versions sont parfaites pour agrémenter tes plats.

Clique sur la photo pour accéder au produit



LE MAUVAIS ÉLÈVE

Ingrédients : tomate* (84%), huile d'olive vierge extra*, sucre de canne*, sel.



SAMEDI

Œufs au pesto et ses tartines



MENU DU JOUR :

- **Petit-déjeuner :** Œufs au pesto et ses tartines
- **Déjeuner :** Salade équilibre quinoa-tempeh
- **Collation :** Blondies protéinés
- **Dîner :** Patate douce farcie aux lentilles, sauce tahini

SAMEDI

Œufs au pesto et ses tartines

Préparation : 5 min - **Cuisson :** 6 min - **Repos :** 2 min - **Portion :** 1

Ingrédients :

- 2 œufs
- 3 c. à soupe de yaourt épais (type skyr, ou son alternative végétale)
- 1 c. à soupe de basilic surgelé, haché
- 1/4 c. à café d'ail en poudre
- 2 c. à soupe de levure nutritionnelle
- 1 c. à café de pesto
- 1 filet de jus de citron
- 1 tranche de pain complet au levain
- Sel marin

Instructions :

1. Porte une casserole d'eau à ébullition. Plonge délicatement les œufs, réduis le feu et laisse cuire 6 minutes.
2. Mélange le yaourt avec le basilic, l'ail en poudre, la levure nutritionnelle et du sel.
3. Prépare un bol d'eau glacée. Une fois les œufs cuits, transfère-les immédiatement dans l'eau glacée et laisse refroidir 2 minutes. Écale-les délicatement.
4. Mélange le pesto avec un filet de jus de citron pour l'assouplir.
5. Étale le yaourt assaisonné dans une assiette. Coupe les œufs en deux et dispose-les dessus. Arrose de pesto et accompagne le tout d'une tranche de pain.

LE BON CHOIX SHOPPING :

Clique sur la photo pour accéder au produit







LE MAUVAIS ÉLÈVE



Ingrédients : Basilic* 50%, huile de tournesol*, NOIX DE CAJOU* 8%, huile d'olive vierge extra*, FROMAGE Parmigiano Reggiano AOP* 6,9%, sel, pignons de pin* 1%, amidon de maïs*, correcteur d'acidité : acide lactique, ail déshydraté*, antioxydant : acide ascorbique.



SAMEDI

Salade équilibre quinoa-tempeh

MENU DU JOUR :

- **Petit-déjeuner :** Œufs au pesto et ses tartines
- **Déjeuner :** Salade équilibre quinoa-tempeh
- **Collation :** Blondies protéinés
- **Dîner :** Patate douce farcie aux lentilles, sauce tahini

SAMEDI

Salade équilibre quinoa-tempeh

Préparation : 10 min - **Cuisson :** 10 min - **Portion :** 1

Ingrédients :

- Le restant de quinoa cuit jeudi soir
- 1 carotte, coupée en rondelles
- 1 gros brocoli, cuit à la vapeur (garde la moitié pour le dîner du soir)
- 1 poignée de roquette
- 1/2 avocat, tranché
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de sauce tamari
- Jus de 1/2 citron
- 1 cuillère à soupe de persil surgelé, haché
- 100 g de tempeh

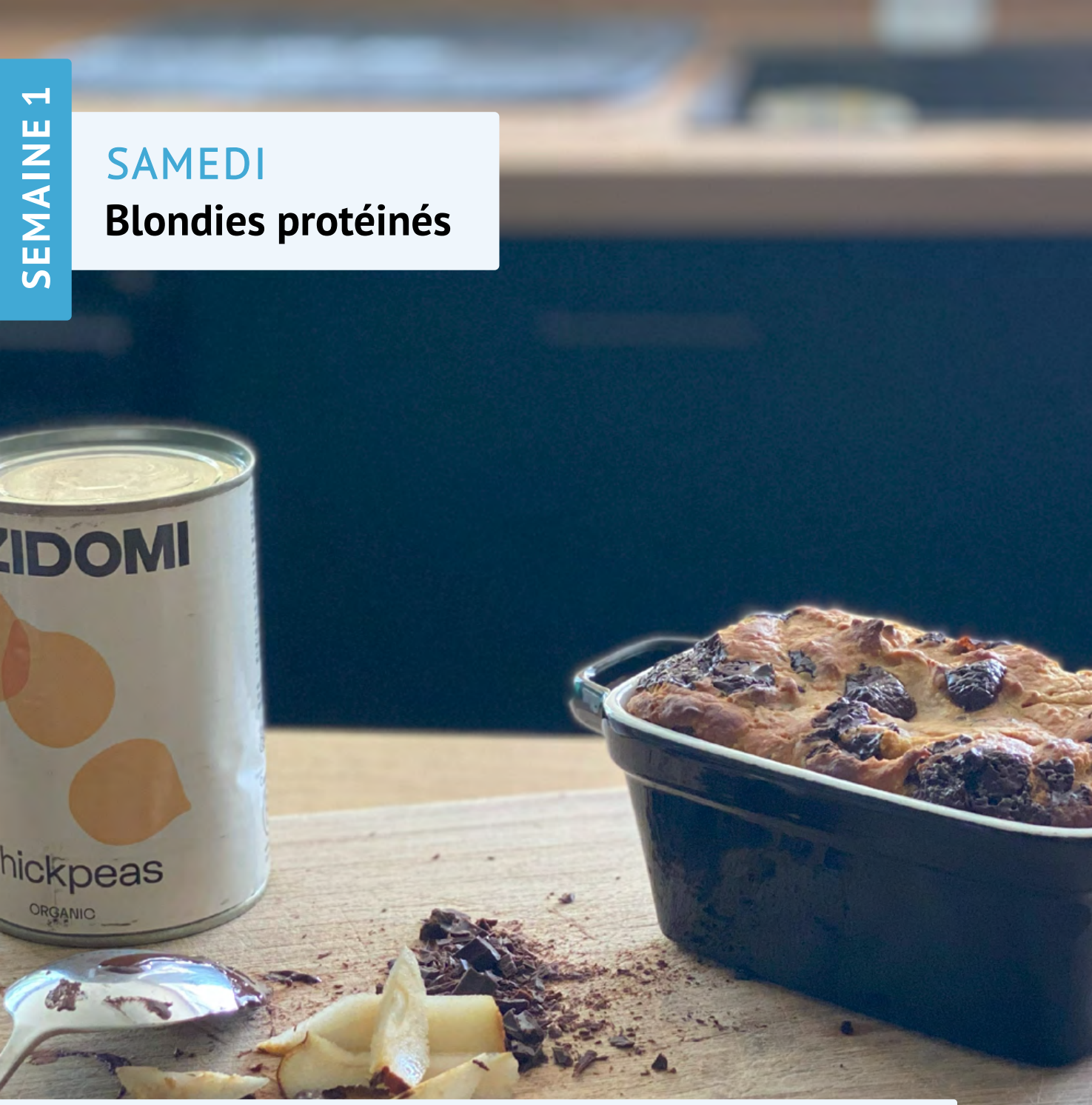
OPTION HEALTHY

Fais cuire le tempeh mariné au tamari dans un bol à placer sur le tamis de ton Vitaliseur ou de tout autre cuit vapeur.

Instructions :

1. Fais cuire la carotte en rondelles et les brocolis en fleurettes à la vapeur pendant environ 10 minutes jusqu'à ce qu'ils soient un peu plus tendres, mais toujours croquants. Réserve.
2. Pendant ce temps, coupe le tempeh en tranches ou en cubes. Fais-le cuire dans une poêle avec un peu d'huile d'olive et de sauce tamari durant environ 5 minutes.
3. Dans un grand bol, ajoute le quinoa cuit, la carotte, la moitié du brocoli (garde le reste pour le soir), la roquette et l'avocat.
4. Place les morceaux de tempeh cuits sur le dessus de la salade.
5. Verse l'huile d'olive, le jus de citron, et saupoudre de persil surgelé. Mélange bien.
6. Serre immédiatement ou conserve au frais pour plus tard.

SAMEDI
Blondies protéinés



MENU DU JOUR :

- **Petit-déjeuner :** Œufs au pesto et ses tartines
- **Déjeuner :** Salade équilibre quinoa-tempeh
- **Collation :** Blondies protéinés
- **Dîner :** Patate douce farcie aux lentilles, sauce tahini

SAMEDI
Blondies protéinés

Préparation : 5 min - **Cuisson :** 15 min - **Portion :** 1

Ingrédients :

- 200 g de pois chiches cuits
- 1 cuillère à soupe de purée de cacahuètes
- 1 cuillère à soupe de sirop de yacon
- 50 ml de boisson végétale coco (ou autre boisson IG bas)
- 1 pincée de poudre de vanille
- 1 pincée de bicarbonate de soude
- 2 cuillères à soupe de pépites de chocolat

Instructions :

1. Dans un blender, mixe les pois chiches, la purée de cacahuètes, le sirop de yacon, la boisson végétale, la vanille et le bicarbonate de soude jusqu'à obtenir une pâte lisse.
2. Incorpore les pépites de chocolat à la pâte.
3. Verse la préparation dans un petit moule recouvert de papier cuisson.
4. Fais cuire au four à 180°C pendant 15 minutes
5. Laisse refroidir légèrement, coupe en deux et savoure une part.

OPTION HEALTHY

Fais cuire ton goûter sur le tamis de ton vitaliseur ou de tout autre cuit vapeur pendant 30 minutes.

CONNAIS-TU LES BLONDIES ?

Par opposition aux brownies, ils ne contiennent pas de chocolat noir dans la pâte, ce qui leur donne une couleur dorée et une saveur plus douce, souvent relevée de vanille, et garnis de pépites de chocolat. C'est une alternative ultra gourmande pour varier les plaisirs tout en gardant le moelleux réconfortant qu'on adore dans les brownies.

SAMEDI

Patate douce farcie aux lentilles, sauce tahini



MENU DU JOUR :

- **Petit-déjeuner :** Œufs au pesto et ses tartines
- **Déjeuner :** Salade équilibre quinoa-tempeh
- **Collation :** Blondies protéinés
- **Dîner :** Patate douce farcie aux lentilles, sauce tahini

SAMEDI

Patate douce farcie aux lentilles, sauce tahini

Préparation : 10 min - **Cuisson :** 30 min - **Portion :** 1

Ingrédients :

- 1 patate douce (cuite avec la peau)
- Le restant de brocoli cuit
- 1/2 tasse de lentilles noires cuites
- 1 cuillère à café de graines de courge
- 1 cuillère à café de graines de tournesol

Pour la sauce :

- 1 cuillère à soupe de tahini
- 1 gousse d'ail
- Le jus d'un demi citron
- 50 ml d'eau environ
- Une pincée de sel

OPTION GAIN DE TEMPS

À l'aide d'une fourchette, fais des petits trous dans ta patate douce et laisse-la cuire pendant environ 3 à 5 minutes au four à micro-ondes.

Instructions :

1. Préchauffe le four à 180°C. Coupe la patate douce en 2, dans le sens de la longueur. Enfourne la patate douce avec la peau pendant environ 30 minutes, jusqu'à ce qu'elle soit tendre.
2. Pendant ce temps, fais réchauffer les lentilles dans une petite casserole, à feu doux.
3. Prépare la sauce : dans un blender, mixe la purée de sésame avec la gousse d'ail et le jus de citron, ainsi que l'eau et le sel.
4. Verse les lentilles et le brocoli dans un bol, verse la sauce et mélange à nouveau.
5. Une fois la patate douce cuite, garnis-la avec le mélange de lentilles et de brocoli, puis saupoudre de graines de courge et de tournesol.

BATCHCOOKING DU SAMEDI SOIR :

→ Préparer le chia pudding pour le lendemain matin.
→ Faire cuire 2 grosses courgettes à la vapeur.

SEMAINE 1

DIMANCHE

Pudding de chia au matcha



MENU DU JOUR :

- **Petit-déjeuner :** Pudding de chia au matcha
- **Déjeuner :** Power bowl salé
- **Collation :** Cookie chocolat minute
- **Dîner :** Curry tofu citron

DIMANCHE

Pudding de chia au matcha

Préparation : 5 min - **Repos :** 2 h minimum - **Portion :** 1

Ingrédients :

- 2/3 d'une tasse de boisson végétale coco
- 1 cuillère à café de matcha cérémonie
- 1 dose de poudre protéinée à la vanille
- 2 cuillères à café de sirop de yacon
- 2 cuillères à soupe de graines de chia

Pour la garniture :

- 3 bonnes cuillères à soupe de yaourt grec (ou skyr végétal)
- 100 g de framboises décongelées (1 petite tasse)
- En option : 1 cuillère à café graines de chanvre

Instructions :

1. Dans un mixeur, mélange pendant la boisson végétale, le matcha, le sirop de yacon et la poudre de protéine jusqu'à obtention d'un mélange lisse et homogène.
2. Verse le mélange dans un bol ou un récipient, puis ajoute les graines de chia. Mélange bien pour éviter les grumeaux.
3. Couvre et laisse reposer au réfrigérateur pendant au moins 2 heures, ou toute la nuit, jusqu'à ce que le pudding épaississe.
4. Avant de servir, ajoute les garnitures : une couche de yaourt grec, des framboises surgelées sur le dessus, ainsi que les graines de chanvre. Déguste frais.

OPTION GAIN DE TEMPS

Mixe les ingrédients de l'étape 1 avec ceux de l'étape 2 pour sauter l'étape de repos, jusqu'à obtenir un mélange plutôt épais.

5 AVANTAGES AU SIROP DE YACON

- Très faible indice glycémique, intéressant pour limiter les pics de sucre dans le sang.
- Riche en fructo-oligosaccharides (FOS), des fibres prébiotiques qui nourrissent le microbiote intestinal.
- Moins calorique que le miel ou le sirop d'érable, tout en apportant un goût naturellement sucré.
- L'un des seuls édulcorants naturels à avoir une texture sirupeuse
- Un goût agréable.



DIMANCHE
Power bowl salé



MENU DU JOUR :

- **Petit-déjeuner :** Pudding de chia au matcha
- **Déjeuner :** Power bowl salé
- **Collation :** Cookie chocolat minute
- **Dîner :** Curry tofu citron

DIMANCHE
Power bowl salé

Préparation : 10 min - **Cuisson :** 6 min - **Portion :** 1

Ingrédients :

- 2 œufs
- 100 g de fromage cottage (ou skyr végétal)
- 1/2 avocat
- 1 cuillère à café de coriandre surgelée, hachée
- 1 petite portion d'oignon rouge, finement haché
- Assaisonnements : épices chili-citron et mélange «tout bagel» (ou graines de sésame, ail séché, sel, etc.)
- En option : 1 cuillère à soupe de sauce piquante

En accompagnement :

- Salade verte

Instructions :

1. Porte une casserole d'eau à ébullition. Ajoute les œufs et fais-les cuire pendant environ 6 minutes.
2. Une fois cuits, transfère immédiatement les œufs dans un bain d'eau froide pour les refroidir.
3. Dans un bol, étale le fromage cottage comme base. Écale les œufs refroidis, coupe-les selon ta préférence (en rondelles, en quartiers, etc.) et dispose-les sur le fromage blanc. Ajoute l'avocat tranché.
4. Ajoute la coriandre fraîche et l'oignon rouge finement haché. Verse une cuillère de sauce piquante pour relever le goût. Saupoudre le tout de graines de sésame.
5. Accompagne de la moitié des courgettes cuites la veille, que tu auras pris soin de réchauffer et d'assaisonner à ton goût.

LE BON CHOIX SHOPPING :

Clique sur la photo pour accéder au produit



LE MAUVAIS ÉLÈVE

Ingrédients : piment rouge 40%, eau, sucre, sel, ail en poudre 5%, amidon modifié de maïs, acidifiant : acide acétique, épaississant : gomme xanthane.



DIMANCHE

Cookie chocolat minute



MENU DU JOUR :

- **Petit-déjeuner :** Pudding de chia au matcha
- **Déjeuner :** Power bowl salé
- **Collation :** Cookie chocolat minute
- **Dîner :** Curry tofu citron

DIMANCHE

Cookie chocolat minute

Préparation : 5 min - **Cuisson :** 1 min - **Portion :** 1 cookie

Ingrédients :

- 1 dose de poudre protéinée au chocolat
- 1 cuillère à café de cacao cru
- 1 cuillère à café de tahini
- 1 cuillère à café de sirop de yacon
- 1 pincée de sel de mer
- 1 cuillère à café de pépites de chocolat noir

Instructions :

1. Mélange la poudre protéinée, le cacao cru, le tahini, le sirop de yacon et le sel de mer dans un petit bol jusqu'à obtenir une pâte à cookie.
2. Forme une boule avec la pâte, puis aplatis-la pour lui donner la forme d'un cookie.
3. Ajoute les pépites de chocolat noir sur le dessus.
4. Fais cuire au micro-ondes pendant 1 minute. Déguste aussitôt.

OPTION HEALTHY

Fais cuire ton cookie sur le tamis de ton Vitaliseur pendant environ 10 minutes.

LES BIENFAITS DU TAHINI

Le tahini, c'est tout simplement de la purée de sésame. On le trouve également sous le nom de tahin dans les magasins. Cet ingrédient est largement utilisé dans la cuisine méditerranéenne, et c'est la star du hummus, mais tu peux également l'utiliser dans tes recettes sucrées. Naturellement source de bons gras, notamment d'acides gras insaturés, il contribue à la santé cardiovasculaire tout en apportant une belle dose de protéines végétales. Il est aussi riche en minéraux comme le calcium, le magnésium et le fer, ce qui en fait un atout pour les os et l'équilibre nerveux.

DIMANCHE
Curry tofu citron



MENU DU JOUR :

- **Petit-déjeuner :** Pudding de chia au matcha
- **Déjeuner :** Power bowl salé
- **Collation :** Cookie chocolat minute
- **Dîner :** Curry tofu citron

DIMANCHE
Curry tofu citron

Préparation : 10 min - **Cuisson :** 15 min - **Portion :** 1

Ingrédients :

- 1 portion de riz semi-complet cuit (environ 60 g cru)
- 100 g de tofu ferme coupé en cubes
- 1 cuillère à café d'huile de coco
- 1 cuillère à café de graines de sésame
- 1/2 d'oignon, émincé
- 1 petite gousse d'ail, hachée
- Un petit morceau de gingembre (environ 1 cm), râpé
- 1 cuillère à café de curry en poudre
- 100 ml de lait de coco
- 1/2 cuillère à café de xylitol
- 1/2 cuillère à soupe de sauce tamari
- Le jus d'1/2 citron vert

Instructions :

1. Chauffe l'huile de coco dans une petite poêle, sale et fais dorer les cubes de tofu des deux côtés. Retire-les de la poêle et réserve.
2. Dans la même poêle, ajoute un peu d'huile si nécessaire. Fais revenir l'oignon émincé, l'ail et le gingembre râpé jusqu'à ce qu'ils soient parfumés.
3. Verse le lait de coco ainsi que le curry dans la poêle et mélange. Ajoute le xylitol, la sauce tamari et le jus de citron vert. Remets les tranches de tofu dans la sauce et laisse mijoter 2 à 3 minutes pour qu'elles s'imprègnent des saveurs.
4. Dispose le tofu et la sauce sur un bol de riz chaud. Garnis avec des rondelles d'oignons verts et une pincée de graines de sésame.
5. Sers avec le reste de courgettes.

COMMENT ASSAISONNER TES LÉGUMES VAPEUR ?

Huiles :
- ➜ Huile d'olive
- ➜ Huile de colza
- ➜ Huile de cameline

Herbes aromatiques :
- ➜ Thym, romarin, origan
- ➜ Ciboulette, aneth, persil plat
- ➜ Coriandre fraîche, basilic

Épices :
- ➜ Paprika doux
- ➜ Curry doux, curcuma
- ➜ Cumin, curcuma
- ➜ Ras-el-hanout, zaatar

Graines et croquant :
- ➜ Graines de sésame, tournesol, courge
- ➜ Noisettes ou amandes concassées
- ➜ Noix de Grenoble

Autres + :
- ➜ Gomasio
- ➜ Levure noble (levure nutritionnelle)
- ➜ Zeste de citron ou d'orange
- ➜ Vinaigre de cidre, tamari ou jus de citron
- ➜ Moutarde douce ou ancienne (en touche finale)

BATCHCOOKING DU DIMANCHE SOIR POUR LA SEMAINE 2 :

- ➜ **Décongeler les framboises du petit–déjeuner.**
- ➜ **Préparer les 2 wraps du midi.**
- ➜ **Faire cuire du millet (2 portions de 60 g) en suivant les instructions de ton paquet.**

SEMAINE 2

Menu :

LUNDI

→ **Petit-déjeuner :** Smoothie vert aux framboises
→ **Déjeuner :** Wrap protéiné à la crème d'édamame
→ **Collation :** Œufs chocolat et beurre de cacahuètes
→ **Dîner :** Dahl de haricots blancs à la tomate

MARDI

→ **Petit-déjeuner :** Chia pudding violet
→ **Déjeuner :** Tortillas 2 ingrédients à l'avoine
→ **Collation :** Pancake bowl protéiné
→ **Dîner :** Chou-fleur rôti au four méditerranéen

MERCREDI

→ **Petit-déjeuner :** Smoothie bowl framboises
→ **Déjeuner :** Bol de poulet BBQ et courgettes vapeur marinées
→ **Collation :** Pudding 4 ingrédients au cacao
→ **Dîner :** Bowl d'automne à la libanaise

JEUDI

→ **Petit-déjeuner :** Sandwich de patates douces
→ **Déjeuner :** Sauté de tofu aux noix de cajou
→ **Collation :** Fondant protéiné au chocolat
→ **Dîner :** Pâtes crémeuses de sarrasin et crème marinara

VENDREDI

→ **Petit-déjeuner :** Pudding protéiné café-cacao
→ **Déjeuner :** Quiche express aux poivrons marinés
→ **Collation :** Mug cake pomme cacao
→ **Dîner :** Couscous bowl

SAMEDI

→ **Petit-déjeuner :** Toast de champignons à la crème de coco
→ **Déjeuner :** Frittata aux légumes d'automne
→ **Collation :** Smoothie énergisant maca-cannelle
→ **Dîner :** Nouilles Konjac à la crème de courge

DIMANCHE

→ **Petit-déjeuner :** Chia pudding protéiné miel-chocolat
→ **Déjeuner :** Wrap protéiné et ses légumes d'automne
→ **Collation :** Mug cake protéiné au cacao
→ **Dîner :** Porridge salé à la japonaise

Prépare ta liste de courses

Quelques conseils pour la liste de courses :

- Rappel : cette dernière liste tous les produits cités dans les recettes à venir, pour la semaine 2. N'oublie pas de personnaliser la liste à tes choix, car il existe des options. Par exemple, si tu choisis les options avec protéines animales, n'achète pas les produits des options végétales. Idem pour les choix de sucrants sains : tu peux partir uniquement sur du sirop de yacon par exemple, sans acheter en plus de la stévia, du miel d'acacia ou du xylitol. Dernier exemple : tu peux t'en tenir à 2 farines et rester sur ces dernières pour faire toutes tes recettes.
- Certains produits ont déjà été achetés la semaine dernière pour les recettes, fais donc le point dans ta cuisine avant de faire ton shopping. Par exemple, tu as sûrement déjà acheté de la poudre protéinée, inutile de le rajouter à ta liste de courses. Ces produits te tiendront sans problème 4 semaines, ce serait dommage d'en acheter à nouveau.
- Avant de faire tes courses, pense à consulter la rubrique "Le bon choix shopping" en bas de page : tu y trouveras des suggestions pratiques pour certaines recettes.

Liste des courses :

PRODUITS FRAIS

- [ ] Fromage frais vegan aux herbes
- [ ] Yaourt grec ou skyr
- [ ] Yaourt à la noix de coco
- [ ] Blancs de poulet
- [ ] Houmous

PRODUITS SURGELÉS

- [ ] Basilic haché, surgelé
- [ ] Fruits rouges, surgelés
- [ ] Framboises, surgelées
- [ ] Persil haché, surgelé
- [ ] Ciboulette hachée, surgelée

FRUITS ET LÉGUMES

- [ ] Épinards
- [ ] Chou kale
- [ ] Avocat
- [ ] Oignon
- [ ] Ail, en gousse
- [ ] Salade verte
- [ ] Échalote
- [ ] Courgette
- [ ] Gingembre frais
- [ ] Patate douce
- [ ] Brocoli
- [ ] Oignon rouge
- [ ] Champignons de Paris
- [ ] Pomme
- [ ] Grenade
- [ ] Courge butternut
- [ ] Banane

ÉPICERIE SALÉE

- [ ] Tofu soyeux
- [ ] Tofu nature ferme
- [ ] Tomates cerise, en conserve
- [ ] Tomates séchées
- [ ] Pois chiches cuits
- [ ] Lentilles noires, déjà cuites
- [ ] Haricots blancs, en bocal
- [ ] Pickles d'oignons
- [ ] Pain complet au levain
- [ ] Nouilles de konjac
- [ ] Penne de sarrasin
- [ ] Riz rouge
- [ ] Semoule de sarrasin
- [ ] Millet
- [ ] Flocons d'avoine
- [ ] Farine d'orge mondé
- [ ] Farine d'amande
- [ ] Farine de manioc
- [ ] Levure nutritionnelle, en poudre
- [ ] Crème de soja
- [ ] Miso de riz
- [ ] Tahini

ÉPICERIE SUCRÉE

- [ ] Chocolat noir
- [ ] Pépites de chocolat
- [ ] Sucre de coco
- [ ] Miel d'Acacia
- [ ] Xylitol
- [ ] Stévia
- [ ] Poudre protéinée végétale vanille
- [ ] Poudre protéinée vegan au chocolat
- [ ] Maca, en poudre
- [ ] Vanille, en poudre
- [ ] Purée de cacahuètes
- [ ] Purée d'amandes complètes
- [ ] Purée de noix de cajou
- [ ] Cacao, en poudre

CONDIMENTS ET ASSAISONNEMENTS

- [ ] Curry, en poudre
- [ ] Paprika doux, en poudre
- [ ] Sel marin
- [ ] Cumin, en poudre
- [ ] Ail, en poudre
- [ ] Cannelle, en poudre
- [ ] Origan séché
- [ ] Sauce tamari
- [ ] Sauce sriracha
- [ ] Sauce marinara
- [ ] Vinaigre de riz
- [ ] Piment rouge, en flocons
- [ ] Huile d'olive extra-vierge
- [ ] Huile de coco
- [ ] Graines de sésame
- [ ] Graines de chia
- [ ] Graines de lin moulues
- [ ] Graines de tournesol
- [ ] Graines de chanvre
- [ ] Graines germées
- [ ] Pistaches

BOISSONS

- [ ] Lait de soja
- [ ] Boisson d'amandes
- [ ] Boisson végétale supplémentaire, au choix
- [ ] Eau de coco
- [ ] Café adaptogène type Bonjour

AUTRES

- [ ] Psyllium
- [ ] Bicarbonate de soude alimentaire

SEMAINE 2

Du : Au :

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
PETIT DÉJEUNER							
DÉJEUNER							
SNACK							
DÎNER							
INFUSION SANTÉ spécial hiver							
	Courses à faire :	Courses à faire :	Courses à faire :	Courses à faire :	Courses à faire :	Courses à faire :	Courses à faire :
	Batch Cooking du soir :	Batch Cooking du soir :	Batch Cooking du soir :	Batch Cooking du soir :	Batch Cooking du soir :	Batch Cooking du soir :	Batch Cooking du soir :
	Sport et/ou activité relaxante	Sport et/ou activité relaxante	Sport et/ou activité relaxante	Sport et/ou activité relaxante	Sport et/ou activité relaxante	Sport et/ou activité relaxante	Sport et/ou activité relaxante
	Mes notes :	Mes notes :	Mes notes :	Mes notes :	Mes notes :	Mes notes :	Mes notes :

LUNDI

Smoothie vert aux framboises



MENU DU JOUR :

- **Petit-déjeuner :** Smoothie vert aux framboises
- **Déjeuner :** Wrap protéiné à la crème d'édamame
- **Collation :** Œufs chocolat et beurre de cacahuètes
- **Dîner :** Dahl de haricots blancs à la tomate

LUNDI

Smoothie vert aux framboises



Préparation : 5 min - **Portion :** 1

Ingrédients :

- 100 g de tofu soyeux (ou fromage blanc)
- 250 ml de boisson végétale (amande, chanvre, cajou)
- Une poignée d'épinards et/ou de chou kale
- 1 tasse de framboises surgelées
- ½ avocat
- 15 g de graines de chanvre
- Jus d'un demi-citron

Instructions :

1. Verse tous les ingrédients dans un mixeur.
2. Mixe jusqu'à obtenir une texture lisse et homogène.
3. Verse dans un verre et déguste immédiatement.

FOCUS SUR LE CHOU KALE

Membre de la famille des crucifères, il renferme un cocktail impressionnant de nutriments essentiels. Peu calorique (35 kcal pour 100 g), il est pourtant dense en protéines végétales, en fibres, et en micronutriments. Sa teneur élevée en vitamine C dépasse celle d'une orange, et il constitue une excellente source de calcium, magnésium, potassium et vitamine K. Côté antioxydants, il n'est pas en reste : quercétine, kaempférol, bêta-carotène et sulforaphane participent à ses effets anti-inflammatoires, cardioprotecteurs et potentiellement anticancer. Le kale est également intéressant pour soutenir la santé cardiovasculaire, grâce à son apport en potassium et en oméga-3 végétaux. Pour tirer le meilleur de ses bienfaits, mieux vaut le consommer cru, massé avec un filet de citron ou d'huile, ou légèrement cuit à la vapeur ou au wok. À tester aussi en smoothie, dans cette recette, pour une dose de verdure dès le matin.

SEMAINE 2

LUNDI

Wrap protéiné à la crème d'édamame



MENU DU JOUR :

- **Petit-déjeuner :** Smoothie vert aux framboises
- **Déjeuner :** Wrap protéiné à la crème d'édamame
- **Collation :** Œufs chocolat et beurre de cacahuètes
- **Dîner :** Dahl de haricots blancs à la tomate

LUNDI

Wrap protéiné à la crème d'édamame

Préparation : 15 min - **Cuisson :** 6 min - **Portions :** 2 wraps

Ingrédients :

- ½ tasse (60 g) de graines de tournesol
- 2 c. à soupe de psyllium
- ¼ tasse (60 ml) d'eau
- En option : ½ c. à café de curry et/ou paprika doux
- Sel

Pour la crème :

- ⅓ tasse (50 g) d'edamames, cuits (en conserve ou surgelés)
- 1 c. à soupe de tahini
- 1 c. à soupe de graines de chanvre
- 1 c. à soupe de levure nutritionnelle
- 2 c. à soupe de basilic surgelé, haché
- Jus et zeste de ⅓ de citron
- ½ gousse d'ail râpée
- 1 pincée de sel
- 1 c. à soupe d'eau

En garniture :

- 2 poignées de salade (type mâche ou roquette)

OPTION PROTÉINÉE

Tu peux également ajouter du blanc de poulet dans le wrap pour une version encore plus riche en protéines.

CONSERVATION

Ces wraps se conservent 5 à 7 jours au frais.

Instructions :

1. Mixe les graines de tournesol, le psyllium et les épices dans un robot jusqu'à obtenir une texture fine, sans aller jusqu'à la purée.
2. Verse dans un bol, ajoute l'eau et mélange jusqu'à obtenir une pâte homogène.
3. Étale la pâte entre deux feuilles de papier cuisson et aplatis avec un rouleau pour obtenir une épaisseur de 2-3 mm. Découpe deux cercles à l'aide d'un couvercle et d'un couteau.
4. Fais chauffer une poêle à feu moyen. Fais cuire chaque wrap 3 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés.
5. Place à la garniture : dans un mixeur, ajoute le basilic, les edamames, le tahini, les graines de chanvre, la levure nutritionnelle, le jus et le zeste de citron, l'ail et le sel.
6. Verse l'eau et mixe jusqu'à obtenir une texture homogène et crémeuse. Ajoute un peu d'eau si nécessaire.
7. Étale une bonne couche de tartinade d'édamame sur le wrap, puis ajoute les feuilles de salade avant de le refermer.

OÙ TROUVER DES EDAMAMES ?

En version congelée : Picard

En version conserve : Kazidomi

En version grillées/salées : Koro

Clique sur la photo pour accéder au produit



LUNDI

Œufs chocolat et beurre de cacahuètes



MENU DU JOUR :

- **Petit-déjeuner :** Smoothie vert aux framboises
- **Déjeuner :** Wrap protéiné à la crème d'édamame
- **Collation :** Œufs chocolat et beurre de cacahuètes
- **Dîner :** Dahl de haricots blancs à la tomate

LUNDI

Œufs chocolat et beurre de cacahuètes

Préparation : 15 min - **Cuisson :** 5 min - **Repos :** 30 min - **Portions :** 4 œufs

Ingrédients :

- 60 g (1/4 tasse) de purée de cacahuètes
- 1 cuillère à soupe de sirop de yacon
- 1 cuillère à soupe d'huile de coco fondue
- 45 g (1/4 tasse) de farine d'amande
- 1/2 cuillère à soupe de poudre protéinée végétale vanille
- 1 pincée de sel
- 1/2 tablette de chocolat noir

Instructions :

1. Dans un bol, mélange la purée de cacahuètes, le sirop et l'huile de coco fondue. Ajoute ensuite la farine d'amande, la poudre protéinée et le sel. Mélange bien jusqu'à obtenir une pâte facile à modeler.
2. Forme 4 œufs avec la pâte et dépose-les sur une plaque recouverte de papier cuisson. Place-les au congélateur pendant 15 minutes.
3. Pendant ce temps, fais fondre le chocolat noir au bain-marie en remuant de temps en temps.
4. Sors les œufs du congélateur et utilise deux fourchettes pour les tremper dans le chocolat fondu, en les enrobant complètement. Remets-les sur la plaque et place-les au congélateur pour 15 minutes supplémentaires.
5. Conserve les œufs au réfrigérateur ou au congélateur pour une texture optimale.

CACAHUÈTES : LES BONNES PRATIQUES

➔ Choisis des cacahuètes non salées et non sucrées.
➔ Évite les versions grillées. Leur cuisson les rend riches en AGE toxiques pour tes cellules.
➔ Ne les conserve pas trop longtemps et vérifie leur aspect pour limiter le développement de mycotoxines.
➔ Préfère la purée de cacahuètes au beurre de cacahuètes. Ce dernier contient généralement de l'huile voire des additifs.
➔ Préfère les purées avec des bouts de cacahuètes. Elles te permettront de moins assimiler leurs graisses.
➔ Varie avec les autres oléagineux, car elles contiennent beaucoup d'oméga-6

LUNDI

Dahl de haricots blancs à la tomate



MENU DU JOUR :

- **Petit-déjeuner :** Smoothie vert aux framboises
- **Déjeuner :** Wrap protéiné à la crème d'édamame
- **Collation :** Œufs chocolat et beurre de cacahuètes
- **Dîner :** Dahl de haricots blancs à la tomate

LUNDI

Dahl de haricots blancs à la tomate

Préparation : 10 min - **Cuisson :** 20 min - **Portion :** 1

Ingrédients :

- 1 oignon, finement haché
- 1 gousse d'ail, émincée
- 30 g de tomates séchées, coupées en morceaux
- 200 g de tomates cerise en conserve
- 1/2 cuillère à café d'origan séché
- 50 g d'épinards (frais ou surgelés)
- 20 ml de crème de soja
- 100 g de haricots blancs en bocal
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive extra-vierge
- 60 g de millet cuit (garde la moitié pour plus tard)
- Sel marin

Instructions :

1. Fais chauffer 1/2 cuillère à soupe d'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoute l'oignon haché et fais-le revenir environ 4 minutes jusqu'à ce qu'il soit tendre.
2. Incorpore les tomates séchées, les tomates cerises et l'ail. Laisse cuire 5 minutes supplémentaires en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les tomates commencent à se décomposer. Ajoute l'origan et mélange pendant 1 minute.
3. Ajoute les épinards et fais-les cuire jusqu'à ce qu'ils soient fondus.
4. Verse les haricots blancs dans la poêle, ainsi que la crème de soja. Assaisonne avec du sel et un filet de jus de citron frais. Laisse mijoter doucement quelques minutes, tout en remuant.
5. Sers chaud avec du millet.

LE BON CHOIX SHOPPING :







Clique sur la photo pour accéder au produit

LE MAUVAIS ÉLÈVE

Ingrédients : eau de source, amandes* (Sicile et/ou Espagne) partiellement dégraissées 6 %, épaississants : gomme xanthane, carraghénanes.



BATCHCOOKING DU LUNDI SOIR :

→ Préparer le chia pudding du lendemain matin.
→ Faire cuire les oeufs mollet pour le déjeuner.

MARDI
Chia pudding violet



MENU DU JOUR :

- **Petit-déjeuner :** Chia pudding violet
- **Déjeuner :** Tortillas 2 ingrédients à l'avoine
- **Collation :** Pancake bowl protéiné
- **Dîner :** Chou-fleur rôti au four méditerranéen

MARDI
Chia pudding violet

Préparation : 10 min - **Repos :** 2 h minimum - **Portion :** 1

Ingrédients :

- 100 g de fruits rouges surgelés
- 100 ml de boisson végétale (amande, coco, soja)
- 40 g de graines de chia (environ 4 c. à soupe)
- 150 g de yaourt grec
- 2 c. à café de purée de noix de cajou

OPTION GAIN DE TEMPS

Mixe directement les graines de chia avec la boisson végétale et les fruits rouges. La texture va s'épaissir après 30 secondes de mixage.

Instructions :

1. Mixe les fruits rouges et la boisson végétale dans un blender. Ajoute un peu plus de liquide si besoin.
2. Verse dans un bol, ajoute les graines de chia, mélange bien et laisse reposer la nuit pour épaissir.
3. Le lendemain, remplis un mug avec 100 g de yaourt, ajoute une couche de pudding de chia et termine en ajoutant la purée de cajou (1 c. à café par pot).

OPTION VÉGÉTALE

Remplace le yaourt grec par une alternative végétale.

MARDI

Tortillas 2 ingrédients à l'avoine



MENU DU JOUR :

- **Petit-déjeuner :** Chia pudding violet
- **Déjeuner :** Tortillas 2 ingrédients à l'avoine
- **Collation :** Pancake bowl protéiné
- **Dîner :** Chou-fleur rôti au four méditerranéen

MARDI

Tortillas 2 ingrédients à l'avoine

Préparation : 10 min - **Cuisson :** 10 min - **Portions :** 4 tortillas

Ingrédients :

- 1 tasse (100 g) de flocons d'avoine
- 1 tasse (240 ml) d'eau
- Une pincée de sel

Pour la garniture :

- 2 feuilles de salade verte
- 1/2 avocat, tranché
- Quelques poivrons marinés (en bocal)
- 2 œufs mollets
- Une petite poignée de graines germées (en option)

En accompagnement :

- Salade verte

Instructions :

1. Fais cuire les œufs mollets en les plongeant dans de l'eau bouillante pendant 6 minutes, puis refroidis-les dans un bain d'eau glacée. Écale-les et coupe-les en deux.
2. Pendant ce temps, dans un mixeur ou un robot culinaire, mélange les flocons d'avoine, l'eau et une pincée de sel jusqu'à obtenir une pâte lisse et homogène, plus épaisse qu'une pâte à crêpes.
3. Fais chauffer une poêle légèrement graissée à feu moyen. Verse un quart de la pâte dans la poêle et étale-la rapidement pour former une fine couche.
4. Fais cuire chaque tortilla pendant 2-3 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'elle soit légèrement dorée. Répète l'opération avec le reste de la pâte pour obtenir trois petites tortillas supplémentaires.
5. Réserve 2 tortillas (elles serviront pour plus tard dans la semaine), et garnis celles restantes avec une feuille de salade, des tranches d'avocat, des lanières de poivrons marinés et un œuf mollet. Tu peux aussi y ajouter des graines germées.
6. Roule chaque tortilla garnie et déguste immédiatement avec une salade.

5 RAISONS DE CONSOMMER DES GRAINES GERMÉES

➜ Leur teneur en vitamines, minéraux et antioxydants est beaucoup plus élevée que dans les légumes.
➜ Elles sont plus digestes, car la germination réduit les anti-nutriments comme l'acide phytique.
➜ Elles apportent des enzymes vivantes qui soutiennent la digestion.
➜ Elles sont riches en protéines végétales facilement assimilables.
➜ Elles participent à l'équilibre acido-basique du corps grâce à leur richesse en micronutriments alcalins.

MARDI

Pancake bowl protéiné



MENU DU JOUR :

- **Petit-déjeuner :** Chia pudding violet
- **Déjeuner :** Tortillas 2 ingrédients à l'avoine
- **Collation :** Pancake bowl protéiné
- **Dîner :** Chou-fleur rôti au four méditerranéen

MARDI
Pancake bowl protéiné

Préparation : 5 min - **Cuisson :** 2 min - **Portion :** 1

Ingrédients :

- 2 blancs d'oeuf
- 1 dose de poudre de protéine à la vanille
- 3 cuillères à soupe de lait d'amande
- 2 cuillères à soupe de farine de manioc
- 1/2 cuillère à café de cannelle
- Une pincée de sel
- 1/4 de cuillère à café de bicarbonate de soude
- Pour la garniture :
- 1/4 de tasse de yaourt grec (environ 100 g)
- 2 cuillères à café de sirop de yacon
- 1 cuillère à café de purée d'amandes complètes

Instructions :

1. Fouette les blancs d'œufs dans un bol en verre jusqu'à ce qu'ils soient mousseux (environ 30 secondes).
2. Ajoute les autres ingrédients et mélange jusqu'à obtenir une pâte lisse.
3. Fais cuire au micro-ondes pendant environ 2 minutes.
4. Ajoute tes garnitures et déguste immédiatement.

OPTION HEALTHY

Fais cuire ton goûter directement sur le tamis de ton vitaliseur ou dans tout autre cuit vapeur, durant environ 15 minutes.

CONNAIS-TU LA FARINE DE MANIOC ?

La farine de manioc est à adopter dans ta cuisine car elle présente plusieurs avantages nutritionnels intéressants. Elle est naturellement sans gluten, et sa haute digestibilité permet de l'intégrer facilement dans l'alimentation, surtout pour les personnes ayant des troubles digestifs. Son goût est neutre et doux et elle possède un indice glycémique plus modéré que la farine de blé classique. Elle est également riche en amidon résistant, une fibre bénéfique pour le microbiote intestinal et la régulation de la glycémie. Tu la trouveras facilement sur internet.

MARDI

Chou-fleur rôti au four méditerranéen



MENU DU JOUR :

- **Petit-déjeuner :** Chia pudding violet
- **Déjeuner :** Tortillas 2 ingrédients à l'avoine
- **Collation :** Pancake bowl protéiné
- **Dîner :** Chou-fleur rôti au four méditerranéen

MARDI

Chou-fleur rôti au four méditerranéen



Préparation : 15 min - **Cuisson :** 40 min - **Portion :** 1

Ingrédients :

- 1 petit chou-fleur entier
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de paprika doux
- 1/2 cuillère à soupe de poudre d'ail
- 1 cuillère à soupe de cumin
- 1 petite échalote
- 1/3 tasse de tomates séchées
- Le jus d'un citron + son zeste
- 1/2 tasse d'eau
- 1 poignée de pistaches hachées grossièrement
- Sel
- Le reste du millet cuit.

BATCHCOOKING DU MARDI SOIR :

→ **Faire cuire 2 portions de 60 g de riz rouge.**
→ **Préparer et faire cuire le flan protéiné pour le goûter.**

Instructions :

1. tions :
2. Préchauffe le four à 180°. Porte une grosse casserole moyenne d'eau à ébullition.
3. Coupe les feuilles et la base du chou-fleur pour qu'il puisse tenir droit. Une fois l'eau bouillante, plonge délicatement le chou-fleur.
4. Couvre et laisse cuire à feu moyen-doux pendant 8 minutes. Retire le chou-fleur de l'eau avec des pinces et laisse-le sécher sur un torchon propre.
5. Place le chou-fleur sur une plaque ou un plat allant au four. Arrose-le d'huile d'olive. Saupoudre-le de sel, de paprika doux, de poudre d'ail et de cumin. Masse les épices pour bien les répartir. Fais cuire au four pendant 40 minutes.
6. Dans un petit mixeur ou blender, ajoute l'échalote, les tomates séchées, le jus de citron, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, le paprika doux, le sel et l'eau. Mixe jusqu'à obtenir une sauce lisse et liquide. Ajuste l'assaisonnement selon ton goût.
7. Sors le chou-fleur du four et place-le sur une assiette de service. Nappe-le généreusement de sauce. Garnis avec les pistaches hachées et le zeste de citron.
8. Sers avec de reste de millet.

SEMAINE 2

MERCREDI

Smoothie bowl framboises



MENU DU JOUR :

- **Petit-déjeuner :** Smoothie bowl framboises
- **Déjeuner :** Bol de poulet BBQ et courgettes vapeur marinées
- **Collation :** Pudding 4 ingrédients au cacao
- **Dîner :** Bowl d'automne à la libanaise

MERCREDI

Smoothie bowl framboises

Préparation : 5 min - **Portion :** 1

Ingrédients :

- 1/2 banane
- 1/2 avocat
- 150 g de framboises surgelées
- 2 branches de kale ou une bonne poignée d'épinards
- 120 ml de lait d'amande
- 1 portion (30 g) de poudre protéinée végétale vanille

Idées de garnitures :

- Framboises congelées
- Copeaux de noix de coco,
- Graines de chanvre
- Amandes
- Pollen frais

Instructions :

1. Dans un blender, mixe tous les ingrédients avec juste assez de boisson végétale pour obtenir une texture plutôt crémeuse et homogène.
2. Verse dans un bol et ajoute les garnitures de ton choix.



LE MAUVAIS ÉLÈVE

Ingrédients : isolat de protéines de pois (76%), protéines de graine de tournesol (12%), isolat de protéines de pois chiche (4%), carbonate de calcium, arôme naturel, protéines de graines de chanvre (2%), épaississants (gomme xanthane, gomme guar), édulcorant (sucralose), vitamine B12, oxyde de zinc, vitamine B6, acide folique, biotine.

LE BON CHOIX SHOPPING :



Clique sur la photo pour accéder au produit

MERCREDI

Bol de poulet BBQ et courgettes vapeur marinées



MENU DU JOUR :

- **Petit-déjeuner :** Smoothie bowl framboises
- **Déjeuner :** Bol de poulet BBQ et courgettes vapeur marinées
- **Collation :** Pudding 4 ingrédients au cacao
- **Dîner :** Bowl d'automne à la libanaise

MERCREDI

Bol de poulet BBQ et courgettes vapeur marinées

Préparation : 15 min - **Cuisson :** 30 min - **Porion :** 1

Ingrédients :

- 120 g de riz rouge
- 2 tasses d'eau

Pour le poulet BBQ :

- 120 à 150 g de blanc de poulet
- ½ c. à soupe d'ail haché
- ½ c. à soupe de gingembre haché
- 3 c. à soupe de sauce tamari
- 1 c. à soupe de sirop de yacon
- ½ c. à soupe d'huile d'olive

Pour les courgettes vapeur marinées :

- 1 courgette
- ½ c. à café d'ail haché
- 1 c. à café de sirop de yacon
- 1 c. à soupe de sauce tamari
- 1 c. à soupe de vinaigre de riz
- 1 c. à café de graines de sésame
- 1 c. à café de sriracha
- ¼ c. à café de flocons de piment rouge

Instructions :

1. Mets le riz et l'eau dans une casserole, couvre, puis porte à ébullition. Réduis à feu doux et laisse mijoter 12 à 15 minutes, jusqu'à absorption complète de l'eau (ou utilise un cuiseur à riz si tu en as un). Une fois cuit, réserve la moitié pour un autre repas.
2. Coupe le blanc de poulet en cubes. Dans un bol, mélange-le avec l'ail, le gingembre, la sauce tamari et le sirop de yacon.
3. Fais chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle. Ajoute le poulet mariné et fais-le cuire environ 6 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'il soit légèrement doré et bien enrobé de sauce.
4. Pendant ce temps, coupe la courgette en rondelles et fais-la cuire à la vapeur pendant 5 minutes, jusqu'à ce qu'elle soit tendre mais encore légèrement croquante.
5. Transfère les courgettes dans un bol et mélange-les avec l'ail, le sirop de yacon, la sauce tamari, le vinaigre de riz, les graines de sésame, la sriracha et les flocons de piment rouge. Laisse mariner quelques minutes.
6. Dans une assiette creuse, dispose le riz, le poulet et les courgettes marinées. Saupoudre de graines de sésame juste avant de servir.

	TAMARI	SAUCE SOJA
Origine :	Japon	Chine
Contenu en gluten :	Généralement sans gluten	Contient du blé et donc du gluten
Goût :	Plus doux	Plus marqué
Propriétés nutritionnelles	Riche en protéines, un peu moins salée	Moins riche en protéines, un peu plus salée
Utilisation culinaire :	Idéale pour les marinades, sauces et finitions	Parfaite pour les cuissons, wok et sautés
Critères de sélection	Préférer les versions non pasteurisées et à teneur réduite en sel	

MERCREDI

Pudding 4 ingrédients au cacao



MENU DU JOUR :

- **Petit-déjeuner :** Smoothie bowl framboises
- **Déjeuner :** Bol de poulet BBQ et courgettes vapeur marinées
- **Collation :** Pudding 4 ingrédients au cacao
- **Dîner :** Bowl d'automne à la libanaise

MERCREDI

Pudding 4 ingrédients au cacao

Préparation : 10 min - **Portion :** 1

Ingrédients :

- 15 g de cacao en poudre
- 25 ml d'eau
- 200 g de fromage blanc (ou une alternative végétale)
- 1 cuillère à café de xylitol

Instructions :

1. Dans un bol, mélange le cacao en poudre et l'eau à l'aide d'un petit fouet jusqu'à obtenir une crème lisse et épaisse.
2. Ajoute le fromage blanc (ou sa version végétale) et mélange bien pour intégrer le tout.
3. Sucre et mélange à nouveau avant de déguster.

ZOOM SUR LE XYLITOL

Ce polyol (alcool de sucre) est essentiellement obtenu à partir de l'écorce de Bouleau. Il est deux fois moins calorique que le sucre, et possède un index glycémique très bas, mais son pouvoir sucrant est identique au sucre. En revanche, contrairement à ce dernier, il a un impact positif sur les dents, c'est pourquoi on le retrouve souvent dans les chewing-gums et les dentifrices. Il est l'un des polyols les mieux tolérés sur le plan intestinal, il ne provoque pas d'élévation de la glycémie, et c'est une matière première durable.

GUIDE D'ACHAT DU XYLITOL :

➔ Garanti sans OGM : fait à partir de feuilles de bouleau, et non de maïs
➔ D'origine finlandaise
➔ 100% naturel, sans autres ingrédients
➔ Non blanchi
➔ À noter : il est impossible de le trouver bio car son mode d'extraction ne remplit par le cahier des charges de l'agriculture biologique

SEMAINE 2

MERCREDI

Bowl d'automne à la libanaise



MENU DU JOUR :

- **Petit-déjeuner :** Smoothie bowl framboises
- **Déjeuner :** Bol de poulet BBQ et courgettes vapeur marinées
- **Collation :** Pudding 4 ingrédients au cacao
- **Dîner :** Bowl d'automne à la libanaise

MERCREDI

Bowl d'automne à la libanaise

Préparation : 10min - **Cuisson :** 30 min - **Portion :** 1

Ingrédients :

- 200 g de courge butternut, épluchée et coupée en dés
- 1/2 tasse de riz rouge cuit (la portion restante)
- 1/2 tasse de lentilles déjà cuites, égouttées et rincées
- 1 c. à soupe de graines de sésame
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 4 c. à soupe de persil haché surgelé
- 1 c. à soupe de feuilles de menthe hachées surgelées
- 1 oignon rouge, finement haché
- 100 g de houmous (prêt à l'emploi)
- Le jus d'1/2 de citron
- Sel
- En option : 2 c. à soupe de graines de grenade

Instructions :

1. Préchauffe le four à 180°C. Dépose les dés de courge sur une plaque recouverte de papier cuisson, assaisonne avec une pincée de sel et un filet d'huile d'olive. Mélange et enfourne pour 30 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
2. Dans un bol, mélange le persil, la menthe, l'oignon rouge, le jus de citron, l'huile d'olive et une pincée de sel.
3. Étale le houmous au fond d'une assiette creuse. Ajoute le riz rouge, la courge rôtie, le mélange d'aromates, les lentilles, les graines de grenade et les graines de sésame.
4. Sers immédiatement.



OPTION GAIN DE TEMPS

Pars sur les dés de courge surgelés de Picard.

LE BON CHOIX SHOPPING :



Clique sur la photo pour accéder au produit

BATCHCOOKING DU MERCREDI SOIR :

- → Faire cuire les tranches de patates douces pour le petit-déjeuner, ainsi que le flan de légumes.
- → Faire cuire une portion de quinoa (60 g cru) pour le déjeuner.
- → Faire cuire les bouquets de brocoli pour le déjeuner et le dîner.
- → Préparer le goûter.

LE MAUVAIS ÉLÈVE

Ingrédients : pois chiches , tahini de SÉSAME, huile de tournesol, sauce pesto 11% [huile de tournesol, basilic, ail, persil, sel marin, huile d'olive extra vierge], eau, sel marin, sucre, ail, poivre, correcteur d'acidité : acide citrique.



JEUDI

Sandwich de patates douces



MENU DU JOUR :

- **Petit-déjeuner :** Sandwich de patates douces
- **Déjeuner :** Sauté de tofu aux noix de cajou
- **Collation :** Fondant protéiné au chocolat
- **Dîner :** Pâtes crémeuses de sarrasin et crème marinara

JEUDI

Sandwich de patates douces

Préparation : 15 min - **Cuisson :** 60 min - **Repos :** 10 min - **Portion :** 1

Ingrédients :

- 3 œufs
- 1/2 tasse de champignons de Paris, hachés
- 1/4 tasse de persil surgelé, haché
- 1/4 tasse de basilic surgelé, haché
- 1 petit oignon rouge, haché
- 1 patate douce, coupée en tranches de 2,5 cm
- 1 à 2 c. à soupe d'huile d'olive
- En option : 1 c. à soupe de fromage frais vegan aux herbes
- Sel

En accompagnement :

- Salade verte de ton choix

Instructions :

1. Préchauffe ton four à 170°C. Coupe la patate douce en tranches, assaisonne avec du sel et un peu d'huile d'olive, puis enfourne pendant environ 30 minutes, en retournant à mi-cuisson.
2. Graisse un plat de cuisson avec un peu d'huile d'olive et ajoute les oeufs entiers avec les légumes hachés. Mélange bien et fais cuire au four dans un ramequin pendant environ 30 minutes, jusqu'à ce que les œufs soient bien pris. Le tout doit prendre une texture de flan.
3. Laisse refroidir complètement avant de monter le plat.
4. Pose une tranche de patates douces puis coupe le flan de champignons en morceaux pour l'adapter à la tranche de patate douce. Sur le flan, ajoute un petit peu de fromage vegan aux herbes si tu le souhaites, avant d'ajouter une nouvelle tranche de patate douce pour en faire un sandwich.
5. Sers avec une salade verte de ton choix et garde les autres tranches de patate douce au frais.

LE BON CHOIX SHOPPING :



Clique sur la photo pour accéder au produit

LE MAUVAIS ÉLÈVE



Ingrédients : 64% préparation d'amandes (eau, purée d'amandes 16%), eau, huile de colza, fibre de chicorée, fécule de pomme de terre, ail et fines herbes, jus de citron concentré, sel, arômes naturels d'ail et de persil, arôme naturel, poivre.

JEUDI

Sauté de tofu aux noix de cajou



MENU DU JOUR :

- **Petit-déjeuner :** Sandwich de patates douces
- **Déjeuner :** Sauté de tofu aux noix de cajou
- **Collation :** Fondant protéiné au chocolat
- **Dîner :** Pâtes crémeuses de sarrasin et crème marinara

JEUDI

Sauté de tofu aux noix de cajou

Préparation : 10 min - **Cuisson :** 20 min - **Portion :** 1

Ingrédients pour le tofu :

- 100 g de tofu ferme, pressé et coupé en cubes
- 1 c. à soupe de farine d'orge mondé
- Sel

Pour les légumes :

- Quelques lamelles de poivron mariné
- La moitié des bouquets de brocoli cuits la veille au soir
- 1 oignon rouge, tranché
- 1/2 c. à café de gingembre frais, haché
- 1 petite gousse d'ail, hachée
- 1 c. à soupe de noix de cajou

Pour la sauce :

- 3 c. à café de sauce tamari
- 1/2 c. à café de vinaigre de riz ou cidre
- 1 c. à café de xylitol
- 1/2 c. à café de farine d'orge mondé
- 1 c. à soupe d'eau

Pour l'accompagnement :

- 60 g de quinoa cru

Instructions :

1. Coupe le tofu en cubes et dépose-les dans un bol. Ajoute la farine d'orge mondé, une pincée de sel et de poivre, puis mélange pour bien enrober le tofu.
2. Fais chauffer 1 c. à café d'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoute les cubes de tofu et fais-les dorer sur toutes les faces, environ 10 minutes. Retire-les de la poêle et réserve.
3. Dans la même poêle, fais revenir l'oignon rouge émincé, l'ail et le gingembre à feu moyen jusqu'à ce qu'ils soient bien parfumés. Ajoute ensuite le brocoli déjà cuit et les lamelles de poivron mariné, puis fais sauter quelques minutes.
4. Pendant ce temps, prépare la sauce : dans un bol, mélange la sauce tamari, le vinaigre, le xylitol, la farine d'orge mondé et l'eau jusqu'à obtenir une texture homogène.
5. Remets le tofu dans la poêle, verse la sauce par-dessus et mélange. Laisse cuire quelques minutes, jusqu'à ce qu'elle épaississe et nappe bien tous les ingrédients. Ajoute les noix de cajou en fin de cuisson.
6. Sers chaud, accompagné de quinoa.

LE BON CHOIX SHOPPING :

Clique sur la photo pour accéder au produit



LE MAUVAIS ÉLÈVE

Ingrédients : Poivrons Piquillo, eau, sucre, sel, acidifiant : acide citrique, affermissant : chlorure de calcium.



JEUDI

Fondant protéiné au chocolat



MENU DU JOUR :

- **Petit-déjeuner :** Sandwich de patates douces
- **Déjeuner :** Sauté de tofu aux noix de cajou
- **Collation :** Fondant protéiné au chocolat
- **Dîner :** Pâtes crémeuses de sarrasin et crème marinara

JEUDI

Fondant protéiné au chocolat

Préparation : 5 min - **Cuisson :** 30 min - **Repos :** 5 min - **Portion :** 1 (ou 2 petites)

Ingrédients :

- 100 g de fromage blanc (ou skyr végétal)
- 2 œufs
- 2 à 3 cuillères à café de poudre de cacao (ajuste selon ton goût)
- 2 cuillères à café de xylitol
- Une pincée de vanille, en poudre
- En option : quelques pépites de chocolat pour la garniture

OPTION HEALTHY

Fais cuire le fondant sur le tamis de ton Vitaliseur ou de tout autre cuit vapeur durant le même temps. Laisse 10 minutes supplémentaires si besoin.

Instructions :

1. Verse le fromage blanc dans un petit petit plat allant au four.
2. Ajoute les œufs et mélange bien.
3. Incorpore la poudre de cacao et ajuste selon la richesse chocolatée souhaitée (2 cuillères pour un goût léger, 3 pour un goût plus fort).
4. Ajoute le xylitol et l'extrait de vanille. Mélange jusqu'à ce que la pâte soit homogène.
5. Si tu le souhaites, saupoudre quelques pépites de chocolat sur le dessus et secoue légèrement le plat pour qu'elles s'enfoncent un peu dans la pâte.
6. Fais cuire dans un four préchauffé à 180°C pendant environ 30 minutes, jusqu'à ce que le centre soit légèrement pris mais encore fondant.
7. Laisse refroidir 5 minutes avant de plonger ta cuillère dedans.

JEUDI

Pâtes crémeuses de sarrasin et crème marinara



MENU DU JOUR :

- **Petit-déjeuner :** Sandwich de patates douces
- **Déjeuner :** Sauté de tofu aux noix de cajou
- **Collation :** Fondant protéiné au chocolat
- **Dîner :** Pâtes crémeuses de sarrasin et crème marinara

JEUDI

Pâtes crémeuses de sarrasin et crème marinara

Préparation : 10 min - **Cuisson :** 15 min - **Portion :** 1

Ingrédients :

- 75 g de penne de sarrasin
- 1/2 tasse de skyr nature (ou sa version végétale)
- 3 c.à soupe de sauce marinara
- 1/2 gousse d'ail
- 1 c. à café de basilic surgelé
- Une pincée de sel
- 1 petite poignée de pousses d'épinards frais
- Le reste des bouquets de brocolis cuits
- 1 c. à soupe de levure nutritionnelle

BATCHCOOKING DU JEUDI SOIR :

→ **Préparer le mug cake du goûter.**

Instructions :

1. Fais cuire les penne de sarrasin selon les instructions du paquet. Réserve 2 c. à soupe d'eau de cuisson avant de les égoutter.
2. Pendant ce temps, dans un mixeur, mélange le skyr (ou fromage blanc), la sauce marinara, l'ail, le basilic et une pincée de sel. Mixe jusqu'à obtenir une texture lisse et homogène.
3. Verse la sauce sur les pâtes égouttées et mélange bien pour les enrober. Ajoute les pousses d'épinards ainsi que les brocolis et fais cuire quelques minutes.
4. Dispose dans une assiette. Saupoudre de levure nutritionnelle.
5. Sers avec les haricots verts.

SEMAINE 2

VENDREDI

Pudding protéiné café-cacao



MENU DU JOUR :

- **Petit-déjeuner :** Pudding protéiné café-cacao
- **Déjeuner :** Quiche express aux poivrons marinés
- **Collation :** Mug cake pomme cacao
- **Dîner :** Couscous bowl

VENDREDI

Pudding protéiné café-cacao

Préparation : 5 min - **Repos :** 10 min - **Portion :** 1

Ingrédients :

- 150 g de skyr
- 1 portion de poudre protéinée au chocolat
- 1 sachet de café adaptogène
- 1 c. à soupe de graines de lin moulues ou Linette
- 1 c. à soupe de sirop de yacon ou stévia
- 1 pincée de sel
- Quelques c. à soupe d'eau de coco (ajuste selon la consistance souhaitée)

Toppings :

- Myrtilles surgelées
- Granola IG bas

OPTION VÉGÉTALE

Pars sur du skyr végétal.

Instructions :

1. Mélange le skyr, la poudre protéinée, le café adaptogène, les graines de lin moulues, le sirop de yacon et le sel.
2. Ajoute progressivement l'eau de coco jusqu'à obtenir une texture moins compacte et plus crémeuse.
3. Laisse reposer 10 minutes pour que les graines de lin épaississent le mélange.
4. Sers dans un bol et ajoute les myrtilles surgelées ainsi qu'une poignée de granola IG bas.

LE BON CHOIX SHOPPING :

Clique sur la photo pour accéder au produit







LE MAUVAIS ÉLÈVE

Ingrédients : café soluble (48,5%), fibres de chicorée (oligofructose) (27%), chicorée soluble (24,5%).

VENDREDI

Quiche express aux poivrons marinés



MENU DU JOUR :

- **Petit-déjeuner :** Pudding protéiné café-cacao
- **Déjeuner :** Quiche express aux poivrons marinés
- **Collation :** Mug cake pomme cacao
- **Dîner :** Couscous bowl

VENDREDI

Quiche express aux poivrons marinés

Préparation : 10 min - **Cuisson :** 15 min - **Portion :** 1

Ingrédients :

- 1 tortilla aux flocons d'avoine restante de mardi
- 3 œufs
- Quelques morceaux de poivrons marinés
- Quelques tomates cerises en conserve, égouttées
- 1 cuillère à café de sel
- ½ cuillère à café d'ail en poudre
- ½ cuillère à café de basilic haché, surgelé
- 1 cuillère à soupe de levure nutritionnelle

Instructions :

1. Préchauffe le four à 180 °.
2. Place la tortilla dans un moule à gâteau rond, comme si tu y plaçais une pâte feuilletée.
3. Casse les œufs au centre de la tortilla.
4. Ajoute les morceaux de poivrons marinés, les tomates cerises égouttées, du sel, l'ail en poudre et le basilic.
5. Mets au four et fais cuire pendant 10 à 15 minutes, selon la texture désirée des œufs.
6. Sors du four, laisse refroidir quelques instants, coupe en parts et déguste-la avec une salade.

LE BON CHOIX SHOPPING :

Clique sur la photo pour accéder au produit







VENDREDI

Mug cake pomme cacao



MENU DU JOUR :

- **Petit-déjeuner :** Pudding protéiné café-cacao
- **Déjeuner :** Quiche express aux poivrons marinés
- **Collation :** Mug cake pomme cacao
- **Dîner :** Couscous bowl

VENDREDI

Mug cake pomme cacao

Préparation : 5 min - **Cuisson :** 20 min - **Portion :** 1

Ingrédients :

- 1 pomme
- 2 cuillères à soupe de cacao cru en poudre
- 1 oeuf
- 1 fond de boisson végétale
- Optionnel : un sucrant healthy au choix (xylitol, sirop de yacon ou stévia)

Instructions :

1. Préchauffe le four à 180°C.
2. Dans ton blender, mixe tous les ingrédients entre eux.
3. Verse dans un ramequin et fais cuire la préparation durant 20 min.

OPTIONS HEALTHY

Utilise du cacao cru pour faire le plein d'antioxydants. Attention, le goût sera un peu plus fort.

Faire cuire ton mug cake sur le tamis de ton Vitaliseur ou de tout autre cuit vapeur.

LE CACAO CRU, TON ASTUCE ANTI-ÂGE GRÂCE AU RESVÉRATROL

Le cacao cru est bien plus qu'un simple plaisir chocolaté, c'est un véritable atout anti-âge, notamment grâce à sa richesse en resvératrol. Cet antioxydant puissant que tu retrouves également dans le raisin, le vin rouge et les myrtilles, aide ton corps à se protéger des dommages du quotidien. Il a de nombreux bienfaits : il fait baisser le «mauvais» cholestérol et augmente le «bon», il soutient la santé de ton cerveau et ralentit le déclin cognitif, il améliore la sensibilité à l'insuline pour mieux réguler ta glycémie, et bien sûr, il possède des propriétés anti-âge remarquables pour ta peau et ton corps.

VENDREDI
Couscous bowl



MENU DU JOUR :

- **Petit-déjeuner :** Pudding protéiné café-cacao
- **Déjeuner :** Quiche express aux poivrons marinés
- **Collation :** Mug cake pomme cacao
- **Dîner :** Couscous bowl

VENDREDI
Couscous bowl

Préparation : 10 min - **Cuisson :** 30 min - **Portion :** 1 (mais 2 portions pour la base)

Ingrédients pour la base :

(garde la moitié pour la recette de dimanche midi)

- Un chou-fleur, coupé en fleurettes
- 300 g de pois chiches cuits, égouttés et rincés
- 1 c. à café d'huile d'olive
- 1/2 c. à café de curcuma
- 1 c. à café de paprika
- 1 c. à café de cumin
- Sel et poivre

Pour la semoule :

- 1/3 tasse de semoule de sarrasin
- 1/2 tasse d'eau bouillante
- 1/2 c. à café de curcuma
- Sel

Pour la salade :

- 1 petite poignée de persil surgelé, haché
- Jus d'un demi-citron
- 1 c. à café d'huile d'olive
- Sel et poivre

Pour les garnitures :

- 3 c. à soupe de hummus
- 1 c. à soupe de graines de grenade
- 1 c. à café de graines de sésame

Instructions :

1. Préchauffe le four à 180°C. Dispose les fleurettes du chou-fleur et les pois chiches sur une plaque, arrose-les d'huile d'olive, saupoudre les épices, mélange bien et fais rôtir pendant 25-30 minutes.
2. Pendant ce temps, prépare la semoule de sarrasin : mélange-le avec le curcuma et un peu de sel dans un bol, ajoute l'eau bouillante, couvre et laisse reposer 5 à 10 minutes. Égrène avec une fourchette.
3. Coupe la salade en fines lamelles, ajoute-la dans un bol avec le persil, le jus de citron, l'huile d'olive, le sel et mélange bien.
4. Prends une assiette creuse, étale le hummus au fond, ajoute la semoule, la moitié des légumes rôtis (garde le reste pour dimanche midi), la salade, puis garnis avec les graines de grenade et de sésame.

LE BON CHOIX SHOPPING :

De la semoule sans gluten, c'est possible !

Clique sur la photo pour accéder au produit



LE MAUVAIS ÉLÈVE

Attention à cette version très glycémique.

Ingrédients : farine de maïs* (88%), farine de riz* (12%).



BATCHCOOKING DU VENDREDI SOIR :

→ Faire cuire les champignons pour le petit-déjeuner.
→ Préparer et faire cuire la courge pour le lendemain midi.

SAMEDI

Toast de champignons à la crème de coco



MENU DU JOUR :

- **Petit-déjeuner :** Toast de champignons à la crème de coco
- **Déjeuner :** Frittata aux légumes d'automne
- **Collation :** Smoothie énergisant maca-cannelle
- **Dîner :** Nouilles Konjac à la crème de courge

SAMEDI

Toast de champignons à la crème de coco

Préparation : 5 min - **Cuisson :** 20 min - **Portion :** 1

Ingrédients :

- 200 g de champignons
- ½ oignon
- 1 c. à soupe de ciboulette hachée, surgelée
- 3 c. à soupe de yaourt à la noix de coco
- ½ citron, pressé
- Un filet d'huile d'olive extra-vierge
- Sel marin
- 2 tranches de pain complet au levain

Pour la garniture :

- 1 c. à soupe de graines de chanvre
- Quelques pickles d'oignon

Instructions :

1. Émince l'oignon, l'ail et coupe les champignons en tranches fines.
2. Fais chauffer un peu d'huile d'olive dans une poêle, puis ajoute l'oignon et l'ail. Fais cuire à feu moyen pendant 5 minutes jusqu'à ce qu'ils deviennent tendres.
3. Ajoute les champignons dans la poêle et remue bien. Laisse cuire encore 5 à 10 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres et dorés.
4. Juste avant de servir, incorpore la ciboulette, le sel, le yaourt à la noix de coco et le jus de citron.
5. Dispose les champignons crémeux sur les tranches de pain et saupoudre de graines de chanvre et des pickles d'oignons.

OPTION GAIN DE TEMPS

Pense aux champignons déshydratés. Non seulement ils se conservent longtemps, mais ils sont aussi rapides à réhydrater et offrent une saveur en plus à tes plats en un clin d'œil, sans perte de nutriments.



SAMEDI

Frittata aux légumes d'automne



MENU DU JOUR :

- **Petit-déjeuner :** Toast de champignons à la crème de coco
- **Déjeuner :** Frittata aux légumes d'automne
- **Collation :** Smoothie énergisant maca-cannelle
- **Dîner :** Nouilles Konjac à la crème de courge

SAMEDI

Frittata aux légumes d'automne

Préparation : 15 min - **Cuisson :** 30 min - **Portions :** 2

Ingrédients :

- 6 œufs
- 200 g d'épinards frais
- 300 g de courge butternut, pelée et coupée en cubes (la moitié est à conserver pour le dîner)
- 1 petit oignon, émincé
- 1 gousse d'ail, hachée
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1/2 c. à café de paprika doux, en poudre
- 1 c. à soupe de levure nutritionnelle
- Sel

Pour la garniture :

- Salade verte et la vinaigrette de ton choix

OPTION VÉGÉTALE

Remplace les œufs par 200 g de tofu soyeux, et compte 1 c. à soupe de levure nutritionnelle supplémentaire pour apporter plus de goût.

OPTION GAIN DE TEMPS

Utilise les dés de courge déjà coupés de Picard.

Instructions :

1. Préchauffe le four à 180 °C. Étale les cubes de courge sur une plaque recouverte de papier cuisson, arrose d'un filet d'huile d'olive, sale légèrement, puis enfourne pour 20 à 25 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres et légèrement dorés.
2. Pendant ce temps, fais chauffer 1 c. à soupe d'huile d'olive dans une grande poêle à feu moyen. Ajoute l'oignon émincé et l'ail haché, puis fais revenir 3 à 4 minutes jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides. Incorpore les épinards et laisse-les cuire quelques minutes, juste le temps qu'ils tombent. Retire du feu.
3. Dans un bol, bats les œufs avec le paprika, du sel et du poivre. Si tu choisis l'option végétale : mixe le tofu soyeux avec 1 c. à soupe de levure nutritionnelle, une pincée de sel et de poivre, jusqu'à obtenir une texture lisse.
4. Ajoute ce mélange aux légumes dans la poêle. Incorpore 150 g de courge rôtie (réserve le reste pour un autre repas) et mélange bien pour répartir les ingrédients de façon homogène. Saupoudre un peu de levure nutritionnelle sur le dessus.
5. Couvre la poêle et laisse cuire à feu doux pendant 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que les bords soient bien pris et le centre presque ferme.
6. Laisse tiédir quelques minutes avant de découper. Sers accompagné d'une salade verte pour un repas complet et équilibré.



FOCUS SUR LE SEL

Le sel est essentiel à ton organisme : il participe à l'équilibre hydrique, à la transmission nerveuse et à la contraction musculaire. Mais en excès, il devient un facteur de risque bien documenté pour l'hypertension, les maladies cardiovasculaires et certains cancers digestifs. L'OMS recommande de ne pas dépasser 5 g de sel par jour, soit environ 2 g de sodium — une quantité largement dépassée dans la plupart des pays occidentaux, où la consommation moyenne avoisine plutôt 8 à 10 g par jour. Or, près de 70 à 80 % de ce sel ne vient pas de la salière, mais des aliments transformés : pain, charcuteries, fromages, plats préparés, sauces industrielles. Mon conseil de base : réduis progressivement leur consommation, lis les étiquettes (privilégie les produits à moins de 0,4 g de sodium pour 100 g), et pars sur des alternatives pour rehausser les saveurs. Parmi mes alternatives préférées : le gomasio, les flocons de levure noble, le curry et le vinaigre de cidre.

SAMEDI

Smoothie énergisant maca-cannelle



MENU DU JOUR :

- **Petit-déjeuner :** Toast de champignons à la crème de coco
- **Déjeuner :** Frittata aux légumes d'automne
- **Collation :** Smoothie énergisant maca-cannelle
- **Dîner :** Nouilles Konjac à la crème de courge

SAMEDI

Smoothie énergisant maca-cannelle



Préparation : 5 min - **Portion :** 1

Ingrédients :

- 1/2 banane congelée
- 1 c. à soupe de purée d'amandes complètes
- 1 c. à café de poudre de maca
- 1 c. à café de cannelle
- Une pincée de sel
- 1/2 c. à café de poudre de vanille (optionnel)
- 1 tasse de boisson d'amandes
- 1 dose de protéine végétale en poudre goût vanille

Instructions :

1. Place tous les ingrédients dans un blender.
2. Mixe à haute vitesse jusqu'à obtenir une consistance lisse et crémeuse..
3. Verse dans un verre et déguste immédiatement.

ZOOM SUR LA MACA

La maca est une racine originaire des Andes, reconnue pour ses propriétés adaptogènes. Elle est souvent utilisée pour améliorer l'énergie, la vitalité et la résistance au stress. Riche en vitamines B, C et E, ainsi qu'en minéraux tels que le calcium, le fer et le zinc, la maca contribue à équilibrer les hormones, et est donc particulièrement utile pour les femmes en période de ménopause. Elle aurait également des effets bénéfiques sur la libido et la fertilité. En poudre, elle se consomme facilement dans des smoothies, des porridges ou des desserts. Elle offre une saveur particulière qui rappelle le caramel ou la noisette. Je l'adore avec du cacao, avec qui elle se marie très bien.

SAMEDI

Nouilles Konjac à la crème de courge



MENU DU JOUR :

- **Petit-déjeuner :** Toast de champignons à la crème de coco
- **Déjeuner :** Frittata aux légumes d'automne
- **Collation :** Smoothie énergisant maca-cannelle
- **Dîner :** Nouilles Konjac à la crème de courge

SAMEDI

Nouilles Konjac à la crème de courge

Préparation : 10 min - **Cuisson :** 20 min - **Portion :** 1

Ingrédients :

- 1 portion de nouilles de konjac
- 150 g de courge butternut cuite, coupée en dés (le restant du batch cooking d'hier)
- 2 gousses d'ail, pelées
- 1/2 d'oignon, coupé en quartiers
- 150 ml de lait de soja
- 1/2 c. à café de paprika doux, en poudre
- 2 c. à soupe de levure nutritionnelle
- Le jus d'1/2 citron
- Un filet d'huile d'olive extra-vierge
- Sel

En garniture :

- 1 c. à soupe de graines de sésame
- 1 c. à soupe de levure nutritionnelle

Instructions :

1. Fais revenir l'ail et l'oignon émincés dans un peu d'huile d'olive, à la poêle, durant environ 10 minutes. Ajoute les dés de courge restants et fais-les réchauffer.
2. Pendant ce temps, fais cuire les nouilles dans de l'eau bouillante pendant 2-3 minutes, puis égoutte-les.
3. Mixe les dés de courge, l'ail et l'oignon avec le lait de soja, la levure nutritionnelle, le paprika, le jus de citron et du sel jusqu'à obtenir une sauce lisse.
4. Mélange les nouilles de konjac avec la sauce chaude, puis saupoudre de graines de sésame et de levure nutritionnelle.

BATCHCOOKING DU SAMEDI SOIR :

→ **Préparer le chia pudding du petit-déjeuner.**

LE BON CHOIX SHOPPING :



Clique sur la photo pour accéder au produit



LE MAUVAIS ÉLÈVE

Seulement 3 % de konjac dans ce produit qui est plus qu'ultra-transformé !

Ingrédients : eau purifiée, amidon de tapioca, farine de konjac (3%), gomme de caroube, bêta-carotène.

DIMANCHE

Chia pudding protéiné miel- chocolat



MENU DU JOUR :

- **Petit-déjeuner :** Chia pudding protéiné miel-chocolat
- **Déjeuner :** Wrap protéiné et ses légumes d'automne
- **Collation :** Mug cake protéiné au cacao
- **Dîner :** Porridge salé à la japonaise

DIMANCHE

Chia pudding protéiné miel- chocolat

Préparation : 5 min - **Repos :** 2 h minimum - **Portion :** 1

Ingrédients :

- 180 ml (3/4 tasse) de boisson végétale (coco, chanvre, soja, amande)
- 3 c. à soupe de graines de chia
- 1 c. à soupe de cacao en poudre
- 1 c. à café de miel d'Acacia
- 1 c. à soupe de purée de cacahuètes
- 1 dose de poudre de protéines au chocolat

Instructions :

1. Dans un blender, mélange le lait d'amande, les graines de chia, le cacao en poudre, le sirop de yacon, la purée de cacahuète en poudre et la poudre de protéines jusqu'à obtenir une texture homogène.
2. Verse dans un récipient ou un bol, couvre et laisse reposer au réfrigérateur pendant au moins 2 heures ou toute la nuit.
3. Pour le topping, verse un peu de purée de cacahuète sur le dessus avant de servir.

OPTION VÉGÉTALE

Remplace le miel par du sirop de Yacon.

OPTION LIGHT

Remplace la purée de cacahuètes par de la poudre de cacahuètes.

Cette dernière est 87% moins grasse que la version traditionnelle.



DIMANCHE

Wrap protéiné et ses légumes d'automne



MENU DU JOUR :

- **Petit-déjeuner :** Chia pudding protéiné miel-chocolat
- **Déjeuner :** Wrap protéiné et ses légumes d'automne
- **Collation :** Mug cake protéiné au cacao
- **Dîner :** Porridge salé à la japonaise

DIMANCHE

Wrap protéiné et ses légumes d'automne



Préparation : 10 min - **Cuisson :** 5 min - **Portion :** 1

Ingrédients :

- Restes de pois chiches et chou-fleur rôtis (de la recette du Couscous Bowl de vendredi)
- La tortilla restante de flocons d'avoine (recette page 201)
- 1 poignée de salade verte, hachée
- 1/2 avocat, tranché
- 1/4 d'oignon rouge cru, émincé (optionnel)
- 1 c. à café de graines de sésame

Pour la sauce :

- 1 c. à soupe de hummus
- Jus d'un demi-citron
- 1 c. à café de sirop de yacon
- Sel
- 1 c. à soupe d'eau (ajuster pour la consistance)

Instructions :

1. Prépare la sauce : dans un petit bol, mélange le tahini, le jus de citron, le sirop de yacon, et le sel. Ajoute l'eau progressivement jusqu'à obtenir une consistance crémeuse mais fluide.
2. Si nécessaire, réchauffe les pois chiches et le chou-fleur rôtis au four pendant 5 minutes.
3. Coupe finement la laitue, le concombre, l'avocat et l'oignon rouge.
4. Chauffe légèrement le wrap dans une poêle pour le ramollir. Étale une couche de sauce tahini, ajoute les pois chiches et chou-fleur rôtis, la laitue, l'avocat et l'oignon rouge. Saupoudre de graines de sésame.
5. Plie le wrap et, si tu le souhaites, coupe-le en deux.

DIMANCHE

Mug cake protéiné au cacao



MENU DU JOUR :

- **Petit-déjeuner :** Chia pudding protéiné miel-chocolat
- **Déjeuner :** Wrap protéiné et ses légumes d'automne
- **Collation :** Mug cake protéiné au cacao
- **Dîner :** Porridge salé à la japonaise

DIMANCHE

Mug cake protéiné au cacao

BATCHCOOKING DU DIMANCHE SOIR

→ Préparer le riz rouge (2 portions de 60 g) (semaine 3)
→ Préparer la crème chocolat du goûter pour la laisser reposer toute la nuit (semaine 3)

Préparation : 5 min - **Cuisson :** 1-2 min - **Portion :** 1

Ingrédients :

- 1 c. à soupe de sucre de coco
- 1/4 de tasse de farine d'orge mondé
- 1/2 c. à café de bicarbonate de sodium
- 1 dose de poudre protéiné au chocolat
- 1/2 c. à soupe de cacao en poudre
- 2 c. à soupe de lait de soja
- Une pincée de sel

Instructions :

1. Dans une tasse, ajoute tous les ingrédients secs : sucre de coco, farine d'orge mondé, bicarbonate, protéine en poudre, cacao en poudre et sel. Mélange bien. Ajoute ensuite le lait de soja et l'extrait de vanille. Mélange à nouveau jusqu'à obtenir une pâte lisse.
2. Mets la tasse au micro-ondes et fais cuire pendant 60 secondes. Ensuite, vérifie la cuisson et si nécessaire, fais cuire par incréments de 30 secondes jusqu'à ce que le gâteau soit cuit à cœur.

OPTION HEALTHY

Fais cuire ton mug cake au vitaliseur ou sur le tamis de tout autre cuit-vapeur pendant environ 12 minutes.

OPTION SANS GLUTEN

Remplace la farine d'orge mondé par de la farine de châtaigne.

LE BON CHOIX SHOPPING :

Clique sur la photo pour accéder au produit

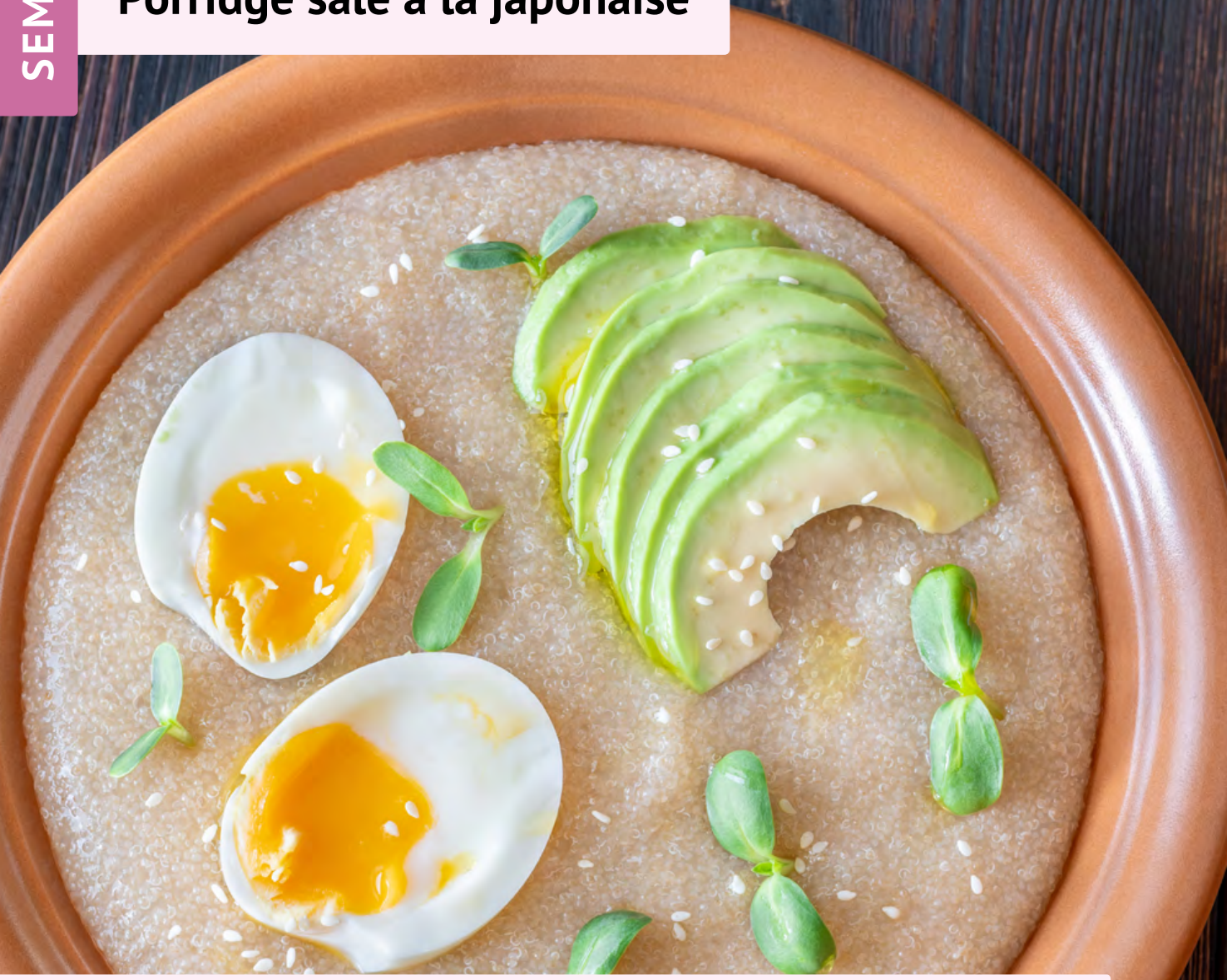




LE MAUVAIS ÉLÈVE

Ingrédients : eIngrédients : tonyu* (eau, fèves de SOJA* sans OGM décortiquées 8%), eau, sucre de canne*, arôme naturel de vanille, stabilisants : gomme guar*, gomme xanthane; sel marin.

DIMANCHE
Porridge salé à la japonaise



MENU DU JOUR :

- **Petit-déjeuner :** Chia pudding protéiné miel-chocolat
- **Déjeuner :** Wrap protéiné et ses légumes d'automne
- **Collation :** Mug cake protéiné au cacao
- **Dîner :** Porridge salé à la japonaise

DIMANCHE

Porridge salé à la japonaise

Préparation : 5 min - **Cuisson :** 15 min - **Portion :** 1

Ingrédients :

- 2 œufs
- 1/2 tasse de flocons d'avoine
- 1 tasse de lait d'amande
- 1 c. à café de tahini
- 1 c. à soupe de miso de riz
- 1 échalote, émincée
- 1 c. à café de ciboulette hachée, surgelée
- 1 avocat, tranché
- Salade verte pour accompagner

OPTION SANS GLUTEN

Remplace les flocons d'avoine par des flocons de sarrasin.

Instructions :

1. Fais cuire les œufs mollets dans de l'eau bouillante pendant environ 6 minutes. Une fois cuits, plonge-les dans de l'eau froide pour arrêter la cuisson, puis écale-les.
2. Pendant que les œufs cuisent, verse les flocons d'avoine, le lait d'amande, le tahini et le miso de riz dans une casserole. Fais chauffer à feu moyen en mélangeant régulièrement pour bien incorporer tous les ingrédients.
3. Émince l'échalote et ajoute-la dans la casserole avec 1 c. à café de ciboulette. Laisse cuire à feu doux pendant environ 5 minutes, jusqu'à ce que les flocons d'avoine aient absorbé le liquide et soient bien cuits.
4. Verse le porridge dans des bols, puis ajoute les œufs mollets coupés en deux ainsi que quelques tranches d'avocat sur le dessus.
5. Accompagne le tout d'une salade verte pour compléter ton repas.

ZOOM SUR LE MISO

Le miso est une pâte de fermentation traditionnelle japonaise obtenue à partir de graines de soja, souvent combinées à du riz ou de l'orge, fermentées avec un champignon appelé kōji. Riche en enzymes, acides aminés, minéraux et probiotiques, le miso est bien plus qu'un simple condiment : c'est un aliment vivant aux vertus nutritionnelles intéressantes. C'est d'abord une excellente source de probiotiques (notamment les lactobacilles), qui soutiennent la flore intestinale. Il apporte aussi des protéines végétales complètes, du zinc, du manganèse, du cuivre, des vitamines du groupe B et des antioxydants. Le miso non pasteurisé est à privilégier pour conserver tous ses bienfaits. Intègre-le cru en fin de cuisson pour préserver ses ferments actifs, et attention à sa teneur en sel : une petite quantité suffit à relever un plat.

LES DIFFÉRENTS TYPES DE MISO :

- Shiro miso (miso blanc) : doux, légèrement sucré, fermenté plus rapidement - idéal pour les sauces, marinades, vinaigrettes.
- Aka miso (miso rouge) : goût plus corsé, fermentation plus longue - parfait pour les soupes ou plats mijotés.
- Mugi miso : à base d'orge, avec une saveur plus prononcée et une texture plus rustique.
- Genmai miso : à base de riz complet, riche et plus dense.
- Hatcho miso : miso pur soja, très concentré, salé, vieilli longuement et plus corsé.



Menu :

LUNDI

- **Petit-déjeuner :** Pancake bowl protéiné
- **Déjeuner :** Burrito bowl vegan
- **Collation :** Crème chocolat aux oeufs
- **Dîner :** Chou-fleur rôti, sauce verte au tahini

MARDI

- **Petit-déjeuner :** Chia pudding protéiné aux fruits rouges
- **Déjeuner :** Quiche aux légumes - sans pâte
- **Collation :** Cookie protéiné aux pépites de chocolat
- **Dîner :** Croûte de patate douce façon pizza

MERCREDI

- **Petit-déjeuner :** Crème d'avoine protéinée à la vanille
- **Déjeuner :** Bagels 2 ingrédients
- **Collation :** Mousse cacahuètes
- **Dîner :** Galettes de brocoli protéinées

JEUDI

- **Petit-déjeuner :** Parfait protéiné aux graines de chia
- **Déjeuner :** Salade croquante au brocoli
- **Collation :** Flan protéiné coco
- **Dîner :** Toast de patates douces, œufs mollets et avocat épicé

VENDREDI

- **Petit-déjeuner :** Smoothie à la vanille et pépites de cacao
- **Déjeuner :** Salade de betteraves, oranges et grenade
- **Collation :** Crumble aux myrtilles - prêt en 2 minutes
- **Dîner :** Salade de brocolis et pois chiches croquants

SAMEDI

- **Petit-déjeuner :** Grand pancake salé et sa crème d'avocat
- **Déjeuner :** Salade de lentilles, quinoa croustillant & crème de butternut
- **Collation :** Flan protéiné citron
- **Dîner :** Pizza protéinée sans gluten

DIMANCHE

- **Petit-déjeuner :** Morning toasts, roquette et pois chiches
- **Déjeuner :** Wraps de quinoa et roquette
- **Collation :** Gâteau protéiné aux flocons d'avoine
- **Dîner :** Légumes rôtis sauce cacahuètes

Prépare ta liste de courses

Quelques conseils pour la liste de courses :

- Rappel : cette dernière liste tous les produits cités dans les recettes à venir, pour la semaine 3. N'oublie pas de personnaliser la liste à tes choix car tu n'as pas besoin de tout. Par exemple, je te propose en effet plusieurs options de garnitures, à toi de choisir ce qui te convient et de le rajouter sur ta liste de courses finales.
- Certains produits ont déjà été achetés la semaine dernière pour les recettes, fais donc le point dans ta cuisine avant de faire ton shopping. Par exemple, tu as déjà de l'huile d'olive ou du vinaigre de cidre. Ces produits te feront sans problème 4 semaines, ce serait dommage d'en racheter.
- Avant de faire tes courses, pense à consulter la rubrique "Le bon choix shopping" en bas de page : tu y trouveras des suggestions pratiques pour certaines recettes. Ils te guideront durant tes courses.

Liste des courses :

PRODUITS FRAIS

- [ ] Oeufs
- [ ] Yaourt grec (ou alternative végétale)
- [ ] Yaourt nature (ou alternative végétale)
- [ ] Skyr (ou skyr végétal)
- [ ] Feta
- [ ] Blancs de poulet
- [ ] Hummus
- [ ] Yaourt de coco
- [ ] Fromage de chèvre

FRUITS ET LÉGUMES

- [ ] Banane
- [ ] Salade verte
- [ ] Oignon rouge
- [ ] Avocat
- [ ] Citron
- [ ] Épinards
- [ ] Oignon vert
- [ ] Brocoli
- [ ] Ail, en gousses
- [ ] Chou rouge
- [ ] Carottes
- [ ] Pomme
- [ ] Patates douces
- [ ] Roquette
- [ ] Mâche
- [ ] Betterave cuite
- [ ] Mandarine
- [ ] Grenade
- [ ] Courge butternut

PRODUITS SURGELÉS

- [ ] Ciboulette hachée, surgelée
- [ ] Basilic haché, surgelé
- [ ] Persil haché, surgelé
- [ ] Fruits rouges surgelés
- [ ] Coriandre hachée, surgelée
- [ ] Myrtilles, surgelées

ÉPICERIE SUCRÉE

- [ ] Abricots secs
- [ ] Xylitol
- [ ] Éclats/pépites de cacao
- [ ] Sirop de yacon
- [ ] Cacao, en poudre
- [ ] Flocons d'avoine
- [ ] Poudre protéinée vegan vanille
- [ ] Farine d'amandes
- [ ] Farine de coco

ÉPICERIE SALÉE

- [ ] Tofu aux herbes
- [ ] Tofu soyeux
- [ ] Riz rouge
- [ ] Haricots rouges cuits
- [ ] Farine d'orge mondé
- [ ] Farine de pois chiches
- [ ] Lentilles corail
- [ ] Quinoa
- [ ] Pois chiches cuits
- [ ] Pain complet au levain
- [ ] Poivrons marinés, en bocal
- [ ] Graines de chanvre
- [ ] Graines de chia
- [ ] Noix de cajou
- [ ] Graines de sésame
- [ ] Amandes
- [ ] Noix en cerneaux
- [ ] Graines de courge

CONDIMENTS ET ASSAISONNEMENTS

- [ ] Sauce tamari
- [ ] Vanille, en poudre
- [ ] Cannelle, en poudre
- [ ] Paprika doux, en poudre
- [ ] Chili, en poudre
- [ ] Oignon, en poudre
- [ ] Ail, en poudre
- [ ] Vinaigre de cidre
- [ ] Cumin, en poudre
- [ ] Sel marin
- [ ] Gomasio
- [ ] Tahini
- [ ] Purée d'amandes complètes
- [ ] Purée de cacahuètes
- [ ] Levure nutritionnelle, en poudre
- [ ] Miso blanc
- [ ] Pickles d'oignon

BOISSONS

- [ ] Boisson végétale coco
- [ ] Boisson d'amandes
- [ ] Boisson végétale supplémentaire, au choix

AUTRES

- [ ] Bicarbonate de soude alimentaire
- [ ] Collagène, en poudre

SEMAINE 3

Du : Au :

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
PETIT DÉJEUNER							
DÉJEUNER							
SNACK							
DÎNER							
INFUSION SANTÉ spécial hiver							
	Courses à faire :	Courses à faire :	Courses à faire :	Courses à faire :	Courses à faire :	Courses à faire :	Courses à faire :
	Batch Cooking du soir :	Batch Cooking du soir :	Batch Cooking du soir :	Batch Cooking du soir :	Batch Cooking du soir :	Batch Cooking du soir :	Batch Cooking du soir :
	Sport et/ou activité relaxante	Sport et/ou activité relaxante	Sport et/ou activité relaxante	Sport et/ou activité relaxante	Sport et/ou activité relaxante	Sport et/ou activité relaxante	Sport et/ou activité relaxante
	Mes notes :	Mes notes :	Mes notes :	Mes notes :	Mes notes :	Mes notes :	Mes notes :

LUNDI

Pancake bowl protéiné



MENU DU JOUR :

- **Petit-déjeuner :** Pancake bowl protéiné
- **Déjeuner :** Burrito bowl vegan
- **Collation :** Crème chocolat aux oeufs
- **Dîner :** Chou-fleur rôti, sauce verte au tahini

LUNDI

Pancake bowl protéiné

Préparation : 5 min - **Cuisson :** 2 min - **Portion :** 1

Ingrédients :

- 1/2 banane
- 2 œufs
- 1 dose de poudre protéinée vanille
- 2 c. à soupe de farine d'amande
- 1/2 c. à café de bicarbonate de soude
- En option :
- 1/2 c. à café de vanille
- 1/2 c. à café de cannelle
- Une pincée de sel

Pour la garniture :

- 1 c. à café de yaourt grec (ou alternative végétale)
- 80 g de myrtilles surgelées
- 1 c. à café d'éclats de cacao
- 1 c. à café de sirop de yacon
- 1 c. à café de graines de chanvre

Instructions :

1. Écrase la banane dans un bol adapté au micro-ondes. Ajoute les oeufs, la protéine en poudre, la farine d'amande, la levure chimique, la cannelle, la vanille et une pincée de sel. Mélange bien tous les ingrédients.
2. Fais chauffer au micro-ondes pendant 1 à 2 minutes, ou jusqu'à ce que le centre soit bien cuit.
3. Une fois cuit, garnis avec du yaourt grec, les myrtilles, des éclats de cacao, des graines de chanvre et du sirop de yacon.

OPTION HEALTHY

Faire cuire ton plat sur le tamis de ton vitaliseur ou tout autre cuit vapeur durant 20 à 30 minutes.

LES STARS DES OLÉAGINEUX PASSÉES AU CRIBLE

Pour 100 g :

	Protéines (en g)	Lipides (en g)	Dont oméga-3 (en g)	Magnésium (en mg)	Calcium (en mg)	Zinc (en mg)	Fer (en mg)	Indice ORAC (antioxydants, en µmol)
Amandes	25,4	53,4	0	232	248	3,3	3	4454
Noix de Grenoble	14,7	63,8	8,09	126	67,8	2,51	2,6	13541
Noix de cajou	19,8	49,1	0	247	41,8	5,4	5	1948
Cacahuètes	29,6	49,6	0	70,6	49,4	3,31	0	3166

LUNDI
Burrito bowl vegan



MENU DU JOUR :

- **Petit-déjeuner :** Pancake bowl protéiné
- **Déjeuner :** Burrito bowl vegan
- **Collation :** Crème chocolat aux oeufs
- **Dîner :** Chou-fleur rôti, sauce verte au tahini

LUNDI
Burrito bowl vegan

Préparation : 15 min - **Cuisson :** 35 min - **Portion :** 1

Ingrédients :

- 60 g de riz rouge cuit (garde le restant pour plus tard)
- 100 g de haricots rouges cuits, rincés et égouttés
- 1 poignée de salade verte, coupée
- 80 g de tofu aux herbes, émietté
- 1 c. à soupe de tamari
- 1/2 oignon rouge, émincé
- 1/2 avocat, tranché
- 1 c. à soupe de coriandre surgelée, hachée

Pour la sauce :

- 120 g (1 tasse) de yaourt nature (ou yaourt végétal)
- 1 c. à café de paprika doux
- 1/2 c. à café de poudre de chili
- 1/2 c. à café de poudre d'oignon
- 1/2 c. à café de poudre d'ail
- 1 c. à café de vinaigre de cidre de pomme
- 1/2 c. à café de cumin moulu

Instructions :

1. Rince le riz rouge, puis fais-le cuire environ 25 minutes dans une grande casserole d'eau bouillante, jusqu'à ce qu'il soit tendre.
2. Dans une poêle, fais chauffer un filet d'huile d'olive à feu moyen. Ajoute le tofu émietté et fais-le revenir pendant 5 à 7 minutes, jusqu'à ce qu'il soit légèrement doré. Assaisonne avec du tamari.
3. Pendant ce temps, mélange tous les ingrédients de la sauce dans un bol, jusqu'à obtenir une consistance homogène. Réserve au frais.
4. Dans une assiette ou un petit saladier, dispose le riz rouge en base. Ajoute les haricots rouges, la salade verte, le tofu brouillé, l'oignon rouge émincé et les tranches d'avocat.
5. Verse la sauce sur le dessus ou à côté. Saupoudre de coriandre fraîche hachée avant de servir.



LE MAUVAIS ÉLÈVE

Ingrédients : Ingrédients : tofu* 82 % (eau, graines de soja*, coagulant: nigari (chlorure de magnésium), sulfate de calcium), pesto ail des ours* 9,2 % (ail des ours* 50 %, huile de tournesol, sel de mer*), oignons*, graines de sésame*, bouillon de légumes* (sel de mer, extrait de levure*, amidon de pomme de terre*, poireaux*, carottes*, huile de tournesol*, macis*, céleri*, persil*), huile de tournesol*, concentré de jus de citron*, gingembre*

LE BON CHOIX SHOPPING :

Clique sur la photo pour accéder au produit





SEMAINE 3

LUNDI

Crème chocolat aux oeufs



MENU DU JOUR :

- **Petit-déjeuner :** Pancake bowl protéiné
- **Déjeuner :** Burrito bowl vegan
- **Collation :** Crème chocolat aux oeufs
- **Dîner :** Chou-fleur rôti, sauce verte au tahini

LUNDI
Crème chocolat aux oeufs

Préparation : 5 min - **Cuisson :** 10 min - **Repos :** 30 min à 1 nuit - **Portion :** 1

Ingrédients :

- 2 œufs durs
- 100 ml de boisson végétale au coco
- 2 cuillères à soupe de cacao en poudre
- 2 cuillères à café de xylitol

OPTION VÉGÉTALE

Remplace les œufs par 150 g de tofu soyeux.

LE BON CHOIX SHOPPING :



Clique sur la photo pour accéder au produit

Instructions :

1. Fais cuire les œufs dans une casserole d'eau bouillante durant 10 minutes.
2. Écale les œufs durs et place-les dans un mixeur.
3. Ajoute le lait, le cacao en poudre et l'édulcorant.
4. Mixe jusqu'à obtenir une crème lisse et homogène. Racle les bords du mixeur si nécessaire pour bien incorporer tous les ingrédients.
5. Verse la crème dans un bol ou des ramequins individuels.
6. Réserve au frais pendant au moins 30 minutes pour une texture plus ferme et une dégustation optimale.

LUNDI

Chou-fleur rôti, sauce verte au tahini



MENU DU JOUR :

- **Petit-déjeuner :** Pancake bowl protéiné
- **Déjeuner :** Burrito bowl vegan
- **Collation :** Crème chocolat aux oeufs
- **Dîner :** Chou-fleur rôti, sauce verte au tahini

LUNDI

Chou-fleur rôti, sauce verte au tahini

Préparation : 10 min - **Cuisson :** 15 min - **Portions :** 1 à 2

Ingrédients :

- 1 petit chou-fleur
- 2 c. à soupe d'huile d'olive extra-vierge
- 1 c. à soupe de cumin
- Sel
- En option : 2 c. à soupe de graines de grenade

Pour la sauce tahini verte :

- 1/3 tasse de tahini
- 1/2 tasse de persil surgelé
- 1/4 à 1/3 tasse d'eau (ajuste selon la taille du chou-fleur)
- 3 c. à soupe de jus de citron
- 2 c. à soupe d'huile d'olive extra-vierge
- 1 à 2 c. à café de sirop de yacon
- 1/2 c. à café de sel de mer
- 2 c. à soupe de vinaigre de cidre
- En accompagnement :
- ½ tasse de semoule de sarrasin crue

BATCH COOKING DU LUNDI SOIR :

→ **Préparer le chia pudding du petit-déjeuner et décongeler les fruits rouges.**
→ **Préparer la quiche aux légumes pour le déjeuner.**

Instructions :

1. Découpe le chou-fleur en petits bouquets.
2. Mélange-les avec l'huile d'olive, le cumin et une pincée de sel.
3. Place-les dans un four préchauffé à 180°C pendant environ 15 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient plus tendres.
4. Pendant ce temps, prépare la semoule de sarrasin en suivant les instructions du paquet (généralement, verse simplement de l'eau chaude sur ta semoule, et laisse gonfler durant 5 minutes).
5. Dans un mixeur, mélange tous les ingrédients de la sauce tahini (tahini, persil, menthe, eau, jus de citron, huile d'olive, sirop, sel et vinaigre).
6. Mixe jusqu'à obtenir une texture lisse et crémeuse. Ajuste la quantité d'eau pour une consistance plus fluide si nécessaire.
7. Mélange le chou-fleur rôti avec la sauce tahini verte pour bien enrober les morceaux, puis ajoute la semoule avant de mélanger à nouveau..
8. Dispose dans une assiette et garnis avec les graines de grenade.

MARDI

Chia pudding protéiné aux fruits rouges



MENU DU JOUR :

- **Petit-déjeuner :** Chia pudding protéiné aux fruits rouges
- **Déjeuner :** Quiche aux légumes - sans pâte
- **Collation :** Cookie protéiné aux pépites de chocolat
- **Dîner :** Croûte de patate douce façon pizza

MARDI

Chia pudding protéiné aux fruits rouges

Préparation : 5 min - **Repos :** 2 h minimum - **Portion :** 1

Ingrédients :

- 40 g de flocons d'avoine
- 10 g de graines de chia
- 5 g de graines de chanvre
- 100 g de skyr (ou skyr végétal)
- 120 ml de boisson végétale (amande, soja, coco, chanvre, etc.)
- 1 c. à café de sirop de yacon
- 100 g de fruits rouges surgelés

Instructions :

1. Dans un bol, verse les flocons d'avoine, les graines de chia, les graines de chanvre, le yaourt, la moitié des fruits rouges et la boisson végétale. Ajoute le sirop de yacon et mélange bien.
2. Couvre et laisse reposer au réfrigérateur toute une nuit ou au moins 2 heures. Au moment de servir, mélange légèrement et ajoute les fruits rouges restants en topping.

OPTION GAIN DE TEMPS

Tu peux aussi mixer les ingrédients et servir immédiatement.

LE BON CHOIX SHOPPING :

Ma sélection de skyr végétal.

Clique sur la photo pour accéder au produit





LE MAUVAIS ÉLÈVE

Ingrédients : eau, fèves de SOJA décortiquées (15,7%), sucre, stabilisant (pectines), calcium (citrate tricalcique), correcteurs d'acidité (citrates de sodium, acide citrique), arôme naturel, sel marin de table, antioxydants (extrait riche en tocophérols, esters d'acides gras de l'acide ascorbique), vitamines B12, D2, ferments de yaourt (S. thermophilus, L. bulgaricus).

MARDI

Quiche aux légumes - sans pâte



MENU DU JOUR :

- **Petit-déjeuner :** Chia pudding protéiné aux fruits rouges
- **Déjeuner :** Quiche aux légumes - sans pâte
- **Collation :** Cookie protéiné aux pépites de chocolat
- **Dîner :** Croûte de patate douce façon pizza

MARDI

Quiche aux légumes - sans pâte

Préparation : 10 min - **Cuisson :** 30-35 min - **Portions :** 2

Ingrédients :

- 6 œufs
- 1 tasse (240 g) de skyr ou alternative végétale
- 1/2 tasse (60 g) de feta émiettée
- 2 c. à soupe de lamelles de poivron mariné, en bocal
- 1 tasse (30 g) d'épinards frais ou surgelés
- 1 oignon vert, émincé
- 1 c. à café d'huile d'olive extra-vierge
- 1/4 c. à café de sel

Instructions :

1. Préchauffe le four à 180°C.
2. Dans une poêle, fais chauffer l'huile d'olive à feu moyen et fais revenir les épinards et l'oignon vert pendant 3-4 minutes. Transfère dans un bol et laisse refroidir.
3. Dans un grand bol, bats les œufs avec le skyr, la feta, le sel et le poivre jusqu'à obtenir un mélange homogène. Ajoute les légumes refroidis et les lamelles de poivron mariné, puis mélange bien.
4. Verse le mélange dans un plat à gratin légèrement huilé. Enfourne pour une trentaine de minutes, jusqu'à ce que la quiche soit légèrement dorée et ferme au centre.
5. Coupes-en une moitié et sers avec des légumes vapeur. Mets l'autre au congélateur.

LE BON CHOIX SHOPPING :

Clique sur la photo pour accéder au produit



LE MAUVAIS ÉLÈVE



Ingrédients : eau, huile de coco (29%), amidon, sel de mer, régulateur d'acidité: lactone de Glucono Delta, arômes, extrait d'olive, vitamine B12

MARDI

Cookie protéiné aux pépites de chocolat



MENU DU JOUR :

- **Petit-déjeuner :** Chia pudding protéiné aux fruits rouges
- **Déjeuner :** Quiche aux légumes - sans pâte
- **Collation :** Cookie protéiné aux pépites de chocolat
- **Dîner :** Croûte de patate douce façon pizza

MARDI

Cookie protéiné aux pépites de chocolat



Préparation : 2 min - **Cuisson :** 8-10 min - **Repos :** 5 min - **Portion :** 1

Ingrédients :

- 6 c. à soupe de farine d'amande
- 1 portion de poudre protéinée vanille
- 1 c. à soupe de sirop de yacon
- 1 c. à soupe de purée de cacahuètes
- Une pincée de sel
- 2-3 c. à soupe de boisson végétale au choix
- 1 c. à soupe de pépites de chocolat

Instructions :

1. Mélange tous les ingrédients dans un bol jusqu'à obtenir une pâte homogène. Ajoute plus de protéine si la pâte est trop molle, et plus de boisson végétale si la pâte est trop sèche.
2. Forme une boule, écrase-la pour lui donner la forme d'un cookie, et place-la sur une plaque recouverte de papier cuisson. Aplatis légèrement.
3. Enfourne pendant 8-10 minutes. Laisse refroidir 5 minutes avant de déguster.

SEMAINE 3

MARDI

Croûte de patate douce façon pizza



MENU DU JOUR :

- **Petit-déjeuner :** Chia pudding protéiné aux fruits rouges
- **Déjeuner :** Quiche aux légumes - sans pâte
- **Collation :** Cookie protéiné aux pépites de chocolat
- **Dîner :** Croûte de patate douce façon pizza

MARDI

Croûte de patate douce façon pizza

Préparation : 10 min - **Cuisson :** 45 min - **Repos :** 5 min - **Portion :** 1

Ingrédients :

- petite patate douce
- 5 c. à soupe de sauce tomate
- 2 à 3 c. à soupe de levure noble
- 100 g de tofu fumé, coupé en fines tranches
- Ail en poudre
- Origan séché
- 1 pincée de sel
- En accompagnement :
- Salade verte

OPTION GAIN DE TEMPS

faire cuire la patate douce pendant environ 5 minutes au four à micro-ondes.

OPTION HEALTHY

F ais cuire ta patate douce sur le tamis de ton vitaliseur ou de tout autre cuit vapeur, durant 40 à 45 minutes.

BATCH COOKING DU MARDI SOIR :

- **Préparer le petit-déjeuner du lendemain.**
- **Préparer la pâte à bagel du déjeuner et les faire cuire.**
- **Faire cuire le blanc de poulet pour le déjeuner.**

Instructions :

1. Lave la patate douce et perce-la à plusieurs endroits avec une fourchette. Place-la sur une plaque recouverte de papier cuisson et fais cuire au four à 180°C pendant environ 40 minutes, jusqu'à ce qu'elle soit tendre à la fourchette.
2. Laisse refroidir 5 minutes, puis coupe la patate douce en deux. Place un autre morceau de papier cuisson sur la chair et utilise un verre ou un bol pour l'écraser en une couche fine et uniforme. Elle doit prendre la forme d'un rond, comme un grand pancake.
3. Retire le papier cuisson du dessus et ajoute les garnitures : étale la sauce tomate, saupoudre de levure maltée, dispose les tranches de tofu fumé, et assaisonne avec de l'ail en poudre, de l'origan, du sel et du poivre.
4. Remets la préparation au four et fais cuire jusqu'à ce que les garnitures soient bien chaudes et légèrement dorées, environ 5 à 10 minutes.
5. Laisse reposer 5 minutes avant de déguster. Déguste avec de la salade verte.

LE BON CHOIX SHOPPING :



Clique sur la photo pour accéder au produit

MERCREDI

Crème d'avoine protéinée à la vanille



MENU DU JOUR :

- **Petit-déjeuner :** Crème d'avoine protéinée à la vanille
- **Déjeuner :** Bagels 2 ingrédients
- **Collation :** Mousse cacahuètes
- **Dîner :** Galettes de brocoli protéinées

MERCREDI

Crème d'avoine protéinée à la vanille

Préparation : 5 min - **Repos :** 2 h minimum - **Portion :** 1

Ingrédients :

- 40 g (1/2 tasse) de flocons d'avoine
- 1 c. à soupe de graines de chia
- 180 ml (3/4 tasse) de lait d'amande (ou tout autre lait IG bas)
- 1 dose de poudre protéinée à la vanille
- 1 c. à soupe de sirop de yacon
- 100 g de yaourt grec nature
- 1 c. à soupe de purée d'amandes complètes non grillées

Pour la garniture :

- 1 petite tasse de fruits rouge, surgelés
- Quelques amandes

Instructions :

1. Dans un blender, mixe les flocons d'avoine, les graines de chia, le lait d'amande, la poudre protéinée, le sirop de yacon et le yaourt grec. Couvre et laisse reposer au réfrigérateur durant la nuit.
2. Le lendemain, verse dans un bol ou un pot et garnis avec les fruits des bois.

OPTION GAIN DE TEMPS

Tu peux aussi tout simplement déguster directement la crème.

OPTION VÉGÉTALE

Remplace le skyr par une alternative vegan.

QUELS FLOCONS D'AVOINE ACHETER ?

Outre les marques bio, évite les versions instantanées car elles sont plus glycémiques. Privilégie également les gros flocons d'avoine (il existe en effet plusieurs calibres), car c'est une autre manière d'avoir un produit moins glycémique.

MERCREDI
Bagels 2 ingrédients



MENU DU JOUR :

- **Petit-déjeuner :** Crème d'avoine protéinée à la vanille
- **Déjeuner :** Bagels 2 ingrédients
- **Collation :** Mousse cacahuètes
- **Dîner :** Galettes de brocoli protéinées

MERCREDI
Bagels 2 ingrédients

Préparation : 5 min - **Cuisson :** 25 min - **Portions :** 2

Ingrédients :

- 2/3 tasse de farine d'orge mondé (200 g)
- 2/3 tasse de fromage blanc (ou skyr, ou alternative végétale) (200g)
- Optionnel : graines de sésame

Pour le topping :

- 150 g de blanc de poulet cuit
- 1/2 avocat, tranché
- 1 poignée de salade verte (roquette, épinards, ou jeunes pousses)
- 1/2 oignon rouge, tranché finement
- 2 cuillères à soupe de hummus
- Herbes surgelées (persil, coriandre ou basilic)
- Sel

OPTION VÉGÉTALE

Remplace le skyr par un substitut vegan.

OPTION SANS GLUTEN

Remplace la farine d'orge mondé par de la farine de sarrasin.

Instructions :

1. Préchauffe le four à 170°C.
2. Dans un bol de taille moyenne, ajoute le fromage blanc et la farine d'orge mondé. Mélange d'abord à la cuillère, puis pétris la pâte avec les mains. Si la pâte est trop collante, ajoute une pincée supplémentaire de farine d'orge mondé jusqu'à ce qu'elle devienne facile à manipuler.
3. Divise la pâte en 2 parts égales et forme des bagels.Tu peux aussi badigeonner le dessus des bagels avec un peu de graines de sésame.
4. Dispose les bagels sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
5. Fais cuire pendant environ 25 minutes, jusqu'à ce que les bagels soient dorés. Laisse refroidir pendant 5 minutes avant de les trancher et de les déguster.
6. Étale une cuillère du hummus, ajoute les tranches de poulet, d'avocat, de tomate et d'oignon. Garnis de salade verte et d'herbes fraîches. Assaisonne avec du sel.

MON ASTUCE EN PLUS

Ajoute du jus de betterave ou du curcuma pour colorer tes bagels.

MERCREDI
Mousse cacahuètes



MENU DU JOUR :

- **Petit-déjeuner :** Crème d'avoine protéinée à la vanille
- **Déjeuner :** Bagels 2 ingrédients
- **Collation :** Mousse cacahuètes
- **Dîner :** Galettes de brocoli protéinées

MERCREDI
Mousse cacahuètes

Préparation : 5 min - **Repos :** 30 min - **Portion :** 1

Ingrédients :

- 100 g de tofu soyeux
- 1 c. à soupe de purée de cacahuètes
- 1 c. à café de sirop de yacon
- 1 pincée de sel

OPTION LIGHT

Remplace la purée de cacahuètes par de la poudre de cacahuètes.

Instructions :

1. Place le tofu soyeux, la purée de cacahuètes, le sirop de yacon et la pincée de sel dans un mixeur ou un robot culinaire.
2. Mixe jusqu'à obtenir une texture lisse et crémeuse.
3. Goûte et ajuste si nécessaire avec un peu plus de sirop de yacon ou de purée de cacahuètes selon tes préférences.
4. Serre immédiatement ou laisse reposer ½ heure le temps que la crème devienne plus onctueuse.

LE BON CHOIX SHOPPING :







Clique sur la photo pour accéder au produit

MERCREDI

Galettes de brocoli protéinées



MENU DU JOUR :

- **Petit-déjeuner :** Crème d'avoine protéinée à la vanille
- **Déjeuner :** Bagels 2 ingrédients
- **Collation :** Mousse cacahuètes
- **Dîner :** Galettes de brocoli protéinées

MERCREDI

Galettes de brocoli protéinées



Préparation : 10 min - **Cuisson :** 20 min - **Portions :** 2

Ingrédients :

- 1 gros brocoli
- 1 oignon
- 1 c. à soupe de zeste de citron
- Jus d'un citron
- 1 gousse d'ail
- Sel, au goût
- 1/4 tasse de levure nutritionnelle
- 1/2 tasse de farine de pois chiches

En accompagnement :

- Le reste du riz rouge

Instructions :

1. Coupe grossièrement le brocoli et l'oignon en morceaux, puis mixe-les dans un robot culinaire jusqu'à obtenir une texture hachée.
2. Ajoute le brocoli et l'oignon dans un bol avec le zeste de citron, le jus de citron, l'ail écrasé, le sel, la levure nutritionnelle et la farine de pois chiches. Mélange bien pour obtenir une pâte homogène.
3. Forme des petites galettes avec tes mains et place-les sur une plaque de cuisson.
4. Enfourne à 180°C pendant 15 à 20 minutes, ou jusqu'à ce que les galettes soient légèrement dorées.
5. Sers immédiatement, accompagné d'une salade verte et du riz rouge restant.

BATCH COOKING DU MERCREDI SOIR :

→ Préparer le petit-déjeuner du lendemain.
→ Râper les carottes et le chou rouge pour le déjeuner.
→ Faire cuire le flan protéiné prévu au goûter.

JEUDI

Parfait protéiné aux graines de chia



MENU DU JOUR :

- **Petit-déjeuner :** Parfait protéiné aux graines de chia
- **Déjeuner :** Salade croquante au brocoli
- **Collation :** Flan protéiné coco
- **Dîner :** Toast de patates douces, œufs mollets et avocat épicé

JEUDI

Parfait protéiné aux graines de chia

Préparation : 5 min - **Repos :** 2 h minimum - **Portion :** 1

Ingrédients :

- 2 c. à soupe de graines de chia
- ¼ tasse d'eau
- ¾ tasse de yaourt de coco
- 1 portion de poudre protéinée vanille
- ½ tasse de myrtilles surgelées
- 1 c. à soupe de purée de cacahuètes
- 1 c. à café de sirop de yacon
- Une pincée de cannelle, en poudre

Instructions :

1. Verse les graines de chia et l'eau dans un bol.
2. Mélange pendant environ 30 secondes jusqu'à ce que les graines commencent à gonfler et forment un gel, puis mets-les au frais toute une nuit.
3. Le lendemain matin, ajoute le yaourt de coco et la protéine en poudre, puis mélange jusqu'à obtenir une texture lisse.
4. Ajoute les myrtilles sur le dessus, ainsi que la purée de cacahuètes, le sirop de yacon et la cannelle en topping.

OPTION GAIN DE TEMPS

Mets les graines de chia et l'eau chaude dans un bol. Mélange pendant environ 30 secondes jusqu'à ce que les graines gonflent et forment un gel. Tu peux aussi mixer tous les ingrédients, pour obtenir une crème prête à être dégustée.

JEUDI

Salade croquante au brocoli



MENU DU JOUR :

- **Petit-déjeuner :** Parfait protéiné aux graines de chia
- **Déjeuner :** Salade croquante au brocoli
- **Collation :** Flan protéiné coco
- **Dîner :** Toast de patates douces, œufs mollets et avocat épicé

JEUDI

Salade croquante au brocoli

Préparation : 15 min - **Portion :** 1

Ingrédients :

- 1 tasse de brocoli, coupé en petits morceaux
- 2 c. à soupe de chou rouge, râpé
- 1 c. à soupe de carottes, râpées ou en julienne
- 1 c. à soupe d'oignon rouge, émincé
- 1/4 de pomme (type Granny Smith), coupée en dés
- 1 abricot sec, coupé en petits morceaux
- 1 c. à soupe de graines de courge
- 1 blanc de poulet (environ 120 g)

Pour la sauce

- 2 c. à soupe de yaourt grec nature (ou son alternative végétale)
- 1/2 c. à soupe de sirop de yacon (ou miel d'Acacia)
- 1/2 c. à soupe de vinaigre de cidre
- 1/2 c. à café de moutarde de Dijon
- 1 c. à soupe de levure nutritionnelle
- 1 pincée de sel

Instructions :

1. Dans un petit bol, mélange tous les ingrédients de la sauce jusqu'à obtenir une texture lisse.
2. Coupe tous les légumes en suivant les indications donnés dans la liste d'ingrédients.
3. Dans un saladier, ajoute le brocoli, le chou rouge, les carottes, l'oignon rouge, la pomme, l'abricot sec, les graines de tournesol et les graines. Verse la sauce par-dessus et mélange bien pour enrober uniformément la salade.

OPTION HEALTHY

Coupe le brocoli en petits morceaux, et laisse-le reposer durant environ 30 minutes avant de déguster. Ce processus active la production de sulforaphane, un composé aux puissants effets antioxydants et détoxifiants.

LE SULFORAPHANE, UN ALLIÉ MINCEUR ?

C'est en tout cas le résultat d'une étude suédoise[69] menée auprès de 74 personnes prédiabétiques : une supplémentation en sulforaphane pendant 12 semaines a permis de faire baisser significativement la glycémie à jeun par rapport au groupe placebo. Une excellente raison d'ajouter plus souvent des légumes crucifères comme le brocoli à ton assiette, d'autant que le sulforaphane contribue aussi à activer des enzymes de détoxification, et joue un rôle clé dans la prévention de certains cancers.

69. Dwibedi C, Axelsson AS, Abrahamsson B, Fahey JW, Asplund O, Hansson O, Ahlqvist E, Tremaroli V, Bäckhed F, Rosengren AH. Effect of broccoli sprout extract and baseline gut microbiota on fasting blood glucose in prediabetes: a randomized, placebo-controlled trial. Nat Microbiol. 2025 Mar;10(3):681-693. doi: 10.1038/s41564-025-01932-w. Epub 2025 Feb 10. PMID: 39929977; PMCID: PMC11879859.

JEUDI
Flan protéiné coco



MENU DU JOUR :

- **Petit-déjeuner :** Parfait protéiné aux graines de chia
- **Déjeuner :** Salade croquante au brocoli
- **Collation :** Flan protéiné coco
- **Dîner :** Toast de patates douces, œufs mollets et avocat épicé

JEUDI
Flan protéiné coco

Préparation : 5 min - **Cuisson :** 30 min - **Repos :** 10 min - **Portions :** 1 à 2

Ingrédients :

- 2 œufs
- 20 g de protéine en poudre vanille
- 20 g de farine de coco
- 200 g de fromage blanc (ou son alternative végétale)
- 1/2 c. à café de bicarbonate de soude
- 1/2 c. à café de poudre de vanille (optionnel)

Instructions :

1. Préchauffe le four à 180°C.
2. Mélange tous les ingrédients dans un mixeur jusqu'à obtenir une pâte lisse.
3. Verse dans un moule ou un petit plat en verre.
4. Enfourne 25 à 30 minutes, jusqu'à ce que le flan soit doré et ferme au toucher.
5. Laisse refroidir 10 minutes avant de démouler et déguster.

OPTION HEALTHY

Fais cuire ton flan durant 45 minutes sur le tamis de ton vitaliseur, ou de tout autre cuit-vapeur.

JEUDI

Toast de patates douces, œufs mollets et avocat épicé



MENU DU JOUR :

- **Petit-déjeuner :** Parfait protéiné aux graines de chia
- **Déjeuner :** Salade croquante au brocoli
- **Collation :** Flan protéiné coco
- **Dîner :** Toast de patates douces, œufs mollets et avocat épicé

JEUDI

Toast de patates douces, œufs mollets et avocat épicé

Préparation : 10 min - **Cuisson :** 30 min - **Portion :** 1

Ingrédients :

- 2 petites patates douces
- 2 œufs
- 1/2 avocat
- Jus d'un citron
- 1/2 c. à café de paprika doux
- Graines de chanvre
- En option : 1 c. à café de gomasio
- Sel

OPTION GAIN DE TEMPS

Pique la patate douce avec une fourchette et mets-la au four à micro-ondes pendant environ 3 à 5 minutes, jusqu'à ce qu'elle soit tendre.

BATCH COOKING DU JEUDI SOIR :

→ **Faire cuire les œufs durs pour le déjeuner.**
→ **Préparer le crumble pour le goûter.**

Instructions :

1. Préchauffe le four à 180°C. Coupe les patates douces dans le sens de la longueur, afin d'obtenir 4 tranches au total. Étale un peu d'huile d'olive sur le dessus avec un pinceau, sale et enfourne-les pendant 20 à 30 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
2. Pendant ce temps, fais cuire les œufs façon mollet, dans de l'eau bouillante pendant 6 minutes. Refroidis-les sous l'eau froide, puis écale-les.
3. Écrase l'avocat dans un petit bol, ajoute le jus de citron, le paprika, le sel. Mélange bien.
4. Une fois les tranches de patates douces cuites, mets-en deux de côté pour la recette de lundi matin. Étale l'avocat épicé sur les 2 tranches restantes.
5. Coupe les œufs mollets en deux et dépose-les sur les toasts de patates douces.
6. Saupoudre de graines de chanvre et de gomasio pour ajouter un peu de croquant et de nutrition.

POMME DE TERRE VS PATATE DOUCE





	Pomme de terre	Patate douce
Glucides	16%	16%
Lipides	Traces	Traces
Protéines	2%	1,70%
Magnésium (mg)	25	25
Calcium (mg)	10	35
Potassium (mg)	500	413
Fer (mg)	0,8	0,85
Zinc (mg)	0,3	0,9
Vitamine C (mg)	30	12 à 25
Bêta carotène (mg)	Traces	8,36
Équilibre acido-basique	Alcalinisante	Alcalinisante
IG	Moyen à élevé	Bas à moyen
Point faible	Teneur en lectines	Effet goitrogène



VENDREDI

Smoothie à la vanille et pépites de cacao

MENU DU JOUR :

- **Petit-déjeuner :** Smoothie à la vanille et pépites de cacao
- **Déjeuner :** Salade de betteraves, oranges et grenade
- **Collation :** Crumble aux myrtilles - prêt en 2 minutes
- **Dîner :** Salade de brocolis et pois chiches croquants

VENDREDI

Smoothie à la vanille et pépites de cacao

Préparation : 5 min - **Portion :** 1

Ingrédients :

- ½ banane congelée
- ¼ tasse de chou-fleur en petits morceaux (congelé)
- 1 portion de collagène ou de protéine à la vanille
- 1 c. à soupe de graines de chanvre
- 1 c. à soupe de graines de chia
- En option : 1 pincée de poudre de vanille
- 1 ½ c. à soupe de skyr (ou skyr végétal)
- ½ tasse de boisson végétale IG bas (amande, coco, cajou, soja)
- 1 c. à soupe de pépites de cacao

Instructions :

1. Ajoute tous les ingrédients, sauf les pépites de cacao, dans ton blender et mélange jusqu'à obtenir une texture lisse.
2. Ajoute les pépites de cacao, sers immédiatement.

ZOOM SUR LES GRAINES DE CHANVRE

Riches en nutriments et faciles à intégrer au quotidien, les graines de chanvre décortiquées sont une véritable pépite pour l'équilibre alimentaire, et pourtant elles sont les plus oubliées. Elles contiennent environ **30 % de protéines complètes**, avec tous les acides aminés essentiels — ce qui est rare pour une source végétale. Elles sont également très riches en **acides gras essentiels**, et surtout en oméga-3 (acide alpha-linolénique) et en oméga-6 (acide linoléique), dans un ratio équilibré idéal pour l'organisme (3:1).

Le chanvre est aussi une bonne source de **vitamine E**, de **magnésium,** de **zinc** et de **fer**, des micronutriments clés pour la santé cellulaire. Leur richesse en fibres (surtout si elles ne sont pas décortiquées) favorise aussi la satiété et la digestion. Je les adore dans un smoothie, ou en topping sur un yaourt également. N'hésite pas à en consommer régulièrement, et conserve-les au frigo.

VENDREDI

Salade de betteraves, oranges et grenade



MENU DU JOUR :

- **Petit-déjeuner :** Smoothie à la vanille et pépites de cacao
- **Déjeuner :** Salade de betteraves, oranges et grenade
- **Collation :** Crumble aux myrtilles - prêt en 2 minutes
- **Dîner :** Salade de brocolis et pois chiches croquants

VENDREDI

Salade de betteraves, oranges et grenade

Préparation : 10 min - **Cuisson :** 10 min - **Portion :** 1

Ingrédients :

- 2 grosses poignées de roquette et/ou de mâche
- 1 betterave moyenne, cuite
- 1 mandarine
- 30 g de fromage de chèvre émietté
- 1 c. à soupe de noix de Grenoble, hachées
- 2 œufs durs
- En option :
  - 1 c. à soupe de coriandre hachée, surgelée
  - Les graines d'un quart de grenade

Pour la vinaigrette :

- Le jus d'un demi-citron
- 2 c. à soupe d'huile d'olive extra-vierge
- 1/2 c. à café de sel

OPTION VÉGÉTALE

Remplace le fromage de chèvre émietté par 30 g de tofu lactofermenté aux olives.

Instructions :

1. Fais cuire les œufs dans une casserole d'eau bouillante pendant 10 minutes, puis rafraîchis-les sous l'eau froide pour stopper la cuisson.
2. Coupe la betterave en petits dés et verse-les dans un grand bol.
3. Pèle la mandarine et sépare-la en quartiers. Retire les graines de la grenade. Mets les fruits dans le bol.
4. Ajoute ensuite la coriandre, la roquette, suivie des noix hachées et du fromage de chèvre émietté.
5. Coupe les œufs durs en quartiers et ajoute-les à la salade.
6. Pour la vinaigrette, mélange le jus de citron, l'huile d'olive et le sel dans un petit bol, puis fouette bien pour émulsionner.
7. Verse la vinaigrette sur la salade et mélange délicatement.

VENDREDI

Crumble aux myrtilles - prêt en 2 minutes



MENU DU JOUR :

- **Petit-déjeuner :** Smoothie à la vanille et pépites de cacao
- **Déjeuner :** Salade de betteraves, oranges et grenade
- **Collation :** Crumble aux myrtilles - prêt en 2 minutes
- **Dîner :** Salade de brocolis et pois chiches croquants

VENDREDI

Crumble aux myrtilles - prêt en 2 minutes

Préparation : 2 min - **Cuisson :** 1 min - **Portion :** 1

Ingrédients :

- 1 tasse de myrtilles surgelées
- ½ c. à café de jus de citron
- ⅓ tasse de flocons d'avoine
- 1 portion de poudre protéinée à la vanille
- ½ c. à café de cannelle
- ½ c. à soupe de sirop de yacon
- Une pincée de sel
- 1 à 2 c. à soupe d'eau

OPTION HEALTHY

Fais chauffer les myrtilles sur le tamis de ton vitaliseur ou de tout autre cuit-vapeur pendant 10 minutes environ, jusqu'à ce que les myrtilles ramollissent et libèrent leur jus.

Instructions :

1. Mets les myrtilles et le jus de citron dans un bol et fais chauffer au micro-ondes pendant 1 minute jusqu'à ce que les myrtilles ramollissent et libèrent leur jus.
2. Dans un second bol, mélange les flocons d'avoine, la protéine en poudre, la cannelle, le sirop de yacon, le sel et l'eau. Mélange bien jusqu'à obtenir une texture sableuse.
3. Ajoute ce mélange sur les myrtilles cuites.
4. Déguste immédiatement ou laisse reposer quelques minutes pour une texture plus fondante.

LES MYRTILLES, TON ALLIÉ MINCEUR

Les myrtilles sont très riches en polyphénols, de puissants antioxydants qui présentent un réel intérêt pour la gestion de la glycémie. Ces composés bioactifs soutiennent la santé du microbiote intestinal et améliorent la sensibilité à l'insuline, et contribuent ainsi à maintenir une glycémie plus stable. Cet effet protecteur permet non seulement d'éviter les pics glycémiques, mais aussi de limiter la lipotoxicité, un phénomène où les graisses s'accumulent dans des cellules non prévues pour les stocker, ce qui peut altérer le métabolisme et nuire à la santé globale. Grâce à cet impact bénéfique, les myrtilles sont un excellent exemple d'aliment à index glycémique bas qui allie gourmandise et prévention.

VENDREDI

Salade de brocolis et pois chiches croquants



MENU DU JOUR :

- **Petit-déjeuner :** Smoothie à la vanille et pépites de cacao
- **Déjeuner :** Salade de betteraves, oranges et grenade
- **Collation :** Crumble aux myrtilles - prêt en 2 minutes
- **Dîner :** Salade de brocolis et pois chiches croquants

VENDREDI

Salade de brocolis et pois chiches croquants

Préparation : 15 min - **Cuisson :** 25 min - **Repos :** 10 min - **Portion :** 1

Ingrédients :

- 1 petit brocoli
- 1 c. à soupe d'huile d'olive, séparée
- 1/2 c. à café de poudre d'ail, séparée
- 1/2 c. à café de poudre d'oignon, séparée
- 1/8 c. à café de paprika doux
- Le restant des légumes rôtis de la veille
- Sel

Pour la sauce :

- 1 c. à soupe de tahini
- 1 c. à soupe de jus de citron
- 1/2 c. à soupe de sirop de yacon
- 1/4 c. à café de poudre d'ail
- En option : 1/2 c. à soupe de coriandre surgelée hachée finement
- 1 1/2 c. à soupe d'eau
- Sel

En garniture :

- Amandes effilées, grillées à sec dans une poêle
- Graines de chanvre

OPTION HEALTHY

Fais cuire le brocoli au Vitaliseur ou tout autre cuit-vapeur durant 20 à 30 minutes selon la texture souhaitée, puis ajoute les ingrédients de la marinade.

BATCH COOKING DU VENDREDI SOIR :

- ➔ **Préparer le pancake du petit-déjeuner. Tu peux aussi préparer les oeufs mollet.**
- ➔ **Cuire les courges butternut ainsi que le quinoa pour le déjeuner.**
- ➔ **Préparer le flan citron pour le goûter.**

Instructions :

1. Préchauffe le four à 180°C. Recouvre une plaque de cuisson de papier sulfurisé.
2. Coupe le brocoli en morceaux, en retirant le pied.
3. Dans un grand bol, mélange le brocoli avec 1 c. à soupe d'huile d'olive, la poudre d'ail, la poudre d'oignon, le paprika et le sel. Étale le tout sur la plaque et enfourne pendant environ 25 minutes, en remuant à mi-cuisson.
4. Pendant que le brocoli cuit, prépare la sauce en mélangeant le tahini, le jus de citron, le sirop de yacon, la coriandre, la poudre d'ail et le sel dans un bol. Ajoute l'eau petit à petit pour obtenir une texture crémeuse.
5. Une fois le brocoli cuit, laisse-le refroidir 10 minutes, puis dresse la salade en déposant le brocoli et les légumes rôtis dans un plat. Nappe de sauce tahini et garnis avec quelques amandes effilées grillées et quelques graines de chanvre.

PAPRIKA FUMÉ ET PAPRIKA DOUX, QUELLE DIFFÉRENCE ?

Le paprika est obtenu à partir de poivrons rouges séchés puis moulus. Selon la variété et le mode de séchage, il offre des profils très différents.

Le paprika doux, séché à l'air chaud, a une saveur légèrement sucrée, parfaite pour les plats du quotidien. Il est riche en antioxydants comme le bêta-carotène, et ne contient pas de composés issus du fumage — c'est donc le plus sain pour un usage régulier.

Le paprika fumé, séché au feu de bois, a une saveur intense et boisée. Idéal pour parfumer un plat végétal ou une sauce, il est à réserver à un usage ponctuel, du fait des composés issus de la combustion.

SAMEDI

Grand pancake salé et sa crème d'avocat



MENU DU JOUR :

- **Petit-déjeuner :** Grand pancake salé et sa crème d'avocat
- **Déjeuner :** Salade de lentilles, quinoa croustillant & crème de butternut
- **Collation :** Flan protéiné citron
- **Dîner :** Pizza protéinée sans gluten

SAMEDI

Grand pancake salé et sa crème d'avocat

Préparation : 5 min - **Cuisson :** 10 min - **Portion :** 1

Ingrédients :

- 1 œuf
- 50 g de fromage blanc
- 40 g de farine d'orge mondé
- 1/2 c. à café de bicarbonate de soude
- 1 c. à soupe de boisson d'amande (ou autre boisson IG bas)

Pour le dip de fromage frais :

- 3 c. à soupe de fromage blanc (ou skyr végétal)
- 1 c. à café d'huile d'olive extra-vierge
- Une pincée de sel
- 1 c. à café de ciboulette surgelée, hachée
- 1 c. à café de persil surgelé, haché

Autres garnitures

- ½ avocat écrasé
- 2 oeufs

Instructions :

1. Dans un bol, bat l'œuf avec le fromage blanc, puis ajoute la farine d'orge mondé, le bicarbonate de soude et le lait d'amande. Mélange jusqu'à obtenir une pâte épaisse mais lisse.
2. Fais chauffer une poêle avec un peu d'huile, puis verse la pâte pour former un pancake géant. Il doit faire le double de la taille d'un pancake, tout en étant assez épais. Cuis-le environ 3-4 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'il soit bien doré et cuit à cœur.
3. Fais cuire tes oeufs mollet 6 minutes, ou au plat si tu préfères.
4. Pendant ce temps, dans un petit bol, mélange le fromage frais, l'huile d'olive, le sel et les herbes. Mélange jusqu'à obtenir une consistance crémeuse et lisse.
5. Dresse ton pancake : ajoute le fromage frais, l'avocat écrasé et tes œufs par-dessus. Tu peux le replier en 2 ou servir tel quel.

OPTION SANS GLUTEN

Remplace la farine d'orge mondé par de la farine de sarrasin.

OPTION GOURMANDE

Ajoute un peu de jus de betterave dans la pâte à pancake pour un pancake haut en couleur. Tu peux aussi ajouter un peu de jus de citron dans le dip de fromage frais.

SAMEDI

Salade de lentilles, quinoa croustillant & crème de butternut



MENU DU JOUR :

- **Petit-déjeuner :** Grand pancake salé et sa crème d'avocat
- **Déjeuner :** Salade de lentilles, quinoa croustillant & crème de butternut
- **Collation :** Flan protéiné citron
- **Dîner :** Pizza protéinée sans gluten

SAMEDI

Salade de lentilles, quinoa croustillant & crème de butternut

Préparation : 15 min - **Cuisson :** 30 min - **Portion :** 1

Ingrédients :

- 50 g de quinoa
- 50 g de lentilles cuites
- 30 g de feta
- 2 tomates séchées
- 1 c. à soupe d'amandes concassées
- 1 c. à soupe de pickles d'oignon rouge
- 1 c. à soupe de persil surgelé hachée
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Le jus d'un demi citron

Pour la crème de butternut :

- 100 g de dés de butternut cuit
- 100 g de tofu soyeux
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de levure nutritionnelle
- Un filet de jus de citron
- Sel marin

Instructions :

1. Ajoute les dés de butternut sur le tamis de ton cuit-vapeur et fais cuire environ 30 minutes.
2. Pendant ce temps, fais cuire le quinoa dans une casserole, durant environ 15 minutes, selon les instructions de ton paquet.
3. Ensuite, mixe les dés de butternut avec l'ail, le tofu soyeux, l'huile d'olive, jusqu'à obtenir une crème lisse. Assaisonne avec du sel et mets cette sauce de côté.
4. Coupe la feta en cubes et émince finement les tomates séchées.
5. Égoutte les lentilles puis verse-les dans un saladier. Ajoute, le quinoa, la feta, les tomates séchées, les pickles d'oignon rouge et les herbes. Ajoute les amandes concassées, puis assaisonne avec l'huile d'olive et le jus de citron.
6. Étale une couche de crème de butternut dans une assiette et dispose la salade par-dessus. Déguste immédiatement.

LE BON CHOIX SHOPPING :





Clique sur la photo pour accéder au produit

OPTION GAIN DE TEMPS

Pars sur les dés de butternut prédécoupés de Picard.

SAMEDI
Flan protéiné citron



MENU DU JOUR :

- **Petit-déjeuner :** Grand pancake salé et sa crème d'avocat
- **Déjeuner :** Salade de lentilles, quinoa croustillant & crème de butternut
- **Collation :** Flan protéiné citron
- **Dîner :** Pizza protéinée sans gluten

SAMEDI
Flan protéiné citron

Préparation : 5 min - **Cuisson :** 30 min - **Portion :** 1

Ingrédients :

- 150 g de fromage blanc
- 1 œuf
- 1 dose de poudre protéinée à la vanille
- 1 cuillère à café de zeste de citron

OPTION HEALTHY

Fais cuire ton flan sur le tamis de ton Vitaliseur ou de tout autre cuit vapeur.

Instructions :

1. Dans un mixeur, mélange le fromage blanc, l'œuf, la poudre protéinée et le zeste de citron jusqu'à obtenir une texture lisse et homogène.
2. Verse la préparation dans un petit moule adapté.
3. Fais cuire au four à 170°C pendant 30 minutes.
4. Laisse refroidir légèrement avant de démouler et déguster.

FAIS-TU CETTE ERREUR AVEC TES RECETTES ?

Remplacer la farine par de la maïzena dans l'idée que ton dessert sera plus léger. En réalité, c'est une fausse bonne idée. Non seulement ton dessert contiendra moins de fibres, mais il sera aussi beaucoup plus glycémique. La maïzena a un indice glycémique de 85, ce qui est même supérieur à celui du sucre blanc.

SAMEDI

Pizza protéinée sans gluten



MENU DU JOUR :

- **Petit-déjeuner :** Grand pancake salé et sa crème d'avocat
- **Déjeuner :** Salade de lentilles, quinoa croustillant & crème de butternut
- **Collation :** Flan protéiné citron

Dîner : Pizza protéinée sans gluten

SAMEDI

Pizza protéinée sans gluten

Préparation : 10 min - **Cuisson :** 12 min - **Repos :** 10 min - **Portion :** 1

Ingrédients, pour la pâte à pizza :

- ¼ tasse de lentilles corail sèches
- 2 c. à soupe de quinoa
- ½ c. à café de poudre d'ail
- ½ c. à café de poudre d'oignon
- 1 c. à café d'origan séché
- ½ c. à café de bicarbonate de soude
- 1 c. à café d'huile d'olive extra-vierge
- 2 à 3 c. à soupe d'eau (pour ajuster la texture)
- Sel

Pour le dip :

- 1 avocat
- 3 à 4 c. à soupe de de skyr (ou skyr végétal)
- 1 c. à soupe de de persil surgelé, haché
- 1 c. à soupe de basilic surgelé, haché
- 1 gousse d'ail
- Le jus d'1/2 citron

En garniture :

- Quelques feuilles de roquette
- 1 c. à soupe de levure nutritionnelle

Instructions :

1. Mixe les lentilles et le quinoa dans un blender jusqu'à obtenir une poudre grossière.
2. Passe le mélange dans une passoire fine pour retirer l'excès d'eau. Rince sous l'eau froide et laisse égoutter.
3. Dans un mixeur, ajoute le mélange égoutté, les épices, la levure chimique, l'huile d'olive et l'eau. Mixe jusqu'à obtenir une pâte homogène. Laisse reposer 10 minutes.
4. Préchauffe le four à 180°C. Étale la pâte en un disque d'environ ½ cm d'épaisseur sur une plaque recouverte de papier cuisson légèrement huilé.
5. Fais cuire 12 minutes, jusqu'à ce que le pain soit ferme au toucher et légèrement doré.
6. Mixe tous les ingrédients du dip (avocat, skyr, herbes, ail et citron) jusqu'à obtenir une texture lisse et crémeuse.
7. Tartine le pain plat avec le dip crémeux à l'avocat et ajoute quelques feuilles de roquette sur le dessus.

BATCH COOKING DU SAMEDI SOIR :

→ Faire tremper les noix de cajou dans de l'eau pour la recette du petit-déjeuner.
→ Faire tremper le quinoa toute une nuit, pour la recette du déjeuner.
→ Préparer le gâteau protéiné du goûter.

DIMANCHE

Morning toasts, roquette et pois chiches



MENU DU JOUR :

- **Petit-déjeuner :** Morning toasts, roquette et pois chiches
- **Déjeuner :** Wraps de quinoa et roquette
- **Collation :** Gâteau protéiné aux flocons d'avoine
- **Dîner :** Légumes rôtis sauce cacahuètes

DIMANCHE

Morning toasts, roquette et pois chiches

Préparation : 10 min - **Portions :** 1 à 2

Ingrédients, pour la tartinade de pois chiches :

- ¼ tasse de noix de cajou
- ½ tasse de basilic haché, surgelé
- ½ c. à soupe de miso blanc
- 1 gousse d'ail
- Jus d'½ citron
- 2 c. à soupe d'eau (ajuster selon la texture)
- ⅓ tasse de pois chiches cuits
- ½ c. à soupe de graines de chanvre

En accompagnement :

- ½ tasse de roquette
- 1 c. à soupe de levure nutritionnelle
- Un filet d'huile d'olive extra-vierge
- Un filet de vinaigre de cidre
- 2 tranches de pain complet au levain

Instructions :

1. Fais tremper les noix de cajou dans de l'eau chaude pendant 15 minutes, ou de l'eau froide toute la nuit. Égoutte-les, puis mixe avec le basilic, le miso, l'ail, le jus de citron et l'eau jusqu'à obtenir une sauce lisse.
2. Écrase les pois chiches dans un bol, puis ajoute la crème de basilic et les graines de chanvre. Mélange bien.
3. Mélange la roquette avec un filet d'huile d'olive, de la levure nutritionnelle et une pincée de sel.
4. Étale la tartinade de pois chiches, ajoute la roquette et referme avec l'autre tranche de pain ou déguste en tartine ouverte.

DIMANCHE

Wraps de quinoa et roquette



MENU DU JOUR :

- **Petit-déjeuner :** Morning toasts, roquette et pois chiches
- **Déjeuner :** Wraps de quinoa et roquette
- **Collation :** Gâteau protéiné aux flocons d'avoine
- **Dîner :** Légumes rôtis sauce cacahuètes

DIMANCHE
Wraps de quinoa et roquette

Préparation : 5 min - **Cuisson :** 16 min - **Portions :** 1 à 2

Ingrédients :

- 100 g de quinoa
- 100 ml d'eau
- 1 poignée de roquette
- 1 c. à café d'huile d'olive (optionnel)
- Sel

Pour la garniture :

- 1 c. à soupe de hummus
- 2 oeufs
- 1 poignée de roquette
- Quelques pickles d'oignon

LA CHOSE À SAVOIR SI TU CONSOMMES DES SACHETS DE SALADE

Dans les sachets de salade frais, on utilise souvent une atmosphère modifiée composée principalement de gaz inertes comme l'azote (N_2) et le dioxyde de carbone (CO_2). Ces gaz remplacent partiellement ou totalement l'oxygène à l'intérieur de l'emballage afin de ralentir l'oxydation, freiner le développement des micro-organismes et ainsi prolonger la fraîcheur du produit sans ajout de conservateurs. Je te conseille de l'ouvrir 15 à 30 minutes en avance afin de laisser les gaz se dissoudre dans l'atmosphère et réduire l'odeur de confinement. Et pars sur des sachets bio pour éviter les résidus de chlore et privilégier des méthodes de lavage plus douces, respectueuses à la fois de ta santé et de l'environnement.

Instructions :

1. Faire cuire 2 œufs durant 6 minutes dans de l'eau bouillante, puis rafraîchis-les sous l'eau froide pour stopper la cuisson.
2. Pendant ce temps, rince bien le quinoa sous l'eau froide, puis mixe-le avec l'eau, la roquette, l'huile d'olive et une pincée de sel jusqu'à obtenir une pâte lisse.
3. Fais chauffer une poêle à feu moyen et verse une portion de pâte en l'étalant légèrement. Laisse cuire quelques minutes jusqu'à ce que les bords se détachent, environ 5 minutes, puis retourne le wrap et fais cuire l'autre côté 5 minutes supplémentaires.
4. Étale le hummus sur ton wrap, ajoute les deux oeufs coupés en deux, ainsi que la roquette, l'huile et une pincée de sel. Replie en 2 ou enroule le wrap avant de le déguster.

DIMANCHE

Gâteau protéiné aux flocons d'avoine



MENU DU JOUR :

- **Petit-déjeuner :** Morning toasts, roquette et pois chiches
- **Déjeuner :** Wraps de quinoa et roquette
- **Collation :** Gâteau protéiné aux flocons d'avoine
- **Dîner :** Légumes rôtis sauce cacahuètes

DIMANCHE

Gâteau protéiné aux flocons d'avoine

Préparation : 5 min - **Cuisson :** 25 min - **Repos :** 5 min - **Portion :** 1

Ingrédients :

- 40 g de flocons d'avoine
- 1/2 banane
- 12 g de poudre protéinée vanille
- 85 ml de boisson végétale
- 1/4 cuillère à café de bicarbonate de sodium
- 25 g de myrtilles surgelées
- 1 cuillère à soupe de yaourt grec ou végétal

Instructions :

1. Préchauffe le four à 180°C.
2. Dans un bol, écrase la demi-banane, puis mélange avec les flocons d'avoine, la poudre protéinée, la boisson végétale et le bicarbonate de soude. Remue jusqu'à obtenir une préparation homogène.
3. Fais réchauffer les myrtilles dans une casserole pour les décongeler, puis ajoute-les sur la préparation. Mélange doucement pour les répartir dans la pâte.
4. Verse la préparation dans un petit moule adapté. Dépose une cuillère de yaourt sur le dessus pour un effet «cheesecake».
5. Enfourne pendant 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit légèrement doré et que l'intérieur soit cuit.
6. Laisse tiédir 5 minutes avant de déguster.

DIMANCHE

Légumes rôtis sauce cacahuètes



MENU DU JOUR :

- **Petit-déjeuner :** Morning toasts, roquette et pois chiches
- **Déjeuner :** Wraps de quinoa et roquette
- **Collation :** Gâteau protéiné aux flocons d'avoine
- **Dîner :** Légumes rôtis sauce cacahuètes

DIMANCHE

Légumes rôtis sauce cacahuètes

Préparation : 15 min - **Cuisson :** 40 min - **Portions :** 2

Ingrédients :

- 1 petite butternut
- 2 patates douces
- 250 g de pois chiches cuits et égouttés
- 1 oignon
- 6 gousses d'ail
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe d'herbes de Provence
- Sel

Pour la sauce cacahuète :

- 125 g de yaourt à la grecque (ou son alternative végétale)
- 1 c. à soupe de purée de cacahuètes
- Sel

Instructions :

1. Coupe la butternut et les patates douces en morceaux. Émince l'oignon et écrase légèrement l'ail.
2. Mélange avec les pois chiches égouttés, l'huile d'olive, les herbes de Provence et le sel.
3. Dispose sur une plaque de cuisson et enfourne à 180°C en chaleur tournante pendant 40 minutes.
4. Pendant ce temps, mélange le yaourt avec la purée de cacahuètes et une pincée de sel.
5. Ajoute la sauce dans une assiette et verse une partie des légumes rôtis. Laisse refroidir le restant de légumes et conserve-les au frais pour la recette de lundi midi.

OPTION GAIN DE TEMPS

Pars sur les patates douces et la butternut en morceaux de chez Picard.

OPTION LIGHT

Remplace la purée de cacahuètes par de la poudre de cacahuètes. Il te suffit de la mélange avec de l'eau afin d'obtenir la consistance d'une purée.

BATCH COOKING DU DIMANCHE SOIR :

➔ Faire tremper les lentilles corail pour le dîner.
➔ Faire cuire les légumes vapeur de ton choix, pour 2 portions.
➔ Préparer la crème de chia du goûter.

SEMAINE 4

Menu :

LUNDI

→ **Petit-déjeuner :** Morning bowl sucré-salé
→ **Déjeuner :** Salade d'automne sucrée-salée
→ **Collation :** Crème de chia façon carrot cake
→ **Dîner :** Omelette corail

MARDI

→ **Petit-déjeuner :** Porridge de sarrasin aux superaliments
→ **Déjeuner :** Wraps courge et crème haricots
→ **Collation :** Chia pudding coco-citron
→ **Dîner :** Salade de pâtes et sa déclinaison de pois

MERCREDI

→ **Petit-déjeuner :** Flan protéiné à la noix de coco
→ **Déjeuner :** Salade de saumon, chou kale et avocat
→ **Collation :** Smoothie vert protéiné à la poire
→ **Dîner :** Salade de quinoa et edamame

JEUDI

→ **Petit-déjeuner :** Pudding protéiné au chocolat
→ **Déjeuner :** Salade de carottes, sauce citron-zatar et dinde grillée
→ **Collation :** Smoothie énergisant à la mangue
→ **Dîner :** Tofu en croûte de sésame, riz coco & salade croquante

VENDREDI

→ **Petit-déjeuner :** Pudding de chia au lait de coco
→ **Déjeuner :** Boulettes protéinées au chou-fleur
→ **Collation :** Yaourt protéiné façon cheesecake
→ **Dîner :** Mini pizzas healthy

SAMEDI

→ **Petit-déjeuner :** Smoothie IG bas cacao & myrtilles
→ **Déjeuner :** Mini frittatas au pesto
→ **Collation :** Chia pudding façon Ferrero Rocher
→ **Dîner :** Salade de chou rôti, sésame et oignons

DIMANCHE

→ **Petit-déjeuner :** Bowl vegan protéiné au chocolat
→ **Déjeuner :** Délicieux de brocoli, sauce betterave-tahini
→ **Collation :** Muffins au fromage blanc
→ **Dîner :** Nouilles au tofu à l'asiatique

Prépare ta liste de courses

Quelques conseils pour la liste de courses :

- Rappel : cette dernière liste tous les produits cités dans les recettes à venir, pour la semaine 4. À ce stade il te reste de nombreux ingrédients dans ta cuisine, fais bien le tri avant d'aller faire tes courses. Même si cette liste est exhaustive, il est fort probable que tu aies déjà la moitié chez toi.
- N'oublie pas que je te propose plusieurs options de garnitures, à toi de choisir ce qui te convient le mieux, tu n'as pas besoin de tout acheter.
- Pour faire des économies, tu peux aussi aller à l'essentiel : par exemple, je te propose souvent des graines variées, mais libre à toi de n'investir que dans les graines de courge et ne pas prendre les autres.

Liste des courses :

PRODUITS FRAIS

- [ ] Skyr (ou alternative végétale)
- [ ] Oeufs
- [ ] Feta
- [ ] Fromage de chèvre
- [ ] Blanc de poulet
- [ ] Filet de dinde
- [ ] Yaourt grec (ou alternative végétale)
- [ ] Yaourt de coco
- [ ] Tempeh
- [ ] Tofu soyeux
- [ ] Tofu nature, ferme
- [ ] Pavé de saumon ou sardines

FRUITS ET LÉGUMES

- [ ] Carottes
- [ ] Chou rouge
- [ ] Courge
- [ ] Brocoli
- [ ] Roquette
- [ ] Pomme
- [ ] Oignon
- [ ] Betterave cuite
- [ ] Citron
- [ ] Ail, en gousses
- [ ] Avocat
- [ ] Poire
- [ ] Courgettes
- [ ] Chou kale
- [ ] Épinards
- [ ] Chou rouge
- [ ] Gingembre frais

CONDIMENTS ET ASSAISONNEMENTS

- [ ] Huile d'olive extra-vierge
- [ ] Sel marin
- [ ] Ail, en poudre
- [ ] Oignon, en poudre
- [ ] Vinaigre de cidre
- [ ] Moutarde de Dijon
- [ ] Curcuma, en poudre
- [ ] Paprika doux, en poudre
- [ ] Levure nutritionnelle, en poudre
- [ ] Bicarbonate de soude alimentaire
- [ ] Cumin, en poudre
- [ ] Curry, en poudre
- [ ] Tahini
- [ ] Vinaigre de riz
- [ ] Sauce tamari
- [ ] Miso blanc
- [ ] Zaatar, en poudre
- [ ] Herbes de Provence
- [ ] Huile de sésame vierge
- [ ] Sauce marinara
- [ ] Pesto vert
- [ ] Huile de coco

PRODUITS SURGELÉS

- [ ] Framboises, surgelées
- [ ] Persil haché, surgelé
- [ ] Fruits rouges, surgelés
- [ ] Myrtilles, surgelées
- [ ] Basilic haché, surgelé
- [ ] Menthe hachée, surgelée
- [ ] Coriandre hachée, surgelée
- [ ] Mangue en morceaux, congelée
- [ ] Ciboulette hachée, surgelée
- [ ] Edamame, surgelés

ÉPICERIE SALÉE

- [ ] Farine de pois chiches
- [ ] Sarrasin
- [ ] Riz semi-complet
- [ ] Millet
- [ ] Pâtes complètes type torsades ou papillons
- [ ] Nouilles soba
- [ ] Farine d'orge mondé
- [ ] Pois chiches cuits
- [ ] Haricots blancs cuits
- [ ] Haricots beurre
- [ ] Graines de sésame noir
- [ ] Graines de sésame blanc
- [ ] Purée d'ail
- [ ] Purée de noisettes
- [ ] Noix de cajou
- [ ] Noisettes
- [ ] Quinoa
- [ ] Graines de chanvre
- [ ] Graines de lin moulues
- [ ] Graines de courge
- [ ] Amandes
- [ ] Noix en cerneaux
- [ ] Graines de tournesol
- [ ] Cacahuètes non salées
- [ ] Graines de chia

ÉPICERIE SUCRÉE

- [ ] Abricots secs
- [ ] Xylitol
- [ ] Stévia
- [ ] Sirop de Yacon
- [ ] Poudre protéinée vegan au chocolat
- [ ] Poudre protéinée à la vanille
- [ ] Farine de coco
- [ ] Farine d'amandes
- [ ] Vanille, en poudre
- [ ] Cacao, en poudre
- [ ] Éclats de cacao
- [ ] Épices à pain d'épices
- [ ] Purée d'amandes complètes
- [ ] Purée de cacahuètes

BOISSONS

- [ ] Boisson amandes
- [ ] Boisson végétale coco
- [ ] Boisson soja
- [ ] Lait de coco
- [ ] Boisson végétale supplémentaire au choix

AUTRES

- [ ] Bicarbonate de sodium alimentaire
- [ ] Psyllium
- [ ] Collagène en poudre

SEMAINE 4

Du : Au :

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
PETIT DÉJEUNER							
DÉJEUNER							
SNACK							
DÎNER							
INFUSION SANTÉ spécial hiver							
	Courses à faire :	Courses à faire :	Courses à faire :	Courses à faire :	Courses à faire :	Courses à faire :	Courses à faire :
	Batch Cooking du soir :	Batch Cooking du soir :	Batch Cooking du soir :	Batch Cooking du soir :	Batch Cooking du soir :	Batch Cooking du soir :	Batch Cooking du soir :
	Sport et/ou activité relaxante	Sport et/ou activité relaxante	Sport et/ou activité relaxante	Sport et/ou activité relaxante	Sport et/ou activité relaxante	Sport et/ou activité relaxante	Sport et/ou activité relaxante
	Mes notes :	Mes notes :	Mes notes :	Mes notes :	Mes notes :	Mes notes :	Mes notes :

SEMAINE 4

LUNDI

Morning bowl sucré-salé



MENU DU JOUR :

- **Petit-déjeuner :** Morning bowl sucré-salé
- **Déjeuner :** Salade d'automne sucrée-salée
- **Collation :** Crème de chia façon carrot cake
- **Dîner :** Omelette corail

LUNDI

Morning bowl sucré-salé

Préparation : 10min - **Cuisson :** 6 min - **Portion :** 1

Ingrédients :

- Les 2 tranches de patate douce restantes de jeudi soir
- 3 c. à soupe de skyr
- 2 oeufs
- 1 petite tasse de framboises surgelées
- 1 c. à soupe de persil haché, surgelé
- 30 g de feta émiettée
- Huile d'olive extra vierge
- Sel

Instructions :

1. Fais cuire tes oeufs façon mollet.
2. Pendant ce temps, verse les 2 tartines de patate douce sur une assiette. Garnis de feta, de persil et assaisonne à ton goût.
3. Sur la même assiette, ajoute les oeufs, le skyr. les myrtilles, et déguste.

LE BON CHOIX SHOPPING :

Ma sélection de skyrs.

Clique sur la photo pour accéder au produit









LE MAUVAIS ÉLÈVE

Ingrédients : lait écrémé, protéines de lait, crème (lait), épaississant (amidon transformé), magnésium, stabilisants (triphosphates, diphosphates, phosphates de sodium), colorant (bêta-carotène), arôme, édulcorant (sucralose), Vitamine B9.

LUNDI

Salade d'automne sucrée-salée



MENU DU JOUR :

- **Petit-déjeuner :** Morning bowl sucré-salé
- **Déjeuner :** Salade d'automne sucrée-salée
- **Collation :** Crème de chia façon carrot cake
- **Dîner :** Omelette corail

LUNDI

Salade d'automne sucrée-salée

Préparation : 10 min - **Cuisson :** 15-20 min - **Portion :** 1

Ingrédients :

- 2 tasses de salade verte (roquette)
- Le reste dés de patates douces et courges rôties de dimanche soir
- ½ pomme, coupée en dés
- 1 c. à soupe d'amandes ou de noix de pécan, hachées
- 1 c. à soupe de fromage de chèvre émietté

Pour le poulet rôti :

- ½ blanc de poulet, coupé en dés (environ 120 g)
- ½ c. à café de paprika
- ½ c. à café d'ail en poudre
- ½ c. à café d'oignon en poudre
- ¼ c. à café de sel

Pour la vinaigrette :

- ½ c. à soupe d'huile d'olive extra-vierge
- 1 c. à soupe de vinaigre de cidre
- 2 c. à café de moutarde de Dijon
- 1 c. à café de sirop de yacon

Instructions :

1. Assaisonne le blanc de poulet avec le paprika, l'ail en poudre, l'oignon en poudre et le sel. Fais-le cuire au four à 180°C pendant 15 à 20 minutes environ.
2. Dans un petit bol, mélange l'huile d'olive, le vinaigre, la moutarde de Dijon et le sirop de yacon.
3. Dans un grand bol, ajoute la salade. Dispose le poulet rôti en dés, les patates douces et courges rôties, la pomme, les noix et le fromage de chèvre.
4. Arrose de vinaigrette et sers dans une assiette.

OPTION VÉGÉTALE

Remplace le fromage par du tofu lacto-fermenté et supprime le poulet.

OPTION HEALTHY

Fais cuire ton poulet sur le tamis de ton vitaliseur ou de tout autre cuit vapeur, puis arrose-le de marinade. Laisse-le se gorger de saveur durant 10 minutes.

LUNDI

Crème de chia façon carrot cake



MENU DU JOUR :

- **Petit-déjeuner :** Morning bowl sucré-salé
- **Déjeuner :** Salade d'automne sucrée-salée
- **Collation :** Crème de chia façon carrot cake
- **Dîner :** Omelette corail

LUNDI

Crème de chia façon carrot cake

Préparation : 5 min - **Repos :** 2h minimum - **Portion :** 1

Ingrédients :

- ½ tasse de boisson végétale (cajou, soja, amande)
- 2 c. à soupe de graines de chia
- 1 petite carotte, coupées en rondelles
- 1 c. à café de purée d'oléagineux (amande ou tahini)
- 1 c. à soupe de sirop de yacon
- En option :
  - ¼ c. à café de poudre de vanille
  - 1 pincée de cannelle

Pour la crème de noix :

- ¼ tasse de noix de cajou, de noix ou d'amandes blanchies
- 3 c. à soupe de boisson végétale
- 1 c. à soupe de sirop de yacon
- ¼ c. à café de poudre de vanille

Toppings optionnels :

- Graines de chanvre
- 1 c. à soupe de fruits rouges décongelés

Instructions :

1. Mixe la boisson végétale, les graines de chia, les rondelles de carottes, la purée d'oléagineux, le sirop de yacon, la vanille et la cannelle jusqu'à obtenir une texture lisse. Ajoute un peu plus de lait si nécessaire. Verse dans un récipient hermétique.
2. Rince le blender et prépare la crème de noix : ajoute les noix, le lait, le sirop et la vanille dans le blender. Mixe jusqu'à obtenir une crème onctueuse.
3. Verse la crème de noix sur le pudding de chia. Réfrigère au moins 4 heures avant de déguster.
4. Ajoute des graines de chanvre et quelques fruits rouges sur le dessus.

5 RAISONS DE CONSOMMER PLUS SOUVENT DE LA CANNELLE

- ➔ Elle est riche en nutriments : fer, calcium, manganèse...
- ➔ Sa teneur élevée en fibres favorise une digestion saine et contribue à la sensation de satiété.
- ➔ Elle possède des propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires, qui protègent tes cellules.
- ➔ Elle aide à réguler la glycémie.
- ➔ Et selon certaines études, elle exercerait même un effet protecteur sur le cerveau et aiderait à améliorer la mémoire[70].

70. Nakhaee S, Kooshki A, Hormozi A, Akbari A, Mehrpour O, Farrokhfall K. Cinnamon and cognitive function: a systematic review of preclinical and clinical studies. Nutr Neurosci. 2024 Feb;27(2):132-146. doi: 10.1080/1028415X.2023.2166436. Epub 2023 Jan 18. PMID: 36652384.

SEMAINE 4

LUNDI
Omelette corail



MENU DU JOUR :

- **Petit-déjeuner :** Morning bowl sucré-salé
- **Déjeuner :** Salade d'automne sucrée-salée
- **Collation :** Crème de chia façon carrot cake
- **Dîner :** Omelette corail

LUNDI
Omelette corail

Préparation : 5 min - **Cuisson :** 6 min - **Repos :** 2 h - **Portion :** 1

Ingrédients :

- ¼ tasse de lentilles corail
- ½ c. à café de curcuma moulu
- ¼ c. à café de poudre d'ail
- ¼ c. à café de paprika doux, en poudre
- 1 c. à soupe de levure nutritionnelle
- 1 tasse de boisson d'amandes (ou autre lait IG bas)
- 2 c. à soupe de farine de pois chiches
- 1 c. à café de bicarbonate de soude
- 1 c. à soupe d'huile d'olive extra-vierge

Instructions :

1. Rince les lentilles corail, puis fais-les tremper dans de l'eau pendant au moins 2 heures. Égoutte-les bien et rince-les à nouveau.
2. Dans un blender, mixe les lentilles trempées, le curcuma, la poudre d'ail, le paprika, la levure nutritionnelle, la boisson d'amandes, la farine de pois chiches et le bicarbonate.
3. Fais chauffer une poêle à feu moyen. Verse la préparation dans la poêle et fais cuire pendant 2 à 3 minutes, ou jusqu'à ce que le mélange soit bien pris.
4. Une fois que l'omelette est cuite d'un côté, plie-la délicatement en deux. Laisse cuire encore quelques minutes pour que l'intérieur soit bien pris.
5. Sers ton omelette vegan avec la moitié des légumes vapeur préparée la veille (cf. batch cooking du dimanche soir).

LES BIENFAITS DE LA LEVURE NOBLE



- → Riche en vitamines B
- → Source de protéines complètes
- → Renforce l'immunité : grâce à ses bêta-glucanes
- → Soutien digestif : favorise une flore intestinale saine
- → Alternative saine au fromage

BATCH COOKING DU LUNDI SOIR :

- → Faire cuire le sarrasin pour le petit-déjeuner.
- → Préparer la pâte à wrap du déjeuner.
- → Préparer le chia pudding du goûter.

MARDI

Porridge de sarrasin aux superaliments



MENU DU JOUR :

- **Petit-déjeuner :** Porridge de sarrasin aux superaliments
- **Déjeuner :** Wraps courge et crème haricots
- **Collation :** Chia pudding coco-citron
- **Dîner :** Salade de pâtes et sa déclinaison de pois

MARDI

Porridge de sarrasin aux superaliments

Préparation : 10 min - **Cuisson :** 15 min - **Portion :** 1

Ingrédients :

- 1/2 tasse de sarrasin (environ 60 g)
- 1 tasse de boisson végétale coco
- En option : le quart d'une courgette, râpée
- 1/2 pomme, râpée
- 1 c. à café de cannelle
- 1 c. à café de poudre de vanille
- 1 c. à soupe de graines de lin moulues
- 1 dose de poudre protéinée à la vanille
- 1 pincée de sel

Pour les garnitures :

- 1 c. à soupe de purée d'amandes complètes
- 2 c. à soupe de fruits des bois, surgelés

Instructions :

1. Dans une casserole, verse le sarrasin, la boisson végétale, la courgette, la pomme, la cannelle, la vanille, les graines de lin et le sel.
2. Porte à ébullition, puis réduis le feu, couvre et laisse mijoter à feu doux pendant 10 à 15 minutes. Si besoin, ajoute un peu plus de boisson végétale.
3. Hors du feu, incorpore la protéine en poudre et mélange bien.
4. Sers chaud avec les garnitures.

LE BON CHOIX SHOPPING :

Linette® Bio Cuisine est une préparation à base de lin et bio cuite selon un processus de thermo-extrusion breveté qui permet de préserver les oméga-3 et les rend plus assimilables.

Clique sur la photo pour accéder au produit



LE MAUVAIS ÉLÈVE

Les oméga-3 des sachets de graines de lin déjà moulues s'oxydent au fur et à mesure que tu ouvres le paquet.



MARDI

Wraps courge et crème haricots



MENU DU JOUR :

- **Petit-déjeuner :** Porridge de sarrasin aux superaliments
- **Déjeuner :** Wraps courge et crème haricots
- **Collation :** Chia pudding coco-citron
- **Dîner :** Salade de pâtes et sa déclinaison de pois

MARDI

Wraps courge et crème haricots

Préparation : 15 min - **Cuisson :** 10 min - **Portions :** 2

Ingrédients :

- 1 tasse de graines de courge
- 4 c. à soupe de psyllium
- ½ tasse d'eau
- Sel
- En option : 1 c. à café de cumin ou curry en poudre

Pour la crème :

- ½ boîte de haricots beurre (120 g égouttés)
- ½ c. à café de zeste de citron
- ½ gousse d'ail
- Jus de ¼ de citron
- 2 c. à soupe de tahini
- 1 à 1,5 c. à soupe d'eau (ajuster selon la texture désirée)
- Sel
- 1 petite poignée de persil surgelé, haché

Pour la garniture :

- 2 oeufs cuits mollet
- Le reste des légumes vapeur cuits dimanche soir

Instructions :

1. Porte une casserole d'eau à ébullition, et dès que l'eau bout, plonge les œufs délicatement. Lance le minuteur pendant 6 minutes, puis laisse-les dans de l'eau froide afin de mieux les écaler.
2. Pendant ce temps, mixe les graines de courge dans un robot jusqu'à obtenir une texture fine (proche de la farine), sans trop mixer pour éviter qu'elles ne deviennent une pâte.
3. Verse la farine obtenue dans un bol, ajoute le psyllium et les épices si désiré. Mélange bien.
4. Ajoute l'eau et mélange jusqu'à formation d'une pâte homogène.
5. Place la pâte entre deux feuilles de papier cuisson et étale-la au rouleau pour obtenir l'épaisseur d'un wrap.
6. Découpe un cercle avec un couvercle de casserole pour former 2 wraps.
7. Fais chauffer une poêle à feu moyen et cuis chaque wrap environ 2 min de chaque côté, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés.
8. Place à la crème : dans un mixeur, ajoute les haricots, le zeste et le jus de citron, l'ail, le tahini, l'eau, le sel et le persil.
9. Mixe jusqu'à obtenir une texture lisse et crémeuse, en ajoutant un peu d'eau si nécessaire.
10. Étale sur le wrap, ajoute les 2 oeufs et déguste avec les légumes vapeur réchauffés. Conserve l'autre wrap au frais pour vendredi soir.

MARDI
Chia pudding coco-citron



MENU DU JOUR :

- **Petit-déjeuner :** Porridge de sarrasin aux superaliments
- **Déjeuner :** Wraps courge et crème haricots
- **Collation :** Chia pudding coco-citron
- **Dîner :** Salade de pâtes et sa déclinaison de pois

MARDI
Chia pudding coco-citron

Préparation : 5 min - **Repos :** 2h minimum - **Portion :** 1

Ingrédients :

- 60 ml de lait de coco
- 3 c. à soupe de graines de chia
- 1 c. à soupe de sirop de yacon
- Le zeste et le jus d'un demi citron
- 1 dose de poudre protéinée à la vanille
- ½ c. à café de poudre de curcuma
- En option : 1/2 c. à café de poudre de vanille

Pour les garnitures :

- 1 c. à soupe de myrtilles surgelées
- Quelques noix de Grenoble

Instructions :

1. Dans un bol, mélange tous les ingrédients et remue bien.
2. Attends 5 minutes puis mélange à nouveau.
3. Mets le bol au réfrigérateur pendant au moins 2 heures pour que le pudding prenne.
4. Ajoute les garnitures de ton choix avant de déguster.

OPTION GAIN DE TEMPS

Mixe tous les ingrédients dans ton blender pour pouvoir le déguster directement.

OPTION LIGHT

Remplace le lait de coco par de la boisson végétale coco.

LE BON CHOIX SHOPPING :

Ma sélection de lait de coco.

Clique sur la photo pour accéder au produit





LE MAUVAIS ÉLÈVE

Ingrédients : extrait de noix de coco fraîche (64%), eau, épaississants (Gomme xanthane et Gomme guar)



MARDI

Salade de pâtes et sa déclinaison de pois



MENU DU JOUR :

- **Petit-déjeuner :** Porridge de sarrasin aux superaliments
- **Déjeuner :** Wraps courge et crème haricots
- **Collation :** Chia pudding coco-citron
- **Dîner :** Salade de pâtes et sa déclinaison de pois

MARDI

Salade de pâtes et sa déclinaison de pois

Préparation : 10 min - **Cuisson :** 15 min - **Repos :** 5 min - **Portion :** 1

Ingrédients :

- 60 g de pâtes complètes type torsades ou papillons
- 2 carottes
- 1 petit chou rouge
- ½ tasse de pois chiches cuits
- 1 abricot sec, coupé en petits morceaux

Pour la sauce:

- 150 g de tofu soyeux
- 1 c. à soupe de basilic haché, surgelé
- 1 c. à soupe de menthe hachée, surgelée
- 1 c. à soupe de tahini
- 1 gousse d'ail
- Le jus d'½ citron
- Sel au goût

Instructions :

1. Fais cuire les pâtes selon les instructions du paquet, puis égoutte-les et mets-les dans un grand bol, le temps qu'elles refroidissent.
2. Pendant ce temps, ajouter les carottes et le chou rouge dans un mixeur, et mixe. Réserve la moitié des légumes mixés pour une recette du lendemain, et verse l'autre moitié sur les pâtes. Ajoutes-y également les pois chiches, et les morceaux d'abricots secs.
3. Dans un mixeur, combine le tofu soyeux, le basilic, la menthe, le tahini, l'ail, le jus de citron et une pincée de sel. Mixe jusqu'à obtenir une sauce lisse.
4. Verse la sauce sur les pâtes et mélange bien.

OPTION SANS GLUTEN

Pars sur des pâtes de lentilles corail ou de pois chiches.

BATCH COOKING DU MARDI SOIR :

→ Préparer et faire cuire le flan protéiné du petit-déjeuner.
→ Faire mariner et cuire le saumon pour le déjeuner.
→ Faire cuire 3 portions de quinoa (environ 180 g).

LE BON CHOIX SHOPPING :



Clique sur la photo pour accéder au produit

MERCREDI

Flan protéiné à la noix de coco



MENU DU JOUR :

- **Petit-déjeuner :** Flan protéiné à la noix de coco
- **Déjeuner :** Salade de saumon, chou kale et avocat
- **Collation :** Smoothie vert protéiné à la poire
- **Dîner :** Salade de quinoa et edamame

MERCREDI

Flan protéiné à la noix de coco

Préparation : 5 min - **Cuisson :** 25 min - **Repos :** 10 min- **Portions :** 1 à 2

Ingrédients :

- 250 ml de boisson végétale à la noix de coco
- 3 œufs
- 3 c. à soupe de graines de lin moulues (ou Linette)
- 1 dose de poudre protéinée à la vanille
- 1 c. à soupe de xylitol
- 1 c. à café de vanille en poudre
- 1 pincée de cannelle

Instructions :

1. Préchauffe le four à 180°C.
2. Mixe tous les ingrédients dans un blender jusqu'à obtenir une texture homogène.
3. Verse la préparation dans des ramequins.
4. Enfourne pendant 25 minutes.
5. Laisse refroidir 10 minutes minimum avant de déguster.

OPTION HEALTHY

Fais-le cuire environ 40 min sur le tamis de ton Vitaliseur ou de ton cuit-vapeur.

OPTION VÉGÉTALE

Remplace les œufs par 200 g de tofu soyeux.

LE BON CHOIX SHOPPING :



Clique sur la photo pour accéder au produit

LE MAUVAIS ÉLÈVE

Ingrédients : eau, lait de coco (8,6%) (eau, crème de noix de coco (4%)), riz (3,3%), calcium, stabilisants (gomme guar, gomme gellane, gomme xanthane), sel marin de table, arômes, vitamine B12.



MERCREDI

Salade de saumon, chou kale et avocat



MENU DU JOUR :

- **Petit-déjeuner :** Flan protéiné à la noix de coco
- **Déjeuner :** Salade de saumon, chou kale et avocat
- **Collation :** Smoothie vert protéiné à la poire
- **Dîner :** Salade de quinoa et edamame

MERCREDI

Salade de saumon, chou kale et avocat

Préparation : 10 min - **Cuisson :** 15 min - **Portion :** 1

Ingrédients, pour la salade :

- 90 g de mâche ou roquette
- 120 g de haricots blancs égouttés
- 1/2 avocat, coupé en dés
- 1 c. à café de graines de tournesol
- 1 c. à café de graines de courge
- 1 c. à café de graines de chanvre

Pour le saumon :

- 1 pavé de saumon
- 1 c. à café de paprika doux
- 1/2 c. à café d'ail en poudre
- 1 c. à soupe de sirop de yacon
- Sel

Pour la sauce :

- Le jus d'un demi citron
- 1 c. à soupe d'huile d'olive extra-vierge
- 1/2 c. à café de sirop de yacon
- 1/2 c. à café de moutarde de Dijon

OPTION HEALTHY

Fais cuire ton saumon sur le tamis de ton vitaliseur ou de ton cuit-vapeur durant 10 à 15 min. Ensuite, laisse-le mariner quelques heures (voire toute une nuit) dans la saucé à base de sirop de yacon. Tu peux également remplacer le saumon par des sardines pour une option plus hypotoxique.

Instructions :

1. Préchauffe le four à 180°C.
2. Mélange les épices avec le sirop de yacon et et enrobe le saumon avec.
3. Enfourne pour 10 à 15 minutes.
4. Pendant ce temps, mélange tous les ingrédients de la salade dans un bol.
5. Dans un petit récipient, fouette les ingrédients de la sauce et verse sur la salade.
6. Mélange bien pour enrober tous les ingrédients.
7. Sers la salade avec le saumon cuit.

OPTION VEGAN

Remplace le saumon par du tofu et utilise la même marinade.

ENVIE DE SAUMON FUMÉ ?

Apprends à bien le choisir. **Sur l'étiquette :**
➜ Lire les mentions sur le packaging
➜ Éviter la mention «ne pas recongeler»
➜ Vérifier «issus d'animaux nourris sans OGM»
➜ Privilégier «salage au sel sec»
➜ Choisir «fumé au bois»
À l'œil :
➜ Éviter l'excès de vapeur dans l'emballage
➜ Privilégier des tranches fines, régulières
➜ Vérifier que les lignes blanches sont fines
➜ Observer les bords : ni secs ni tachés
Et surtout :
➜ Ne pas acheter trop en avance
➜ Vérifier la DLC (les graisses s'oxydent vite)



MERCREDI

Smoothie vert protéiné à la poire

MENU DU JOUR :

- **Petit-déjeuner :** Flan protéiné à la noix de coco
- **Déjeuner :** Salade de saumon, chou kale et avocat
- **Collation :** Smoothie vert protéiné à la poire
- **Dîner :** Salade de quinoa et edamame

MERCREDI

Smoothie vert protéiné à la poire

Préparation : 5 min - **Portion :** 1

Ingrédients :

- 75 g de skyr
- 250 ml de boisson végétale soja
- 1 poire
- 3 rondelles de courgette
- 1 poignée d'épinards ou de chou kale
- 1 c. à soupe de graines de chanvre
- Le jus d'un demi-citron

Instructions :

1. Ajoute tous les ingrédients dans un blender.
2. Mixe jusqu'à obtenir une texture lisse et homogène.
3. Verse dans un verre et déguste.

OPTION HEALTHY

Tu peux remplacer le skyr par du kéfir de chèvre.

OPTION VÉGÉTALE

Remplace le skyr par une version végétale.

LE BON CHOIX SHOPPING :



Clique sur la photo pour accéder au produit

LE MAUVAIS ÉLÈVE

Ingrédients : eau, purée de myrtille*(12%), amande*(9%), sucre de canne*, amidon* (tapioca*, riz*), épaississant : agar-agar*, ferments de kéfir véganes



MERCREDI

Salade de quinoa et edamame



MENU DU JOUR :

- **Petit-déjeuner :** Flan protéiné à la noix de coco
- **Déjeuner :** Salade de saumon, chou kale et avocat
- **Collation :** Smoothie vert protéiné à la poire
- **Dîner :** Salade de quinoa et edamame

MERCREDI

Salade de quinoa et edamame

Préparation : 10 min - **Cuisson :** 20 min - **Repos :** 10 min - **Portion :** 1

Ingrédients :

- Les légumes mixés restants d'hier (chou rouge et carottes)
- ½ tasse d'edamame décortiqués, décongelés
- 180 g de quinoa cru (pour 3 portions, tu en auras besoin par la suite)
- 1 c. à soupe de cacahuètes grillées concassées (+ un peu pour la garniture)
- Sel
- En option : 1 c. à soupe d'oignon vert émincé

Pour la sauce :

- 2 c. à soupe de vinaigre de riz ou de cidre
- 1 c. à soupe de tahini
- ½ c. à soupe de tamari
- ½ c. à soupe de miso blanc
- 1 c. à café de sirop de yacon
- ½ c. à café de gingembre râpé
- ¼ c. à café de poudre d'ail

Instructions :

1. Faire cuire le quinoa en suivant les instructions de ton paquet, puis laisse-le tiédir.
2. Dans un bol, mélange tous les ingrédients de la sauce jusqu'à obtenir une texture lisse et homogène.
3. Dans un grand bol, verse les carottes et le chou rouge mixés, ajoute les edamames, un tiers du quinoa cuit, l'oignon vert et les cacahuètes.
4. Ajoute la sauce et mélange bien.
5. Ajuste le sel si nécessaire.

BATCH COOKING DU MERCREDI SOIR :

→ Préparer le pudding protéiné du petit-déjeuner.

→ Faire cuire des légumes (de ton choix) à la vapeur, pour 3 portions.

JEUDI
Pudding protéiné au chocolat



MENU DU JOUR :

- **Petit-déjeuner :** Pudding protéiné au chocolat
- **Déjeuner :** Salade de carottes, sauce citron-zatar et dinde grillée
- **Collation :** Smoothie énergisant à la mangue
- **Dîner :** Tofu en croûte de sésame, riz coco & salade croquante

JEUDI
Pudding protéiné au chocolat

Préparation : 5 min - **Portion :** 1

Ingrédients :

- 1/2 tasse de pois chiches cuits (environ 200 g)
- 1/2 tasse de skyr (ou skyr végétal)
- 1 pincée de sel
- 1 dose de poudre protéinée au chocolat
- 2 c. à soupe de cacao en poudre
- 1 c. à soupe de graines de lin moulues
- En option : 1 c. à café de poudre de vanille

Pour les garnitures :

- 1 c. à soupe d'éclats de cacao
- 1 c. à soupe de graines de chanvre
- 2 c. à soupe de myrtilles surgelées

Instructions :

1. Mixe tous les ingrédients dans ton blender, jusqu'à obtenir une texture lisse et onctueuse.
2. Sers dans un bol, et ajoute des garnitures.

SENSIBLE AUX FODMAPS ?

Si tu digères mal les pois chiches, bonne nouvelle : ceux en bocal sont généralement mieux tolérés. Lorsqu'ils sont conservés dans l'eau, une partie des FODMAPs - en particulier les oligosaccharides responsables des ballonnements - migrent dans le liquide de conservation. Résultat : les pois chiches eux-mêmes deviennent moins concentrés en FODMAPs. À condition bien sûr de bien les rincer avant de les consommer pour éliminer encore davantage de résidus.

JEUDI

Salade de carottes, sauce citron-zatar et dinde grillée



MENU DU JOUR :

- **Petit-déjeuner :** Pudding protéiné au chocolat
- **Déjeuner :** Salade de carottes, sauce citron-zatar et dinde grillée
- **Collation :** Smoothie énergisant à la mangue
- **Dîner :** Tofu en croûte de sésame, riz coco & salade croquante

JEUDI

Salade de carottes, sauce citron-zatar et dinde grillée

Préparation : 10 min - **Cuisson :** 10 min - **Portion :** 1

Ingrédients :

- 2 carottes, taillées en fines lanières
- 1 c. à soupe de graines de courge
- La moitié du quinoa cuit restant (garde la dernière moitié pour samedi)
- 120 g de filet de dinde

Pour la sauce :

- 1 poignée de coriandre surgelée, hachée
- 1 c. à café de mélange d'épices zaatar
- Le jus de ½ citron
- 1 gousse d'ail
- 3 c. à soupe d'huile d'olive extra-vierge
- 1 c. à café de sirop de yacon
- Sel

Instructions :

1. Coupe le filet de dinde en lanières ou en dés.
2. Assaisonne avec un filet d'huile d'olive, une pincée de sel, du poivre et un peu de zaatar si tu veux harmoniser les saveurs.
3. Fais cuire à la poêle bien chaude 8 à 10 minutes en remuant, jusqu'à ce que la dinde soit bien cuite à cœur.
4. Pendant ce temps, prépare la sauce en mixant ou en fouettant tous les ingrédients jusqu'à obtenir une texture homogène.
5. Taille les carottes en fines lanières à l'aide d'un économe ou d'une mandoline. Tu peux aussi les râper si c'est plus simple.
6. Mélange les carottes avec la sauce citron-zatar.
7. Ajoute le quinoa, les graines de courge ainsi que les morceaux de dinde, et mélange avant de servir.

OPTION HEALTHY

Fais cuire la dinde directement sur le tamis de ton Vitaliseur, ou de tout autre cuit vapeur.

OPTION VÉGÉTALE

Remplace le filet de dinde par du tempeh. Coupe le tempeh en fines tranches ou cubes, puis mélange-le avec la sauce tamari, le citron, une pincée de zaatar. Fais-le cuire comme pour la dinde.

LA CAROTTE, TON ALLIÉE HORMONALE

La carotte, surtout sous forme de salade, a été remise sur les devants de la scène par Ray Peat, un biologiste américain, pour ses effets supposés bénéfiques sur l'équilibre hormonal, notamment en lien avec l'excès d'œstrogènes. D'après lui, la carotte crue, grâce à ses fibres spécifiques, aiderait à capturer et éliminer les œstrogènes en excès, ainsi que d'autres toxines ou endotoxines produites par certaines bactéries intestinales. Ainsi, quand ton foie «traite» l'œstrogène pour l'éliminer, il l'envoie vers l'intestin. Mais si l'intestin est déséquilibré (par exemple, en cas de dysbiose), les bactéries peuvent «réactiver» cet œstrogène, qui repasse dans le sang. Les fibres insolubles de la carotte agiraient comme un «balai», piégeant les œstrogènes et les empêchant de revenir dans la circulation.

JEUDI

Smoothie énergisant à la mangue



MENU DU JOUR :

- **Petit-déjeuner :** Pudding protéiné au chocolat
- **Déjeuner :** Salade de carottes, sauce citron-zatar et dinde grillée
- **Collation :** Smoothie énergisant à la mangue
- **Dîner :** Tofu en croûte de sésame, riz coco & salade croquante

JEUDI

Smoothie énergisant à la mangue

Préparation : 5 min - **Portion :** 1

Ingrédients :

- 1/2 tasse de mangue congelée (4 morceaux devraient suffire)
- 1 cm de gingembre frais
- 1/2 avocat
- 1 poignée d'épinards
- 1 dose de poudre de collagène (10 g)
- 1 tasse de boisson végétale (coco, chanvre, soja, cajou, amande)
- Le jus d'1 citron

OPTION VÉGÉTALE

Remplace le collagène par du collagène vegan.

Instructions :

1. Place tous les ingrédients dans un blender.
2. Mixe jusqu'à obtenir une consistance lisse et crémeuse.
3. Verse dans un verre et déguste ton smoothie frais.

LE BON CHOIX SHOPPING :



Clique sur la photo pour accéder au produit

LE MAUVAIS ÉLÈVE

Seulement 3000 mg par dose. Les études montrent que 10 g par prise est nécessaire pour profiter de ses bienfaits.



JEUDI

Tofu en croûte de sésame, riz coco & salade croquante



MENU DU JOUR :

- **Petit-déjeuner :** Pudding protéiné au chocolat
- **Déjeuner :** Salade de carottes, sauce citron-zatar et dinde grillée
- **Collation :** Smoothie énergisant à la mangue
- **Dîner :** Tofu en croûte de sésame, riz coco & salade croquante

JEUDI

Tofu en croûte de sésame, riz coco & salade croquante

Préparation : 20 min - **Cuisson :** 30 min - **Portion :** 1

Ingrédients :

- 1 c. à café de farine d'orge mondé
- 125 g de tofu nature, ferme
- 1 c. à soupe de graines de sésame noir
- 1 c. à soupe de graines de sésame blanc
- 1 pincée de sel

Pour la sauce cacahuète-tahini :

- 1 c. à soupe de tahini
- 1 c. à soupe de purée de cacahuètes
- 1 c. à café d'huile de sésame vierge
- 1 c. à café de sirop de yacon
- 1 c. à soupe de tamari
- 1/2 c. à café de gingembre râpé
- 1/2 c. à café d'ail râpé
- Eau pour ajuster la texture

En accompagnement :

- Riz semi-complet

Instructions :

1. Préchauffe le four à 180°C.
2. Coupe le tofu en tranches de 5 mm d'épaisseur.
3. Dans un bol, mélange tous les ingrédients de la sauce en ajoutant de l'eau pour obtenir une texture crémeuse.
4. Dans un autre bol, mélange les 2 types de graines de sésame. Et dans une assiette creuse, mélange 1 c. à café de farine avec la sauce. Rajoute de la farine si c'est trop liquide.
5. Trempe chaque tranche de tofu dans la marinade, puis enrobe-la du mélange de sésame. Dispose les tranches sur une plaque recouverte de papier cuisson.
6. Enfourne pour 20 minutes en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que le tofu soit doré. Surveille bien pour éviter que les graines ne brûlent.
7. Fais cuire le riz en suivant les instructions de ton paquet.
8. Pendant ce temps, mélange tous les ingrédients de la salade croquante.
9. Une fois cuits, sers le tofu avec du riz, et 1/3 des légumes vapeur.

OPTION HEALTHY

La veille, fais-cuire ton riz avec une cuillère à café d'huile de coco, et laisse-le reposer toute une nuit avant de le consommer. De cette manière, il sera moins glycémique et plus riche en amidon résistant, dont raffole ton microbiote.

BATCH COOKING DU JEUDI SOIR :

→ **Préparer le chia pudding du petit-déjeuner.**

→ **Préparer et faire cuire les boulettes de chou-fleur pour le déjeuner.**

VENDREDI

Pudding de chia au lait de coco



MENU DU JOUR :

- **Petit-déjeuner :** Pudding de chia au lait de coco
- **Déjeuner :** Boulettes protéinées au chou-fleur
- **Collation :** Yaourt protéiné façon cheesecake
- **Dîner :** Mini pizzas healthy

VENDREDI

Pudding de chia au lait de coco

Préparation : 5 min - **Repos :** 2h minimum - **Portion :** 1

Ingrédients :

- c. à soupe de yaourt de coco
- ½ tasse de boisson végétale coco
- 4 c. à soupe de graines de chia
- 1 c. à soupe de sirop de yacon
- 1 c. à café de cannelle
- 2 doses de poudre protéinée à la vanille

Pour les garnitures :

- 1 c. à café de purée d'amandes complètes
- Quelques noix de cajou
- 1 c. à café d'éclats de cacao
- 1 c. à café de graines de chanvre

Instructions :

1. Dans un bol, mélange la boisson de coco, le yaourt de coco, le sirop de yacon et la cannelle.
2. Ajoute les graines de chia et mélange bien pour éviter les grumeaux.
3. Ajoute ensuite la poudre protéinée, de l'eau si le mélange est trop compact, et mélange à nouveau.
4. Laisse reposer au réfrigérateur au moins 2 heures (ou toute une nuit), en remuant une ou deux fois au début pour une texture homogène.
5. Au moment de servir, ajoute les garnitures.

OPTION GAIN DE TEMPS

Mixe les ingrédients du pudding pour pouvoir le déguster aussitôt.

LE BON CHOIX SHOPPING :



Clique sur la photo pour accéder au produit



LE MAUVAIS ÉLÈVE

Ingrédients : lait de coco allégé 89% (eau, extrait de noix de coco), amidon modifié, amidon, protéines de pois, citrates de calcium, sel, ferments.



VENDREDI

Boulettes protéinées au chou-fleur

MENU DU JOUR :

- **Petit-déjeuner :** Pudding de chia au lait de coco
- **Déjeuner :** Boulettes protéinées au chou-fleur
- **Collation :** Yaourt protéiné façon cheesecake
- **Dîner :** Mini pizzas healthy

VENDREDI

Boulettes protéinées au chou-fleur

Préparation : 15 min - **Cuisson :** 10 min - **Portions :** 2

Ingrédients :

- 1 chou-fleur, de taille petite à moyenne
- 1 carotte
- ½ oignon
- 1 petit morceau de gingembre
- 30 g de farine de pois chiches
- 1 œuf
- ½ c. à café de psyllium (2 g environ)
- Le jus d'un demi-citron
- 1 c. à café de purée d'ail
- 1 c. à soupe d'huile d'olive extra-vierge
- Sel
- En option : 1 c. à soupe de coriandre ou ciboulette surgelées, hachées

Instructions :

1. Mixe finement le chou-fleur cru, la carotte, l'oignon et le gingembre dans un robot.
2. Ajoute l'œuf, la farine, le psyllium, et l'ail. Assaisonne selon tes goûts et mélange bien.
3. Préchauffe une poêle avec un peu d'huile d'olive.
4. Façonne des boulettes avec la préparation et fais-les cuire à feu doux, en les retournant fréquemment, durant environ 10 minutes.
5. Sers chaud ou froid, avec une salade verte.

LE BON CHOIX SHOPPING :

Il n'existe aucune version parfaite dans le commerce car elles contiennent toutes de l'huile de tournesol mais au moins, ces dernières ne sont pas sucrées.

Clique sur la photo pour accéder au produit







LE MAUVAIS ÉLÈVE

Ingrédients : Ail noir* (56%), eau, huile de tournesol*, vinaigre d'alcool*, sucre de canne*, sel



VENDREDI

Yaourt protéiné façon cheesecake



MENU DU JOUR :

- **Petit-déjeuner :** Pudding de chia au lait de coco
- **Déjeuner :** Boulettes protéinées au chou-fleur
- **Collation :** Yaourt protéiné façon cheesecake
- **Dîner :** Mini pizzas healthy

VENDREDI

Yaourt protéiné façon cheesecake

Préparation : 5 min - **Repos :** 20 min - **Portion :** 1

Ingrédients :

- 1/2 à 1 tasse de yaourt à la noix de coco
- 1 dose de protéine en poudre vanille
- 1 c. à soupe de purée de cacahuètes
- 2 c. à soupe de pépites de chocolat non sucré (ou 2 carrés de chocolat)
- 1/2 c. à café d'huile de coco
- En option : 1 c. à café d'épices à pain d'épices

Instructions :

1. Mélange le yaourt, la protéine en poudre, et les épices si tu en souhaites, puis transfère dans un petit ramequin.
2. Étale une fine couche de purée de cacahuète sur le dessus.
3. Fais fondre les pépites de chocolat avec l'huile de coco, puis répartis ce mélange uniformément sur le yaourt.
4. Place au congélateur pendant environ 20 minutes.
5. Ajoute une pincée de sel avant de déguster.

LE BON CHOIX SHOPPING :

Ma sélection de yaourts de coco allégés.

Clique sur la photo pour accéder au produit



LE MAUVAIS ÉLÈVE

Ingrédients : lait de coco allégé 95,5% (eau, extrait de noix de coco 24%, eau de coco 10%), épaississant : amidon modifié de manioc, fécule, sel, ferments.



VENDREDI

Mini pizzas healthy



MENU DU JOUR :

- **Petit-déjeuner :** Pudding de chia au lait de coco
- **Déjeuner :** Boulettes protéinées au chou-fleur
- **Collation :** Yaourt protéiné façon cheesecake
- **Dîner :** Mini pizzas healthy

VENDREDI

Mini pizzas healthy

Préparation : 5 min - **Cuisson :** 12-15 min - **Portion :** 1

Ingrédients :

- Le wrap restant de mardi
- 2 œufs
- 4 c. à soupe de sauce marinara
- 2 c. à soupe de levure noble
- Herbes de Provence
- Sel,
- ½ avocat

En accompagnement :

- La moitié des légumes vapeur restants (gardes-en pour le lendemain midi).

Instructions :

1. Préchauffe le four à 180°C.
2. Étale la sauce tomate sur le wrap, ajoute les œufs, saupoudre de levure, herbes et sel .
3. Enfourne pour 12-15 minutes jusqu'à ce que les œufs soient cuits, puis ajoute l'avocat coupé en tranches sur le dessus.
4. Sers avec les légumes vapeur préalablement réchauffés.

BATCH COOKING DU VENDREDI SOIR :

→ **Préparer le chia pudding du goûter.**

→ **Faire cuire les mini frittatas du déjeuner.**

SAMEDI

Smoothie IG bas cacao & myrtilles



MENU DU JOUR :

- **Petit-déjeuner :** Smoothie IG bas cacao & myrtilles
- **Déjeuner :** Mini frittatas au pesto
- **Collation :** Chia pudding façon Ferrero Rocher
- **Dîner :** Salade de chou rôti, sésame et oignons

SAMEDI

Smoothie IG bas cacao & myrtilles

Préparation : 5 min - **Portion :** 1

Ingrédients :

- 100 ml de boisson végétale sans sucre (amande, coco ou soja nature)
- ½ avocat bien mûr
- 1 poignée de myrtilles surgelées
- 1 c. à soupe de graines de chia (ou de lin moulues)
- 1 c. à café de cacao cru en poudre
- 1 portion de poudre protéinée goût chocolat
- 1 c. à café de purée d'amandes complètes
- 1 pincée de cannelle
- En option : stévia, erythritol ou sirop de yacon (au goût)

Instructions :

1. Verse tous les ingrédients dans un blender.
2. Mixe jusqu'à obtenir une texture bien lisse.
3. Goûte et ajuste la douceur selon tes préférences.
4. Sers immédiatement, bien frais.

PURÉE DE CACAHUÈTES ENTIÈRES OU CACAHUÈTES ?

Manger des cacahuètes entières n'a pas du tout le même effet sur ton corps que de consommer de la purée de cacahuètes[71] : en effet, lorsque tu croques des cacahuètes entières, ton organisme élimine près de deux fois plus de graisses dans les selles que si tu mangeais la même quantité sous forme de purée. Pourquoi ? Parce que, même en mâchant soigneusement, de minuscules morceaux de cacahuètes persistent, emprisonnant une partie des graisses. Ces graisses « piégées » échappent à la digestion et continuent leur chemin jusqu'au côlon, où elles sont ensuite évacuées.

71. Levine AS, Silvis SE. Absorption of whole peanuts, peanut oil, and peanut butter. N Engl J Med. 1980 Oct 16;303(16):917-8. doi: 10.1056/NEJM198010163031605. PMID: 6251367.

SAMEDI
Mini frittatas au pesto



MENU DU JOUR :

- **Petit-déjeuner :** Smoothie IG bas cacao & myrtilles
- **Déjeuner :** Mini frittatas au pesto
- **Collation :** Chia pudding façon Ferrero Rocher
- **Dîner :** Salade de chou rôti, sésame et oignons

SAMEDI
Mini frittatas au pesto

Préparation : 10 min - **Cuisson :** 30-40 min - **Repos :** 10 min - **Portion :** 1

Ingrédients :

- 115 g de tofu ferme
- 60 ml de lait de soja ou d'amandes
- 1 c. à soupe de levure nutritionnelle
- 2 c. à café de farine de pois chiches
- Sel
- 2 c. à café de pesto

En accompagnement :

- Les légumes vapeur restants

OPTION HEALTHY

Place le moule à muffins directement sur le tamis de ton Vitaliseur (ou tout autre cuit vapeur), et fais-les cuire durant 40 minutes.

Instructions :

1. Préchauffe le four à 180°C et graisse un moule à muffins.
2. Dans un blender, mixe le tofu, le lait végétal, la levure nutritionnelle, la farine de pois chiches, et le sel jusqu'à obtenir une texture lisse.
3. Verse la préparation dans les moules, puis ajoute 1 c. à café de pesto sur chaque mini frittata. Mélange légèrement avec un cure-dent ou une cuillère pour marbrer.
4. Enfourne pendant 30 à 40 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit doré.
5. Laisse refroidir 10 minutes avant de démouler et déguste. Sers avec les légumes vapeur réchauffés.

SAMEDI

Chia pudding façon Ferrero Rocher



MENU DU JOUR :

- **Petit-déjeuner :** Smoothie IG bas cacao & myrtilles
- **Déjeuner :** Mini frittatas au pesto
- **Collation :** Chia pudding façon Ferrero Rocher
- **Dîner :** Salade de chou rôti, sésame et oignons

SAMEDI

Chia pudding façon Ferrero Rocher

Préparation : 5 min - **Portion :** 1

Ingrédients :

- ½ c. à soupe de purée de noisettes
- 1 c. à soupe de graines de chia
- 125 ml de boisson végétale IG bas (coco, cajou)
- 100 g de yaourt grec
- 1 c. à soupe de cacao cru en poudre
- 1 c. à café de xylitol

En garniture :

- 50 g de yaourt grec
- 1 c. à café de noisettes concassées
- 2 c. à soupe de myrtilles surgelées

Instructions :

1. Dans un blender, ajoute la boisson végétale, le xylitol, le yaourt grec et la purée de noisettes. Incorpore les graines de chia et le cacao en poudre.
2. Mixe jusqu'à obtenir une texture lisse et homogène.
3. Verse dans un pot et ajoute une cuillère de yaourt sur le dessus.
4. Saupoudre de cacao et de noisettes concassées.
5. Ajoute les myrtilles et déguste immédiatement.

LE BON CHOIX SHOPPING :

Clique sur la photo pour accéder au produit



LE MAUVAIS ÉLÈVE

Ingrédients : agent de charge : erythritol, édulcorant: sucralose (0,22%).



LE SAVAIS-TU ?

Un agent de charge est une substance ajoutée pour augmenter le volume d'un produit sans en modifier significativement le goût ou la valeur nutritive. On le trouve souvent dans les aliments transformés ou les compléments, pour faciliter leur fabrication. Quelques exemples courants d'agents de charge: maltodextrine, cellulose ou lactose.

SAMEDI

Salade de chou rôti, sésame et oignons



MENU DU JOUR :

- **Petit-déjeuner :** Smoothie IG bas cacao & myrtilles
- **Déjeuner :** Mini frittatas au pesto
- **Collation :** Chia pudding façon Ferrero Rocher
- **Dîner :** Salade de chou rôti, sésame et oignons

SAMEDI

Salade de chou rôti, sésame et oignons

Préparation : 10 min - **Cuisson :** 30 min - **Repos :** 15 min - **Portion :** 1

Ingrédients, pour les légumes rôtis :

- 1/2 chou rouge, émincé (garde l'autre moitié pour le dîner du lendemain)
- 100 g de courge, coupée en lunes
- 150 g de pois chiches cuits, rincés et égouttés
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- ½ c. à café de coriandre hachée, surgelée
- ½ c. à café d'ail en poudre
- Sel

Pour les oignons marinés :

- ¼ d'oignon rouge, émincé
- 1 c. à soupe de coriandre ou persil haché
- ½ c. à café de gingembre râpé
- Le jus et zeste d'un demi citron vert
- 1 c. à café de sirop de yacon
- 1 c. à café de tamari
- 1 c. à café d'huile d'olive
- ½ c. à soupe de graines de sésame

Pour servir :

- Le restant de quinoa cuit

Instructions :

1. Préchauffe le four à 180°C. Coupe le chou en fines lamelles, la courge en lunes. Verse-les sur une plaque. Ajoute les pois chiches, puis mélange avec l'huile, les épices et le sel. Fais rôtir 30 min en mélangeant à mi-cuisson.
2. Pendant ce temps, mélange tous les ingrédients de la marinade et laisse reposer au frais.
3. Ajoute-les au mélange de légumes rôtis.
4. Sers sur un lit de quinoa et déguste.

BATCH COOKING DU SAMEDI SOIR :

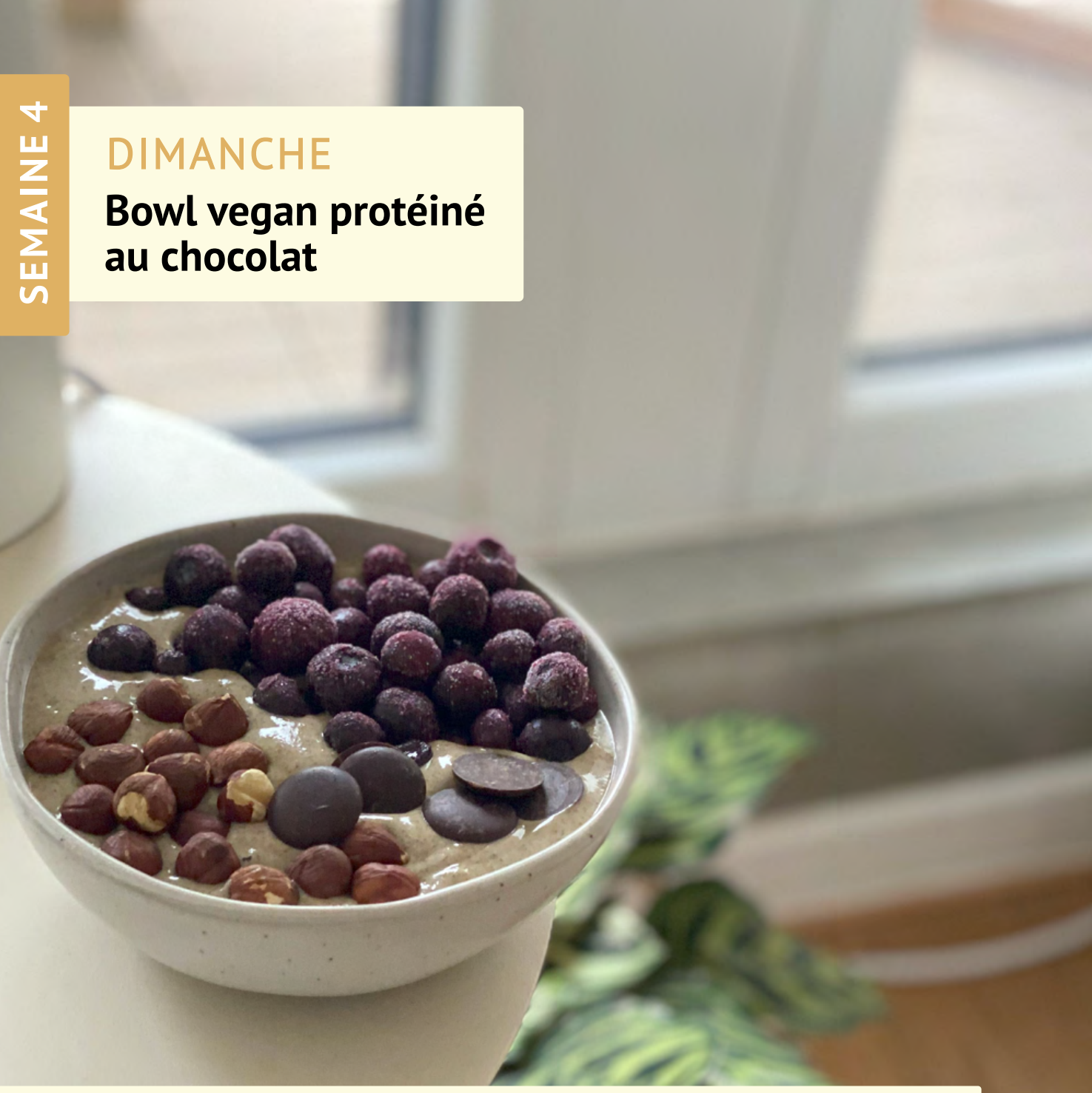
→ Préparer le bowl vegan du petit-déjeuner.

→ Préparer et faire cuire les muffins du goûter.

→ Faire cuire le brocoli pour le déjeuner, ainsi que le tempeh.

DIMANCHE

Bowl vegan protéiné au chocolat



MENU DU JOUR :

- **Petit-déjeuner :** Bowl vegan protéiné au chocolat
- **Déjeuner :** Délicieux de brocoli, sauce betterave-tahini
- **Collation :** Muffins au fromage blanc
- **Dîner :** Nouilles au tofu à l'asiatique

DIMANCHE

Bowl vegan protéiné au chocolat

Préparation : 5 min - **Cuisson :** 15 min - **Portion :** 1

Ingrédients :

- 1/2 tasse de millet (environ 60 g)
- 1 c. à café de poudre de vanille
- 2 c. à café de cacao en poudre
- 1 c. à café de sirop de yacon
- 1 c. à soupe de purée d'amandes complètes
- 3/4 tasse de boisson d'amande (ou tout autre boisson végétale IG bas)
- 1 dose de protéine en poudre au chocolat

Pour les garnitures :

- 1 c. à soupe d'éclats de cacao
- Quelques flocons de coco
- 1 c. à soupe de graines de chanvre
- 2 c. à soupe de myrtilles

Instructions :

1. Dans une casserole, ajoute le millet, la boisson d'amande, la poudre de cacao et porte à ébullition.
2. Réduis le feu à bas, couvre et laisse cuire pendant 15 minutes.
3. Une fois cuit, incorpore la protéine en poudre, la poudre de vanille et le sirop de yacon.
4. Si la texture est trop épaisse, ajoute un peu d'eau pour ajuster.
5. Verse dans un bol et garnis avec les éclats de cacao, les flocons de coco, les graines de chanvre et les myrtilles.

DIMANCHE

Délicieux de brocoli, sauce betterave-tahini



MENU DU JOUR :

- **Petit-déjeuner :** Bowl vegan protéiné au chocolat
- **Déjeuner :** Délicieux de brocoli, sauce betterave-tahini
- **Collation :** Muffins au fromage blanc
- **Dîner :** Nouilles au tofu à l'asiatique

DIMANCHE

Délicieux de brocoli, sauce betterave-tahini

Préparation : 10 min - **Cuisson :** 20 min - **Repos :** 15 min - **Portion :** 1

Ingrédients :

- 1 tête de brocoli, coupée en fleurets
- 1 c. à soupe d'huile d'olive extra-vierge
- 1 c. à soupe de ciboulette surgelée, hachée
- 1 c. à soupe de graines de sésame
- Sel

Sauce betterave-tahini :

- 1 petit betterave cuite
- 2 c. à soupe d'eau
- 1 c. à soupe de tahini
- 1 c. à soupe d'huile d'olive extra-vierge
- Jus de ⅛ de citron
- ½ c. à soupe de sirop de yacon
- ½ petite gousse d'ail
- Sel marin

En accompagnement :

- 100 g de tempeh
- 1 c. à soupe de sauce tamari
- 1 c. à café de paprika

Instructions :

1. Fais mariner le tempeh : coupe-le en fines tranches ou cubes, puis mélange-le avec la sauce tamari et du paprika. Laisse mariner 10-15 min si tu as le temps.
2. Fais cuire les fleurets de brocoli à la vapeur pendant 10 à 20 minutes, selon la consistance souhaitée .
3. Pendant ce temps, chauffe une poêle avec un peu d'huile d'olive, fais-y revenir le tempeh 4 minutes de chaque côté, à feu moyen, jusqu'à ce qu'il soit bien doré sur toutes les faces.
4. Mixe tous les ingrédients de la sauce betterave-tahini jusqu'à obtenir une texture lisse.
5. Verse-la sur une assiette, puis ajoutes-y les fleurettes de brocoli cuit. Arrose d'huile d'olive, assaisonne avec du sel, de la ciboulette et des graines de sésame.
6. Ajoute le tempeh sur le côté et déguste.

OPTION HEALTHY

Fais cuire ton brocoli à la vapeur durant 15 à 30 minutes (selon la texture souhaitée).

LE BON CHOIX SHOPPING :

Clique sur la photo pour accéder au produit





LE MAUVAIS ÉLÈVE

Cette huile d'olive est un assemblage de plusieurs huiles de l'Union Européenne, c'est un marqueur d'une qualité moindre.

SEMAINE 4

DIMANCHE

Muffins au fromage blanc



MENU DU JOUR :

- **Petit-déjeuner :** Bowl vegan protéiné au chocolat
- **Déjeuner :** Délicieux de brocoli, sauce betterave-tahini
- **Collation :** Muffins au fromage blanc
- **Dîner :** Nouilles au tofu à l'asiatique

DIMANCHE

Muffins au fromage blanc

Préparation : 10 min - **Cuisson :** 30 min - **Repos :** 10 min - **Portions :** 2 à 4 muffins, selon les moules

Ingrédients :

- 1 banane bien mûre, écrasée
- 150 g de fromage blanc
- 1 oeuf
- 2 c. à café de vanille en poudre
- 1 dose de protéine en poudre vanille (environ 30 g)
- 2 c. à soupe de farine d'amande
- 1 c. à soupe de farine de noix de coco
- 1 c. à café de bicarbonate de soude

Instructions :

1. Préchauffe le four à 180°C.
2. Mélange tous les ingrédients dans un grand bol jusqu'à obtenir une pâte bien homogène. La texture doit être très épaisse.
3. Tapisse un moule à muffins avec du papier sulfurisé.
4. Répartis la pâte dans chaque alvéole, jusqu'à environ 2/3 du moule.
5. Enfourne pour environ 30 minutes, jusqu'à ce que les muffins soient dorés et bien cuits.
6. Laisse refroidir complètement pendant 10 minutes avant de déguster.

OPTION HEALTHY

Tu peux faire cuire ces muffins sur le tamis de ton vitaliseur ou de tout autre cuit-vapeur durant 40 min environ.

OPTION VÉGÉTALE

Remplace le fromage blanc par une alternative végétale.

OPTION GOURMANDE

Avant la cuisson, ajoute des myrtilles dans la pâte. Délice assuré !

ZOOM SUR LE BICARBONATE DE SOUDE

Le bicarbonate de soude est une poudre alcaline qui agit comme agent levant en libérant du gaz au contact d'un ingrédient acide (vinaigre, citron, yaourt...). Parfait pour faire gonfler gâteaux, muffins ou pancakes.

Comparé à la levure chimique, il est :

- plus naturel (un seul ingrédient) ;
- plus polyvalent (on peut l'utiliser pour attendrir les légumes, adoucir une sauce tomate ou rincer les fruits/légumes) ;
- plus puissant (à doser avec parcimonie pour éviter l'arrière-goût).

DIMANCHE
Nouilles au tofu à l'asiatique



MENU DU JOUR :

- **Petit-déjeuner :** Bowl vegan protéiné au chocolat
- **Déjeuner :** Délicieux de brocoli, sauce betterave-tahini
- **Collation :** Muffins au fromage blanc
- **Dîner :** Nouilles au tofu à l'asiatique

DIMANCHE

Nouilles au tofu à l'asiatique

Préparation : 10 min - **Cuisson :** 10 min - **Repos :** 10 min - **Portion :** 1

Ingrédients :

- 100 g de tofu ferme pressé et égoutté
- ¾ d'un oignon émincé
- 50 g de nouilles soba
- 1 c. à café d'huile d'olive extra-vierge
- La moitié du chou rouge restant, finement tranché
- Graines de sésame pour garnir

Pour la marinade :

- 1 c. à soupe de tamari
- ¾ c. à soupe de sirop de yacon
- 1 c. à café de vinaigre de cidre
- 2 c. à café de levure nutritionnelle
- ½ c. à café de paprika doux, en poudre
- ¼ c. à café d'ail en poudre

Instructions :

1. Dans un grand bol, mélange tous les ingrédients de la marinade.
2. À l'aide d'un économe, émince finement le tofu et incorpore-le à la marinade. Tu peux aussi couper les tranches avec un couteau mais elles doivent être très fines. Mélange bien et laisse reposer 10 minutes.
3. Fais bouillir de l'eau et verse-la sur les nouilles dans un grand bol. Couvre et laisse cuire selon les indications du paquet.
4. Pendant ce temps, fais chauffer l'huile dans une grande poêle ou un wok à feu moyen. Fais revenir le tofu mariné environ 5-7 minutes jusqu'à ce qu'il soit doré. Ajoute les nouilles, l'oignon et le chou, mélange et laisse chauffer encore quelques minutes.
5. Hors du feu, ajoute un filet d'huile d'olive et saupoudre de graines de sésame.

C'EST L'HEURE DU BILAN

Les 4 semaines du programme sont déjà terminées ! Prends quelques minutes pour faire le bilan et réfléchir aux nouvelles habitudes qui t'ont apporté du bien-être. C'est le moment parfait pour décider lesquelles intégrer durablement à ton quotidien et continuer sur ta lancée.

Quelles sont les 3 recettes que tu as préférées et que tu pourrais reproduire plus souvent chez toi ?

1

2

3

As-tu découvert des ingrédients que tu ne connaissais pas avant ? Si oui, liste-les pour ne pas les oublier et les réutiliser à l'avenir :

-
-
-

Quels sont les 3 petits-déjeuners que tu as le plus appréciés et que tu aimerais inclure régulièrement dans ta routine ?

1

2

3

Quelle astuce ou routine (batch cooking, planification des repas, organisation des courses, guide d'achat, etc.) t'a été la plus utile et que tu envisages de continuer à utiliser ?

-
-
-

As-tu remarqué des améliorations dans ton bien-être général, que ce soit au niveau de ton énergie, de ta digestion ou de ton sommeil ? Note les changements positifs que tu as observés, même les plus petits :

- ☐ Amélioration de l'énergie
- ☐ Sommeil plus réparateur
- ☐ Meilleure digestion
- ☐ Digestion allégée

Quelle habitude alimentaire as-tu adoptée et que tu souhaiterais conserver sur le long terme (par exemple : manger plus de légumes, limiter les produits sucrés industriels, varier davantage ton alimentation ou suivre un semainier alimentaire)?

-
-
-

Quelles difficultés as-tu rencontrées au cours de ces 4 semaines, et comment pourrais-tu les surmonter dans le futur (manque de temps, organisation, préférences alimentaires) ?

-
-
-

Qu'est-ce que ce programme t'a appris sur ton rapport à la nourriture et sur tes besoins nutritionnels ?

Quels objectifs souhaites-tu te fixer pour les semaines à venir après ce reset ?

1

2

3

En quoi ton approche de la cuisine et de l'alimentation a-t-elle changé pendant ce programme ? As-tu développé de nouvelles compétences, ou une plus grande confiance dans ta capacité à préparer des repas sains ?

Si tu pouvais choisir une seule nouvelle habitude à conserver après ce programme, laquelle serait-ce et pourquoi ?

Penses-tu que ce programme t'a aidé à mieux écouter ton corps et à répondre à ses besoins ? Si oui, comment as-tu ressenti ce changement ?

De manière générale, qu'as tu pensé de cette expérience ?

Améliorons ensemble cet ebook !

Cet ebook est le premier d'une série de 4, inspirée par les 4 saisons, qui seront écrits au fur et à mesure.

Comme il a été conçu spécialement pour toi, ton retour d'expérience est essentiel pour que je puisse l'améliorer.

Partage ton ressenti général, tes apprentissages et ton feedback sur le programme.

Que ce soit des suggestions d'amélioration, des idées de rubriques spécifiques ou des envies particulières, n'hésite pas à me contacter et à partager tes idées.

Clique ici pour me contacter

TES GUIDES D'ACHAT

Tes indispensables chez Picard

Quand il s'agit de gagner du temps en cuisine, la surgélation est un allié indispensable. Manger des aliments surgelés peut être une très bonne option, à condition de les consommer dans des délais raisonnables et de les stocker à des températures adéquates.

Il existe beaucoup de préjugés autour de cette dernière, rétablissons la vérité scientifique[272] :

- Les fruits et légumes surgelés conservent généralement une grande partie de leurs vitamines et minéraux, surtout s'ils sont surgelés rapidement après la récolte. Dans certains cas, ils peuvent même contenir plus de vitamines et d'antioxydants que des produits frais qui ont traîné au réfrigérateur plusieurs jours.
- Des vitamines comme la vitamine C restent stables à des températures inférieures à -20 °C.
- Certains nutriments comme les caroténoïdes (présents dans les carottes, par exemple) peuvent même voir leur biodisponibilité augmentée après une courte période de congélation.

Le seul bémol concerne surtout :

- Les vitamines B dont les folates qui subissent des pertes avec le temps, c'est pourquoi il ne faut pas laisser des mois ses produits surgelés sans les utiliser.
- Les antioxydants des choux : les choux sont blanchis dans de l'eau bouillante avant leur surgélation, ce qui réduit de plus de 60% leur teneur en antioxydants.

72. K. Dewettinck (Université de Gand, Belgique) Etude bibliographique sur les bénéfices nutritionnels des légumes prêts à l'emploi.

En plus, ils te permettent de consommer des produits hors saison à moindre coût. Dans des régions comme la mienne, où l'on mange des choux et des poireaux pendant 8 mois, c'est une option pratique pour raviver les papilles!

Pour ton programme reset, ils sont parfaits quand tu dois cuisiner des légumes mais que tu manques de temps. L'idée n'est pas de te surcharger, donc si tu es pressé.e, n'hésite pas à les utiliser pour te simplifier la vie.

*Je te mets un " * " quand la composition n'est pas parfaite, mais elle reste OK.*

LÉGUMES ET LÉGUMES AMIDONNÉS



FRUITS



en magasin

en magasin

en magasin

CÉRÉALES ET LÉGUMINEUSES



HERBES AROMATIQUES ET CONDIMENTS



LES ANTI-SÈCHES



POISSONS ET CRUSTACÉS



Guide des boissons végétales

Il est souvent difficile de s'y retrouver face à la multitude de boissons végétales disponibles en supermarché. Même au sein d'une même marque, il peut y avoir des produits qui ne se valent pas en termes de qualité. Certaines boissons végétales sont très riches en additifs, en sucres ajoutés, ou ont un indice glycémique élevé, tandis que d'autres sont bien meilleures pour ta santé. C'est pourquoi je te propose une liste (non exhaustive) de boissons plus qualitatives sur lesquelles tu peux partir sans crainte.

BOISSONS IG BAS



AUTRES BOISSONS



Guide des sucrants sains

Soyons honnêtes, la meilleure option restera toujours de ne pas sucrer. Aucun sucrant même naturel est la solution miracle pour te faire plaisir sans aucune conséquence. Même les sucrants IG bas sont à consommer avec modération. Il existe toutefois quelques alternatives au sucre de table qui s'avèrent plus intéressantes pour la santé. Teste-les pour trouver ce qui te convient le plus, et varie-les au quotidien.

PAS D'IMPACT GLYCÉMIQUE





IMPACT GLYCÉMIQUE FAIBLE







IMPACT GLYCÉMIQUE MODÉRÉ



Autres miels





Guide des farines IG bas

Voici un tableau récapitulatif qui te permettra de faire de meilleurs choix dans l'achat des farines.

Utilise-le comme un guide pratique pour choisir les meilleures options dans tes recettes et ainsi favoriser ton équilibre nutritionnel.

IG BAS (< 40)	IG MODÉRÉ (40-70)	IG ÉLEVÉ (> 70)
Son d'avoine (15)	Sarrasin (40)	Maïs (70)
Lupin (15)	Petit épeautre (40)	Millet (70)
Amande (20)	Avoine (40)	Riz complet (75)
Noisette (20)	Quinoa (45)	Blé T45 (85)
Cacahuète (20)	Épeautre complet (45)	Maïzena (85)
Soja (25)	Blé T150 (45)	Riz blanc (95)
Orge mondé (30)	Seigle T130 (50)	Fécule de pomme de terre (95)
Lentilles (35)	Blé T80 (60)	
Coco (35)	Châtaigne (65)	
Pois chiches (35)		

Guide des poudres protéinées

Au fil de mes séances de coaching, j'ai remarqué à quel point il peut être difficile pour les femmes d'atteindre leur quota quotidien de protéines. C'est pourquoi les poudres protéinées peuvent être une solution pratique pour nous aider à y parvenir sans trop augmenter nos apports caloriques. C'est probablement l'un des rares produits ultra-transformés que je recommande, mais il faut faire attention à ce que l'on choisit. Le marché est rempli de propositions, et nombreuses sont celles qui ne sont pas à la hauteur, car leur composition est souvent médiocre.

Privilégie toujours les produits aux ingrédients simples et méfie-toi des additifs que tu ne connais pas : sucrants, édulcorants artificiels, arômes artificiels... Les formules biofermentées sont aussi à privilégier, car elles sont généralement plus digestes. N'oublie pas de vérifier la teneur en BCAA et assure-toi que ton produit contient environ 60 g de protéines pour être vraiment efficace.

LES VERSIONS AROMATISÉES



LES VERSIONS NEUTRES



Guide de conservation des aliments

Il n'est pas toujours facile de savoir comment conserver ses aliments pour en préserver la fraîcheur et les nutriments. Entre les différents modes de stockage et la durée de conservation, on peut vite s'y perdre. Pourtant, bien conserver ses aliments est essentiel pour éviter le gaspillage et profiter au mieux de leurs bienfaits. Dans cette section, tu trouveras des conseils pour t'aider à mieux t'organiser en cuisine et à optimiser la durée de vie de tes produits, qu'ils soient frais, secs ou cuisinés.

POISSONS & FRUITS DE MER

DEGRÉ DE FRAGILITÉ *	COMMENTAIRES
+++	Les poissons sont les plus fragiles, ne les conserve pas plus de 24h s'ils sont crus. Réfère-toi à l'odeur qui est un bon indicateur de leur conservation

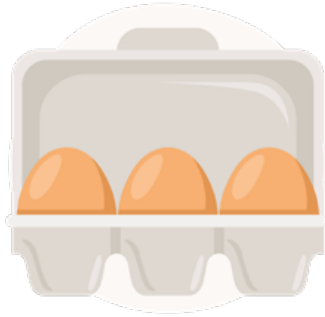


** Variabilité des aliments exprimée des plus fragiles (+) au moins fragiles (-)*

TYPE DE PLAT	RÉFRIGÉRATEUR	SOUS-VIDE	CONGÉLATION
Poissons cuits	1 à 2 jours	4 à 5 jours	Crus sans soucis Cuits selon les ingrédients qui les accompagnent
Crustacés cuits (Crevettes, langous-tines etc.)	1 à 2 jours	4 à 5 jours	Oui, de préférence décortiqués
Coquillages cuits	1 à 2 jours	4 à 5 jours	Oui, à dé-coquiller

ŒUFS

DEGRÉ DE FRAGILITÉ	COMMENTAIRES
+++	Le jaune d'œuf est plus fragile que le blanc. Cuis-les au dernier moment car il est plus compliqué de les garder.



TYPE DE PLAT	RÉFRIGÉRATEUR	SOUS-VIDE	CONGÉLATION
Œufs frais	3 semaines (possible hors frigo)	-	Non
Blanc d'œuf cru	1 semaine	-	9 mois
Jaune d'œuf cru	2 à 3 jours	-	4 mois
Œufs durs	1 semaine	-	Non
Œufs préparés (omelette, œuf au plat...)	1 à 2 jours	Non	Non

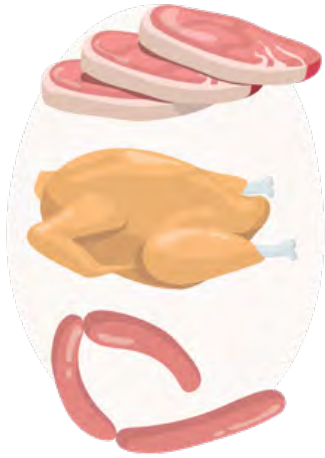
PRODUITS LAITIERS



DEGRÉ DE FRAGILITÉ	COMMENTAIRES
++	Ils sont parmi les plus fragiles et peuvent vite tourner, alors sois particulièrement vigilante avec ces derniers.

TYPE DE PLAT	RÉFRIGÉRATEUR	SOUS-VIDE	CONGÉLATION
Crème fraîche	3 à 5 jours	-	Oui, mais l'eau et la matière grasse se séparent à la décongélation
Lait animal	3 à 5 jours	-	Oui, mais l'eau et la matière grasse se séparent à la décongélation
Sauces à la crème	2 à 3 jours	4/5 jours	Déconseillée
Beurre	3 semaines	-	Non
Yaourt maison	10 jours	Non	Non
Yaourt industriel	2 semaines	-	Non
Quiches (avec œufs et crème)	3/4 jours	6 jours	Oui, à couper en parts et à réchauffer directement au four sans décongélation
Pâtisseries avec produits laitiers et œufs	3 à 4 jours	7 jours	Oui, cuites, de préférence coupées en parts

VIANDES



DEGRÉ DE FRAGILITÉ	COMMENTAIRES
+	Les viandes se conservent plutôt bien, sachant que le bœuf se conserve moeux que le porc qui se conserve mieux que le poulet. Préfère conserver des viandes cuites que crues. Les plus fragiles sont les abats et viandes hâchées crues (risque de développement bactérien).

TYPE DE PLAT	RÉFRIGÉRATEUR	SOUS-VIDE	CONGÉLATION
Viande hachée crue	1 jour	3 à 4 jours	Oui
Viande hachée cuite	3 jours	6 à 8 jours	Oui
Viandes blanches cuites	3 à 4 jours	10 jours	Oui
Viandes grillées sans sauce	4 à 5 jours	10 à 12 jours	Déconseillée
Viandes en sauce	3 à 4 jours	8 à 10 jours	Oui

LÉGUMES ET FRUITS

DEGRÉ DE FRAGILITÉ	COMMENTAIRES
-	Ils sont assez faciles à conserver, sauf si tu rajoutes de la crème ou des œufs. Pour les crudités, n'hésite pas à arroser de jus de citron pour conserver leur fraîcheur, sauf pour les tomates et concombres, à couper au dernier moment du fait de leur teneur en eau. Garde ta salade verte dans un sac à salade avec un papier absorbant pour qu'elle éponge les excès d'eau.

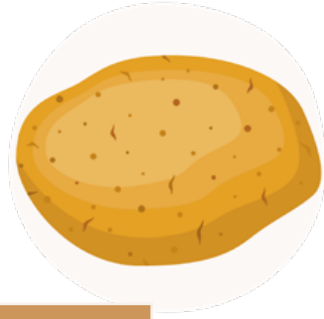


TYPE DE PLAT	RÉFRIGÉRATEUR	SOUS-VIDE	CONGÉLATION
Salade lavée et essorée	3 à 4 jours	1 semaine	Non
Légumes riches en eau (tomates, concombres, etc.)	2 jours	5 à 6 jours	Non
Crucifères cuits (Chou-fleur, brocolis, etc.)	4 à 5 jours	10 jours	Oui
Légumes racine (Carottes, betteraves, radis noir)	3 à 4 jours	10 jours	Non
Soupes de légumes	5 jours	10 jours	Oui, à laisser décongeler 24h au frigo
Soupes avec crème	2 jours	5 jours	Oui, à laisser décongeler 24h au frigo
Légumes crus	5 à 6 jours		Oui
Légumes poêlés	5 jours	15 jours	Oui
Légumes rôtis	5 jours	15 jours	Oui

Champignons de Paris crus entiers	3 à 4 jours	7 à 8 jours	Oui
Champignons de Paris crus coupés	1 à 2 jours	4 jours	Oui
Champignons poêlés	2 à 3 jours	5 à 6 jours	Oui
Herbes aromatiques	6 à 7 jours	-	Oui
Salade de fruits	2 à 3 jours (si citronnée)	-	Déconseillée
Fruits frais crus	4 à 6 jours	-	Oui
Agrumes	6 à 8 jours	-	Déconseillée
Bananes	5 à 7 jours	-	Oui
Fruits des bois frais	4 jours	-	Oui
Compote de pomme	7 jours	15 jours	Oui

POMME DE TERRE

DEGRÉ DE FRAGILITÉ	COMMENTAIRES
--	Evite de les congeler car elles ne supportent pas bien cette étape et leur texture peut changer.



TYPE DE PLAT	RÉFRIGÉRATEUR	SOUS-VIDE	CONGÉLATION
Sauce tomate cuisinée	3 à 4 jours	6 à 8 jours	Oui
Pommes de terre cuites à l'eau	2 jours	3 jours	Déconseillée
Pommes de terre sautées	2 jours	4 jours	Déconseillée
Purée de pommes de terre avec crème et / ou lait	2 jours	4 jours	Déconseillée
Gratins (Dauphinois, Parmentier)	3 / 4 jours	6 jours	Déconseillée

FÉCULENTS



DEGRÉ DE FRAGILITÉ	COMMENTAIRES
---	Ils se conservent très bien, surtout les versions les moins raffinées.

TYPE DE PLAT	RÉFRIGÉRATEUR	SOUS-VIDE	CONGÉLATION
Légumineuses cuites (lentilles, pois chiche, haricots rouges, etc.)	5 jours	10 jours	Déconseillée
Riz complet cuit	5 à 7 jours	10 jours	Déconseillée
Riz blanc cuit	5 jours	10 jours	Oui
Quinoa cuit	3 à 4 jours	10 jours	Oui
Pain en tranches	Non	-	Oui
Légumes racine (type patates douces)	3 à 4 jours	-	Déconseillée
Pâtes cuites	5 jours	10 jours	Déconseillée

PLATS PRÉPARÉS SALÉS OU SUCRÉS MAISON



DEGRÉ DE FRAGILITÉ	COMMENTAIRES
---	Ce sont les plus faciles à conserver.

TYPE DE PLAT	RÉFRIGÉRATEUR	SOUS-VIDE	CONGÉLATION
Gratins de légumes	5 jours	15 jours	Oui
Gratins avec béchamel	2 à 3 jours	5 à 6 jours	Déconseillée
Gratins avec pommes de terre	2 à 3 jours	5 à 6 jours	Déconseillée
Gratins avec pâtes (lasagnes)	3 à 4 jours	6 à 7 jours	Déconseillée
Gratins avec viande	3 à 4 jours	6 à 8 jours	Oui
Quiches et tartes	2 à 3 jours	5 à 6 jours	Oui, à couper en parts et à réchauffer directement au four sans décongélation
Mijotés (Bourguignons, Chili, potées...)	3 à 4 jours	8 à 10 jours	Oui
Gaufres	3 jours	6 jours	Oui
Crêpes-pâte crue		4 jours	Oui
Crêpes cuites	3/4 jours cuites	-	Déconseillée

À NOTER :

- **Ces temps de conservation peuvent varier en fonction de la fraîcheur de tes produits et du mode de préparation**
- **Ils varient également en fonction de chacun de nous : nous avons tous une force digestive différente, et certains supportent mieux les longues conservations que d'autres. Pense à adapter à ton cas.**

Guide de la cuisson vapeur

La cuisson à la vapeur est l'une des méthodes les plus saines pour préparer tes aliments, mais il peut parfois être difficile de s'y retrouver en fonction des types d'aliments. Dans cette section, je te guide pour maîtriser la cuisson vapeur, que ce soit pour les légumes, les céréales ou même les protéines.

LÉGUME	PARTIE DU LÉGUME	VAPEUR DOUCE
Artichaut	entier coeur	30-60mn 10-15mn
Asperge	entière	12-18mn
Aubergine	entière en tranches	15-30mn 5-6mn
Bette	côtes feuilles	15mn 5-8mn
Betterave rouge	entière	30-60mn
Brocoli	entier en bouquets	8-15mn 5-6mn
Carotte	en rondelles	10-15mn
Céleri branche	entier	18mn
Céleri rave	en bâtonnets	30-35mn
Champignon	entier	5-10mn
Chou blanc/vert	en lanières en quartier	20mn 40mn
Chou de Bruxelles		5-15mn
Chou fleur		15-20mn
Chou rouge	en lanières	6-10mn
Chou frisé	en lanières	20-25mn
Courge	en morceaux moitié	5-10mn 15-40mn
Courgette	petite entière ou en tranches	5-10mn
Crosne	entier	10-15mn
Endive	en rondelles entière	10-15mn 25-35 mn
Épinard	entier	5-8mn

Fenouil	en quartiers entiers	12-15mn 30-35mn
Fèves	épluchée	10-15mn
Haricot beurre	entier	20-30mn
Haricot blanc frais	entier	30-35mn
Haricot mungo, soja vert	Pré-trempage 3-6h requis	20-30mn
Haricot rouge, azukis	Pré-trempage 12h requis	20-30mn
Haricot sec : blanc, noir, flageolet	Pré-trempage 12-16h requis	30-50mn
Haricot vert	entier	5-15mn
Lentille corail	entier	20-30mn
Lentille verte	entier	30-40mn
Maïs	entier	6-10mn
Navet	entier en cubes	20-25mn 12-15mn
Panais		20-30mn
Patate douce		15-20mn
Petit pois frais		3-5mn
Poireau	entier en rondelles	15-20mn 4-7mn
Pois cassés	Pré-trempage 1 h (facultatif)	20-30mn
Pois chiches	Pré-trempage 12h requis	30-40mn
Pois mange-tout		10mn
Poivron	entier émincé	5mn
Pomme de terre	entière	20-30mn
Potiron, potimaron	moitié en morceaux	35-50mn 10-15mn
Radis noir		10mn
Rutabaga	en cubes entiers	30mn 45-50mn
Tomate	entière	2-5mn
Topinambour	en tranches entier	15-20mn

Découvre mon travail précédent



Et si tu décrochais du sucre ?



Prête à transformer ton quotidien alimentaire ?



Envie de mincir durablement et sans régime ?



Besoin d'une détox ?

Suis-moi sur Instagram
@lucile_champy

LUCILE CHAMPY