



Anti-inflam
RECETTES NATURELLES

LE RÉGIME ANTI- INFLAMMATOIRE FACILE





© Antiinflam – Tous droits réservés

Le contenu de ce livre ne peut être reproduit, dupliqué ou transmis sans l'autorisation écrite directe de l'auteur ou de l'éditeur.

En aucun cas, l'auteur ou l'éditeur ne pourra être tenu responsable de toute perte, dommage ou conséquence, directe ou indirecte, résultant de l'utilisation des informations contenues dans cet ouvrage.


Avis juridique :

Ce livre est protégé par le droit d'auteur. Il est exclusivement destiné à un usage personnel. Toute reproduction, distribution, vente, citation ou utilisation du contenu, en tout ou partie, sans autorisation écrite préalable, est strictement interdite.

Avis de non-responsabilité :

Les informations présentées dans ce guide sont fournies à des fins éducatives et informatives uniquement. Elles ne remplacent en aucun cas un avis médical, un diagnostic ou un traitement professionnel.

Avant d'entreprendre toute démarche ou changement alimentaire, consultez un professionnel de santé qualifié.



SOMMAIRE



INTRODUCTION – LE RETOUR À UNE ALIMENTATION
NATURELLE ET APAISANTE

CHAPITRE

01

Comprendre
l'inflammation

CHAPITRE

02

Les principes fondamentaux
du régime anti-inflammatoire

CHAPITRE

03

Les aliments alliés du régime
anti-inflammatoire



SOMMAIRE



CHAPITRE

04

Les aliments
à éviter pour apaiser
l'inflammation

CHAPITRE

05

Le mode de vie
anti-inflammatoire

CHAPITRE

06

Le plan repas
30 jours



SOMMAIRE



CHAPITRE

07

**+100 recettes
anti-inflammatoires
à IG bas**

CONCLUSION & MESSAGE DE MOTIVATION

RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES

REMERCIEMENTS



INTRODUCTION

Le retour à une alimentation naturelle et apaisante





INTRODUCTION

Le retour à une alimentation naturelle et apaisante

Et si l'inflammation silencieuse était à l'origine de votre fatigue, de vos douleurs articulaires ou de vos ballonnements ?

Aujourd'hui, de plus en plus de personnes vivent avec une inflammation chronique sans même s'en rendre compte.

Stress, sucre, alimentation industrielle, manque de sommeil... tout cela entretient un terrain inflammatoire qui épuise le corps jour après jour.

Ce guide a été conçu pour vous aider à reprendre le contrôle naturellement, sans frustration, sans régime strict, mais avec des choix simples, concrets et soutenus par la science.

Dans ces pages, vous allez découvrir :

- Les fondements du régime anti-inflammatoire,
- Les aliments à privilégier et ceux à éviter,
- Des repas équilibrés à index glycémique bas,
- Et un plan 30 jours pour relancer votre énergie, votre digestion et votre vitalité.
- 100 recettes anti-inflammatoires à IG bas

Ce programme n'est pas une tendance.

C'est un retour à une alimentation vraie, pleine de couleurs, de saveurs et de bienfaits.

Votre corps ne demande qu'une chose : qu'on lui redonne ce dont il a besoin pour fonctionner harmonieusement.



CHAPTER

01

Comprendre l'inflammation





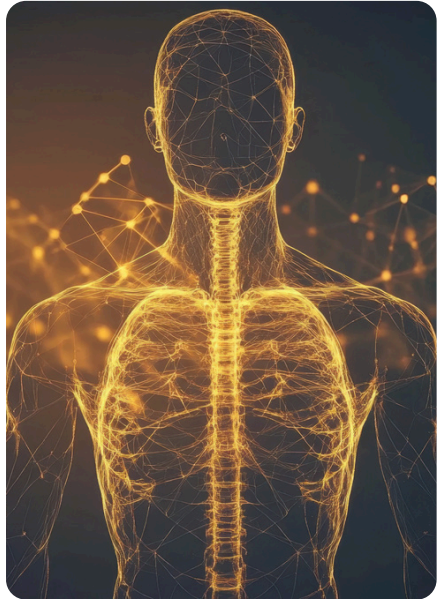
QU'EST-CE QUE L'INFLAMMATION ?

L'inflammation est un mécanisme naturel de défense.

C'est la façon dont votre corps réagit à une agression : une blessure, une infection, ou un stress oxydatif.

À court terme, elle est bénéfique : elle aide à réparer, cicatriser, protéger.

Mais lorsque cette inflammation devient chronique, elle se transforme en ennemie silencieuse.



Inflammation aiguë vs inflammation chronique

- Aiguë : courte, visible (douleur, chaleur, gonflement).
- Chronique : invisible, durable, souvent liée à l'alimentation, au stress, à un microbiote déséquilibré ou à un excès de sucre.

Cette inflammation de fond fatigue l'organisme, ralentit la digestion, perturbe les hormones et favorise la prise de poids, les douleurs articulaires ou encore les troubles de l'humeur.

Les symptômes silencieux à ne pas ignorer

- Fatigue persistante même après une nuit complète
- Ballonnements, digestion lente
- Douleurs diffuses ou articulaires
- Cerveau "brouillé", manque de concentration
- Difficulté à perdre du poids malgré des efforts

Ce sont souvent les signaux d'une inflammation chronique.



Pourquoi elle touche de plus en plus de personnes ?

Notre mode de vie moderne est devenu un terreau inflammatoire :

- Alimentation ultra-transformée, riche en sucres et en huiles raffinées
- Carences en fibres, oméga-3, et antioxydants
- Manque de sommeil et stress chronique

Sédentarité et exposition constante aux toxines environnementales

Le rôle de l'alimentation dans l'équilibre inflammatoire

Chaque bouchée que vous mangez peut nourrir ou apaiser l'inflammation.

Certains aliments, riches en antioxydants, fibres et bonnes graisses, envoient un message de calme à votre corps.

D'autres, au contraire, déclenchent de micro-inflammations à répétition.

L'objectif de ce livre est de vous aider à reconstruire cet équilibre, simplement, sans restriction, mais avec conscience.



À retenir :

L'inflammation chronique est souvent invisible mais bien réelle.

Elle se nourrit de notre mode de vie.

En changeant votre assiette, vous pouvez réellement changer votre niveau d'énergie, de bien-être et même votre longévité.



CHAPTER

02

Les principes fondamentaux du régime anti-inflammatoire



Les principes fondamentaux du régime anti-inflammatoire

Comprendre la logique derrière cette alimentation

Le régime anti-inflammatoire n'est pas un régime "à la mode".

C'est une façon de s'alimenter qui soutient les mécanismes naturels d'équilibre et de réparation du corps.

L'objectif n'est pas la restriction, mais la réduction des sources d'inflammation silencieuse et la stimulation des défenses naturelles.

Notre corps possède déjà tout ce qu'il faut pour se réparer.

Encore faut-il lui donner les bons nutriments.



Les principes fondamentaux du régime anti-inflammatoire

Maintenir un équilibre glycémique stable

L'un des premiers piliers de l'alimentation anti-inflammatoire, c'est la stabilité du sucre dans le sang.

Les pics répétés de glycémie créent un stress oxydatif et une inflammation interne.

Pour les éviter, il suffit de favoriser les aliments à index glycémique (IG) bas. Exemples :

Légumineuses (lentilles, pois chiches), patate douce, quinoa, flocons d'avoine, fruits rouges, pomme, amande, yaourt nature.

Astuce : Associez toujours une source de fibres + protéines + bonnes graisses dans vos repas pour éviter les pics de sucre.



Les principes fondamentaux du régime anti-inflammatoire

Les grands principes

Des régimes anti-inflammatoires efficaces

Équilibre glycémique

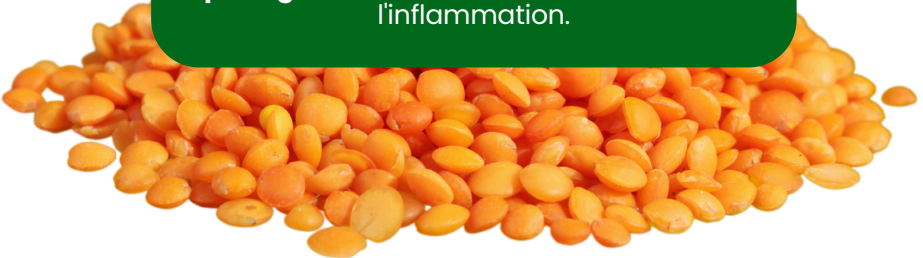
Maintenir une glycémie stable aide à **prévenir les pics d'insuline**, diminuant ainsi l'inflammation. Choisir des aliments riches en fibres et faibles en sucre est essentiel.

Index glycémique bas

Les aliments à indice glycémique bas favorisent une digestion saine et **limite l'inflammation**, en évitant les fluctuations de sucre dans le sang. Optez pour des céréales complètes et des légumes.

Richesse en antioxydants

Consommer des aliments riches en antioxydants, comme les fruits et légumes colorés, aide à lutter contre le stress oxydatif, **protégeant ainsi les cellules** et réduisant l'inflammation.



Les principes fondamentaux du régime anti-inflammatoire

Équilibre glycémique

Importance de la glycémie stable

Maintenir une glycémie stable évite les pics.

Éviter les aliments sucrés

Les sucres rapides provoquent des inflammations chroniques.

Aliments à index glycémique bas

Privilégier les aliments à IG bas réduit l'inflammation.



Les principes fondamentaux du régime anti-inflammatoire

Miser sur les anti-oxydants naturels

Les antioxydants sont les "boucliers" de nos cellules.

Ils neutralisent les radicaux libres responsables de l'inflammation chronique.

Une assiette riche en couleurs naturelles est souvent riche en antioxydants.

Exemples :
Myrtilles, curcuma, gingembre, thé vert, cacao pur, épinards, poivrons rouges, fruits rouges, citron, ail.

À retenir :
Plus votre assiette est colorée, plus elle est protectrice.



Les principes fondamentaux du régime anti-inflammatoire



Richesse en antioxydants

Importance des polyphénols pour la santé

Les polyphénols protègent le corps des radicaux libres.

Rôle des vitamines C et E

Ces vitamines renforcent le système immunitaire et réduisent l'inflammation.

Sources d'antioxydants dans l'alimentation

Consommez fruits, légumes et noix pour maximiser leur apport.



Les principes fondamentaux du régime anti-inflammatoire

Intégrer les bonnes graisses

Les oméga-3 sont les stars du régime anti-inflammatoire.

Ils régulent les réactions inflammatoires et nourrissent les membranes cellulaires.

Sources clés :
Saumon, sardines, maquereau, graines de chia, lin, noix, huile de colza ou de lin.

*Astuce :
Pour un bon équilibre, réduisez les huiles riches en oméga-6 (tournesol, maïs, arachide) au profit de l'huile d'olive ou de lin.*



Les principes fondamentaux du régime anti-inflammatoire

Privilégier les aliments bruts et riches en fibres

Les aliments ultra-transformés contiennent souvent des additifs, sucres cachés et huiles raffinées qui entretiennent l'inflammation.

À l'inverse, les fibres nourrissent le microbiote intestinal, un acteur essentiel de la régulation inflammatoire.

Exemples :
Légumes frais, fruits entiers, céréales complètes, légumineuses, graines et oléagineux.

Fait clé :
Un microbiote sain agit comme un véritable "frein naturel" à l'inflammation.



Les principes fondamentaux du régime anti-inflammatoire

Adopter une approche globale

Le régime anti-inflammatoire n'est pas qu'une liste d'aliments, c'est un mode de vie global :

- Manger lentement, dans le calme
- Dormir suffisamment
- Bouger chaque jour, sans excès
- Gérer le stress avec des techniques simples (respiration, marche, méditation)

Ces habitudes renforcent l'effet des aliments et permettent de maintenir un état anti-inflammatoire durable.



Les principes fondamentaux du régime anti-inflammatoire

Les 5 piliers du régime anti-inflammatoire

PILIER	OBJECTIF	EXEMPLES
Équilibre glycémique	Réduire les pics de sucre	Quinoa, lentilles, pomme
Antioxydants	Protéger les cellules	Curcuma, fruits rouges, thé vert
Oméga-3	Réguler l'inflammation	Saumon, chia, noix
Fibres & aliments bruts	Soutenir le microbiote	Légumes, avoine, graines
Mode de vie sain	Apaiser le système nerveux	Sommeil, respiration, mouvement

CHAPTER

03

Les aliments alliés du régime anti- inflammatoire



Les aliments alliés du régime anti-inflammatoire

L'IMPORTANCE DE BIEN CHOISIR SES ALIMENTS

Chaque bouchée que nous prenons peut soit nourrir l'inflammation, soit l'apaiser. Le régime anti-inflammatoire repose donc sur une sélection d'aliments riches en nutriments protecteurs, capables de réduire le stress oxydatif, renforcer le microbiote intestinal et rétablir l'équilibre hormonal.

Ici, l'idée n'est pas d'être parfait, mais d'introduire petit à petit plus d'aliments "amis du corps" dans son quotidien.

LES FRUITS ET LÉGUMES : LA BASE COLORÉE DE L'ASSIETTE

Les végétaux sont la première source de vitamines, de minéraux et surtout d'antioxydants.

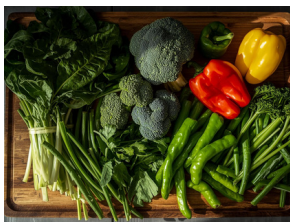
Leur richesse en polyphénols et flavonoïdes aide à combattre les radicaux libres responsables du vieillissement cellulaire et des douleurs chroniques.

LES MEILLEURS ALLIÉS :



FRUITS ROUGES

Riches en antioxydants



LÉGUMES VERTS

riches en chlorophylle et en fibres.



LÉGUMES ORANGE

Sources de caroténoïdes



AGRUMES

apport en vitamine C naturelle.



TOMATES

Riches en lycopène



POIVRONS

Vitamines variées

Les aliments alliés du régime anti-inflammatoire

LES PROTÉINES DE QUALITÉ

Les protéines sont essentielles pour réparer les tissus et renforcer l'immunité. Mais leur qualité est primordiale : certaines sources animales peuvent favoriser l'inflammation si elles proviennent d'élevages industriels.

À PRIVILÉGIER :



SAUMON GRILLÉ

Riche en oméga-3



VOLAILLE BIO

Source de protéines



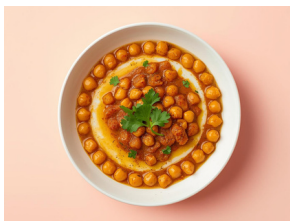
ŒUFS PLEIN AIR

Nutriments essentiels



LENTILLES COLORÉES

Pleines de fibres



POIS CHICHES ÉPICÉS

Riche en protéines



MAQUEREAUX

Riche en oméga-3

AUTRES TYPES DE PROTÉINES DE QUALITÉ

Les protéines de qualité comme le tofu, le tempeh et le quinoa sont essentielles pour la réparation des tissus et le soutien du système immunitaire, apportant ainsi des nutriments nécessaires au corps.



TOFU



TEMPEH



QUINOA

Les aliments alliés du régime anti-inflammatoire

LES GRAISSES SAINES

Les bonnes graisses nourrissent le cerveau, apaisent le système nerveux et participent à la production d'hormones anti-inflammatoires.

SOURCES CLÉS :



**HUILES DE PREMIÈRE
PRESSION À FROID**



**NOIX, AMANDES, GRAINES
DE CHIA, DE LIN, DE
COURGE.**



**POISSONS GRAS,
RICHES EN EPA ET DHA.**



**AVOCAT ET HUILE DE
COCO (À CONSOMMER
MODÉRÉMENT).**

ASTUCE :

Évitez les margarines, fritures et huiles raffinées. Optez toujours pour des huiles crues ou ajoutées après cuisson.

Les aliments alliés du régime anti-inflammatoire

LES CÉRÉALES ET LÉGUMINEUSES À INDEX GLYCÉMIQUE BAS

Un pilier essentiel pour stabiliser la glycémie et réduire les pics d'insuline. Les glucides à IG bas libèrent leur énergie lentement, favorisant une satiété durable et une meilleure gestion du poids.

EXEMPLES :



QUINOA, SARRASIN, FLOCONS D'AVOINE, RIZ COMPLET, ORGE.



LENTILLES, POIS CASSÉS, HARICOTS ROUGES, POIS CHICHES.



PAIN COMPLET AU LEVAIN, FARINE D'ÉPEAUTRE OU D'AMANDE.

ASTUCE :

Préférez les céréales entières et variez les sources de glucides naturels.

Les aliments alliés du régime anti-inflammatoire

LES ÉPICES ET HERBES MÉDICINALES

Les épices ne servent pas qu'à parfumer les plats : elles possèdent de véritables vertus thérapeutiques.

Certaines d'entre elles sont aussi puissantes que des anti-inflammatoires naturels.

LES INCONTOURNABLES :



CURCUMA

Contient de la curcumine, un anti-inflammatoire reconnu scientifiquement.



GINGEMBRE

Favorise la digestion et réduit les douleurs articulaires.



AIL

Purifie le sang et soutient le système immunitaire.



ROMARIN, THYM, ORIGAN

Riches en antioxydants



CANNELLE, CLOU DE GIROFLE

Régulent la glycémie

À RETENIR :

Un peu d'épices chaque jour agit comme un bouclier naturel contre l'inflammation.

Les aliments alliés du régime anti-inflammatoire

L'EAU ET LES BOISSONS BIENFAISANTES

L'hydratation joue un rôle central dans l'élimination des déchets métaboliques.

EXEMPLES :



EAU CITRONNÉE LE MATIN



**INFUSIONS CURCUMA-
GINGEMBRE, THÉ VERT,
TISANE DE ROMARIN**



**LAITS VÉGÉTAUX MAISON
SANS SUCRES AJOUTÉS.**



**SMOOTHIES RICHES EN
FIBRES ET ANTIOXYDANTS.**

NOTE :

Boire suffisamment d'eau et intégrer des boissons naturelles anti-inflammatoires renforce les effets du régime

Les aliments alliés du régime anti-inflammatoire

LISTE DE COURSES ANTI-INFLAMMATOIRE TYPE :



CATÉGORIE	Aliments à privilégier
FRUITS	Baies, pommes, agrumes, grenade
LÉGUMES	Brocoli, épinards, carottes, courgettes
PROTÉINES	Saumon, lentilles, œufs, tofu
GRAISSES	Huile d'olive, noix, graines de lin
CÉRÉALES & LÉGUMINEUSES	Quinoa, avoine, pois chiches
ÉPICES & HERBES	Curcuma, gingembre, thym, ail
BOISSONS	Eau, thé vert, tisanes, jus verts maison

EN RÉSUMÉ :

Les aliments anti-inflammatoires ne sont pas exceptionnels : ils sont simples, naturels et accessibles.

Ce qui compte, c'est l'équilibre global : plus vous intégrez de ces aliments chaque jour, plus vous créez un environnement favorable à la régénération et à la vitalité.

“Votre assiette est votre premier médicament. Faites-en votre alliée.”

CHAPTER

04

Les aliments à éviter pour apaiser l'inflammation



Les aliments à éviter pour apaiser l'inflammation



COMPRENDRE LE PIÈGE DE L'ALIMENTATION MODERNE

Notre alimentation actuelle, souvent trop transformée, trop sucrée et trop riche en graisses oxydées, entretient un état d'inflammation chronique silencieuse.

Ce n'est pas une "maladie" à proprement parler, mais un **déséquilibre permanent** dans lequel le corps se défend sans relâche — provoquant fatigue, douleurs, prise de poids, et vieillissement accéléré.

L'objectif du régime anti-inflammatoire n'est donc pas seulement d'ajouter des "bons aliments", mais surtout **de réduire ceux qui nourrissent le feu intérieur.**

Ces aliments favorisent l'acidité, les déséquilibres hormonaux, la perméabilité intestinale et le stress oxydatif.



Les aliments à éviter pour apaiser l'inflammation

LE SUCRE ET LES PRODUITS À INDEX GLYCÉMIQUE ÉLEVÉ

Le sucre est le principal carburant de l'inflammation silencieuse.

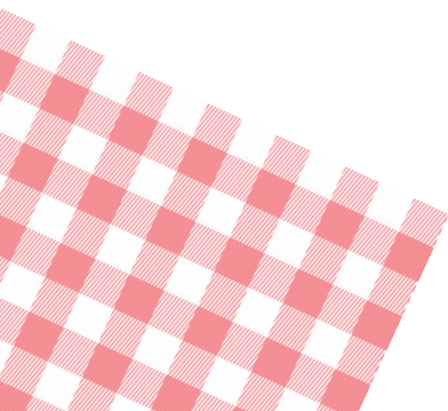
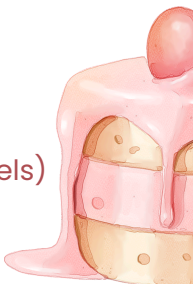
Chaque pic de glycémie déclenche une montée d'insuline, qui à long terme favorise la résistance à l'insuline, le stockage des graisses et la fatigue chronique.

À LIMITER OU ÉVITER :

- Sucres raffinés (blanc, roux, glace, sirops industriels)
- Viennoiseries, biscuits, pâtisseries du commerce
- Céréales sucrées, barres de céréales "fitness"
- Boissons sucrées : sodas, jus industriels, boissons énergisantes
- Pain blanc, pâtes blanches, riz blanc

ALTERNATIVE

- Optez pour les sucres naturels à faible IG : fruits frais entiers, compotes sans sucres ajoutés, dattes ou miel brut (en très petite quantité).





LES ALIMENTS ULTRA-TRANSFORMÉS

À ÉVITER AUTANT QUE POSSIBLE :



Plats préparés, soupes instantanées,
sauces toutes prêtes

Charcuteries industrielles, nuggets,
cordons bleus

Chips, crackers, snacks, apéritifs salés

Produits "light" ou "0 %", souvent enrichis
en sucres cachés



CONSEIL



Lisez les étiquettes.

Moins il y a d'ingrédients, plus le produit est
sain.



Les aliments à éviter pour apaiser l'inflammation

LES MAUVAISES GRAISSES

Certaines graisses chauffées à haute température ou transformées industriellement deviennent **pro-inflammatoires**.

Elles perturbent le ratio oméga-6/oméga-3 et accentuent les douleurs articulaires.

À ÉVITER :

Huiles raffinées (tournesol, maïs, soja)

Margarines, fritures, beignets
Viandes grasses issues d'élevages industriels

Produits contenant des "graisses partiellement hydrogénées"

ALTERNATIVE :

Favorisez les graisses "vivantes" : huile d'olive, colza, lin, noix, avocat, saumon, sardines.

04

Les aliments à éviter pour apaiser l'inflammation



LA VIANDE ROUGE ET LES CHARCUTERIES

La viande rouge, consommée en excès, contient des acides gras saturés et des composés pro-inflammatoires produits à la cuisson (AGEs).

La charcuterie, quant à elle, concentre nitrates, sel et additifs, qui perturbent la flore intestinale et augmentent les risques cardiovasculaires.

À LIMITER À 1 À 2 FOIS PAR SEMAINE MAXIMUM :

Bœuf, agneau, porc
Charcuteries (jambon, saucisson, bacon,
saucisses)
Viandes grillées ou brûlées

ASTUCE

Remplacez une partie des protéines animales par des légumineuses, œufs fermiers, ou poisson gras.

Les aliments à éviter pour apaiser l'inflammation

L'EXCÈS DE CAFÉINE, D'ALCOOL ET DE BOISSONS SUCRÉES

Le foie est un organe clé dans la régulation de l'inflammation.

Lorsqu'il est surchargé par l'alcool, la caféine en excès ou les additifs chimiques, il ne parvient plus à éliminer correctement les toxines.

À SURVEILLER :

- Plus de 2 cafés par jour (surtout à jeun)
- Alcool régulier, même "modéré"
- Sodas, jus de fruits du commerce, sirops

ALTERNATIVES :

- Eaux infusées au citron, tisanes curcuma-gingembre, kéfir, kombucha maison, thé vert.



LES PRODUITS LAITIERS EN EXCÈS

Une consommation trop élevée de lait ou de fromages industriels peut favoriser l'inflammation chez les personnes sensibles au lactose ou à la caséine. Les produits fermentés et de qualité (kéfir, yaourt nature, brebis, chèvre) sont mieux tolérés grâce à leurs probiotiques, qui soutiennent le microbiote et réduisent les réactions inflammatoires.

À MODÉRER :

- Fromages industriels, lait de vache, crèmes épaisses
- Yaourts sucrés, desserts lactés

ALTERNATIVES :

- Laites végétaux (amande, avoine, coco, soja), yaourts au soja ou à la noix de coco non sucrés, fromages frais de brebis ou de chèvre.



Les aliments à éviter pour apaiser l'inflammation

LE GLUTEN CHEZ LES PERSONNES SENSIBLES

Le gluten n'est pas intrinsèquement "toxique", mais il peut devenir irritant pour les personnes sensibles ou souffrant d'hypersensibilité intestinale.

Il favorise alors la perméabilité de la muqueuse intestinale, amplifiant les réactions inflammatoires.

À TESTER :

Réduire ou supprimer temporairement le gluten pendant 3 à 4 semaines pour observer les effets sur la digestion, l'énergie et les douleurs.

SOURCES DE GLUTEN :

Pain blanc, pâtes classiques, pâtisseries, pizzas, biscuits.

ALTERNATIVES :

Quinoa, sarrasin, riz complet, millet, flocons d'avoine sans gluten.



Les aliments à éviter pour apaiser l'inflammation

LES MODES DE CUISSON PRO-INFLAMMATOIRES

Certains modes de cuisson favorisent la formation de composés toxiques appelés produits de glycation avancée (AGEs), qui aggravent l'inflammation.

À LIMITER :

- Fritures, grillades brûlées, cuisson au barbecue
- Réchauffages multiples au micro-ondes

PRÉFÉREZ :

- Cuisson vapeur, douce, à l'étouffée ou au four basse température pour préserver les nutriments.



Les aliments à éviter pour apaiser l'inflammation

EN RÉSUMÉ

Le régime anti-inflammatoire ne repose pas sur l'interdiction, mais sur la conscience de ce que l'on consomme. Chaque fois que vous réduisez un aliment pro-inflammatoire, vous laissez plus de place à ceux qui nourrissent la vitalité.

CATÉGORIE	EXEMPLES	ALTERNATIVE
Sucre	Sodas, pâtisseries	Fruits entiers, miel brut
Produits raffinés	Pain blanc, riz blanc	Quinoa, épeautre complet
Graisses industrielles	Margarine, fritures	Huiles vierges, avocat
Viande rouge	Bœuf, charcuterie	Poisson gras, légumineuses
Laitiers	Fromages industriels	Brebis, chèvre, végétaux
Gluten	Pain blanc, pâtes	Riz complet, sarrasin

« Chaque petit changement compte. En réduisant les aliments qui nourrissent l'inflammation, vous laissez votre corps respirer, se réparer et retrouver son énergie naturelle. »

CHAPTER

05

Le mode de vie anti-inflammatoire





**“CE QUE
VOUS
MANGEZ
COMPTE,
MAIS CE QUE
VOUS VIVEZ
COMPTE
TOUT
AUTANT.”**

L'alimentation anti-inflammatoire pose les fondations d'un corps en équilibre.

Mais sans une hygiène de vie adaptée, les effets restent partiels.

Le stress, le manque de sommeil, la sédentarité ou une respiration déséquilibrée peuvent rallumer les flammes de l'inflammation, même avec une bonne alimentation.

Ce chapitre t'accompagne pour bâtir un mode de vie anti-inflammatoire complet, durable et aligné avec ton corps.

Un mode de vie qui apaise, nourrit et régénère.

LE SOMMEIL RÉPARATEUR : LA BASE DU RENOUVELLEMENT

Pourquoi c'est essentiel :

Le sommeil est le moment où ton corps se régénère, élimine les toxines et répare les tissus.

Un manque chronique de sommeil augmente les marqueurs inflammatoires (CRP, cytokines) et perturbe les hormones (cortisol, insuline).

A woman with long dark hair is sitting up in bed, reading a book. She is wearing a light-colored, long-sleeved top and dark pants. The room is dimly lit, with a warm glow from a lamp, creating a cozy atmosphere. The background shows the headboard of the bed.

CE QU'IL FAUT RETENIR :

- 7 à 9 heures de sommeil par nuit, selon ton rythme naturel.
 - Se coucher avant minuit favorise un sommeil profond et une meilleure récupération.
 - La qualité prime sur la quantité : évite les écrans, la caféine tardive, les repas lourds le soir.
-

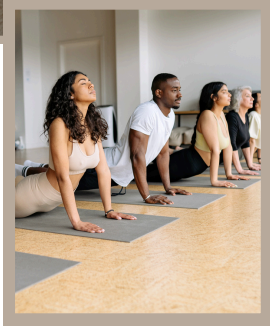
ASTUCE

- Crée un rituel du soir : lumière tamisée, respiration calme, infusion au tilleul ou camomille, et gratitude.
- Ton corps associera ce rituel à la détente et préparera le sommeil naturellement.

*“Le sommeil est la meilleure des
détox.”*

05

Le mode de vie anti-inflammatoire



GÉRER LE STRESS : L'ENNEMI SILENCIEUX DE L'ÉQUILIBRE

Le stress chronique agit comme un carburant de l'inflammation.

Il élève le taux de cortisol et bloque les mécanismes d'auto-réparation du corps.


LES EFFETS D'UN STRESS PROLONGÉ :

**FATIGUE NERVEUSE, TROUBLES
DIGESTIFS, DOULEURS DIFFUSES.**

PRISE DE POIDS ABDOMINALE.

**INFLAMMATION DES TISSUS ET
AFFAIBLISSEMENT DU SYSTÈME
IMMUNITAIRE.**

SOLUTIONS NATURELLES :




**PRATIQUE QUOTIDIENNE DE
RESPIRATION CONSCIENTE
(COHÉRENCE CARDIAQUE
3X/JOUR).**

**MARCHE EN PLEINE NATURE :
30 MINUTES SUFFISENT POUR
RÉDUIRE LE CORTISOL.**

**MÉDITATION GUIDÉE, LECTURE
APAISANTE, MUSIQUE DOUCE.**

ASTUCE



**3 MINUTES DE RESPIRATION
LENTE (INSPIRATION 5S –
EXPIRATION 5S) SUFFISENT À
CALMER LE SYSTÈME NERVEUX
ET RÉDUIRE LE STRESS
INFLAMMATOIRE.**



05

**Le mode de vie
anti-inflammatoire**

Respiration.
Nature.
Détente.

05

Le mode de vie
anti-inflammatoire

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DOUCE ET RÉGULIÈRE





Le mouvement est un anti-inflammatoire naturel puissant.

Mais attention : le sport intensif et répétitif peut, lui, générer du stress oxydatif. L'objectif n'est pas la performance, mais la régularité.

ACTIVITÉS RECOMMANDÉES :

- Marche rapide ou nordique (30–45 min par jour).
- Yoga, pilates, natation douce, vélo tranquille.
- Étirements matinaux pour activer la circulation.

BÉNÉFICES :

- Réduction des cytokines pro-inflammatoires.
- Meilleure oxygénation des tissus.
- Équilibre hormonal et bien-être mental.

*Bouge chaque jour sans te juger.
Même 10 minutes de mouvement doux
valent mieux qu'une heure de culpabilité.*

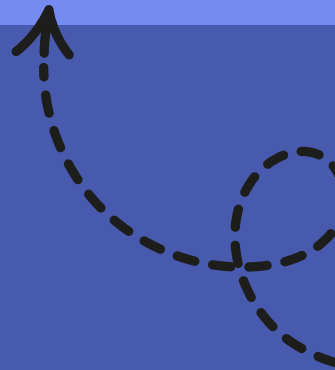


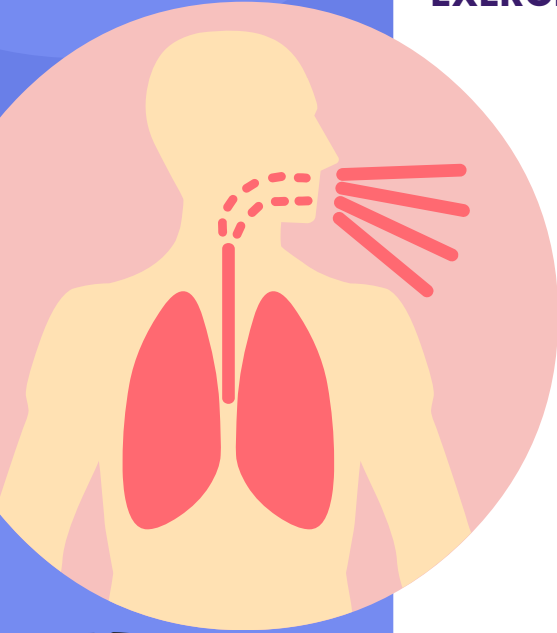
LA RESPIRATION ET LA COHÉRENCE CARDIAQUE

Peu de gens réalisent que la respiration influence directement l'inflammation.

Une respiration rapide et superficielle entretient un état de stress chronique.

À l'inverse, une respiration lente active le système parasympathique, celui de la régénération.





EXERCICE CLÉ : LA COHÉRENCE CARDIAQUE

Inspire 5 secondes

Expire 5 secondes

Pendant 5 minutes, 3 fois
par jour (matin, midi, soir)

BIENFAITS MESURÉS :

Baisse du cortisol

Amélioration du sommeil

Diminution des douleurs
et tensions

ASTUCE :

Essaie cet exercice avant un repas pour
améliorer la digestion et apaiser l'esprit.

LA DÉTOX NATURELLE DU CORPS

Le corps élimine naturellement les toxines via le foie, les reins, les poumons et la peau.

Mais certaines habitudes peuvent l'aider à mieux fonctionner.

SOUTIENS NATURELS DE LA DÉTOX :

- Eau tiède citronnée le matin.
- Bouillons de légumes, tisanes (pissenlit, ortie, romarin).
- Aliments riches en soufre : ail, oignon, chou, radis noir.
- Transpiration douce via sauna ou activité physique.



Le mode de vie anti-inflammatoire

ASTUCE
SANTÉ



**BOIS UN GRAND VERRE
D'EAU TOUTES LES HEURES
POUR RELANCER LE
DRAINAGE ET SOUTENIR LE
FOIE.**

Évite les "détox extrêmes" : jeûnes prolongés, cures liquides ou diètes trop restrictives.

Le but est d'aider ton corps, pas de le brusquer.

LES SUPERALIMENTS ET COMPLÉMENTS NATURELS

Certains aliments concentrent des principes actifs capables de renforcer ton équilibre anti-inflammatoire.

LES INCONTOURNABLES :

Curcuma (avec poivre noir)



anti-inflammatoire reconnu.

Spiruline



riche en antioxydants et protéines.

Graines de chia et lin



oméga-3 et fibres.

Baies de goji, myrtilles, grenade



antioxydants puissants.

Magnésium, zinc, vitamine D



en complément si carences.

Toujours vérifier les sources, la qualité et consulter un professionnel avant toute supplémentation (Retrouve nos recommandations à la fin : Ressources Supplémentaires).

Astuce :

Un smoothie vert chaque matin peut remplacer plusieurs compléments alimentaires.

CRÉER SON PROPRE ÉQUILIBRE DE VIE

Adopter un mode de vie anti-inflammatoire, ce n'est pas "être parfait".

C'est trouver le juste équilibre entre plaisir, conscience et bienveillance envers soi.

PLAN D'ACTION CONCRET

*“Ton corps te parle chaque jour.
Écoute-le, apaise-le, et il te
remerciera.”*

**Choisis 1 habitude à ancrer par semaine.
Célèbre chaque progrès, même petit.
Entoure-toi d'un environnement positif.
Sois patient : l'équilibre vient avec la
constance.**

5MN



PAR JOUR/SEMAINE



Rééquilibrage, Vitalité & Légèreté

Un guide simple et adaptable

Ce plan de 30 jours n'est pas un régime strict, mais une méthode douce de rééquilibrage basée sur les principes de l'alimentation anti-inflammatoire.

Son but : réduire l'inflammation, relancer ton métabolisme, améliorer ta digestion et retrouver une énergie stable.

Ce que tu vas découvrir :

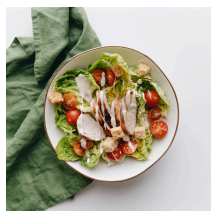
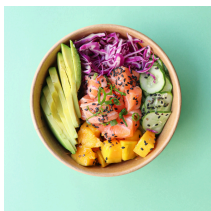
Comment manger mieux sans frustration.

Des repas simples, sains, et rapides.

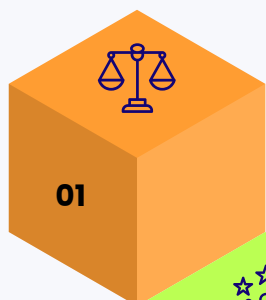
Une logique "80/20" : 80 % de rigueur douce, 20 % de plaisir.

Une approche flexible et personnalisable selon tes goûts.

Ce n'est pas ce que tu fais une fois qui compte, mais ce que tu répètes chaque jour."

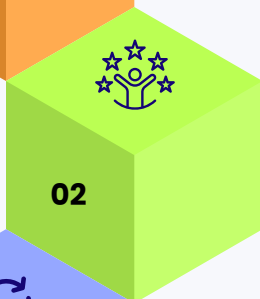


LES 3 PILIERS DE CE PLAN



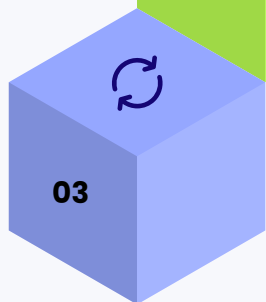
Équilibre

chaque repas apporte protéines, fibres, bons gras et micronutriments essentiels.



Plaisir

aucune restriction extrême, des variantes gourmandes prévues chaque semaine.



Constance

l'objectif est la régularité, pas la perfection.

Ce plan est conçu pour être suivi à ton rythme, sans culpabilité.

L'important est d'avancer.

COMMENT SUIVRE CE PLAN ?



Durée totale

30 jours = 4 semaines thématiques.



Libre Adaptation

Tu peux suivre à la lettre ou adapter selon tes préférences.



Repas Flexibles

Les repas sont pensés pour être simples, rapides, et modulables.

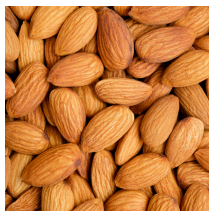


Chaque semaine introduit une progression naturelle

Détoxifier, stabiliser, consolider.

STRUCTURE TYPE D'UNE JOURNÉE

MOMENT	EXEMPLES D'ALIMENTS	OBJECTIF
MATIN	Smoothie vert, porridge avoine-chia, omelette aux légumes	Réveiller le métabolisme
DÉJEUNER	Protéine (poulet, œufs, lentilles) + légumes colorés + bon gras (avocat, huile d'olive)	Stabilité glycémique
ENCAS	Poignée d'amandes, fruit à IG bas, yaourt nature	Éviter les fringales
DÎNER	Soupe, poisson vapeur, légumes rôtis, quinoa	Récupération et digestion douce



🌿 STRUCTURE TYPE D'UNE JOURNÉE 🌿

VARIANTE VÉGÉTARIENNE / VÉGÉTALIENNE (SUBSTITUTIONS DIRECTES)

Si le menu indique : poulet / poisson / œufs → remplacer par :

- Tofu ferme grillé, tempeh, pois chiches, lentilles, haricots rouges, edamame, seitan (seitan = gluten, éviter si intolérant).

Si le menu indique : saumon / maquereau → remplacer par :

- tofu mariné + graines de lin/chia moulues (source oméga-3 ALA) ou algues + noix.

Si le menu indique : yaourt / fromage → remplacer par :

- yaourt de soja, yaourt d'amande non sucré, purée d'amandes.

Si le menu indique : miel / sirop → remplacer par :

- compote sans sucre, purée de dattes (petite quantité).



STRUCTURE TYPE D'UNE JOURNÉE

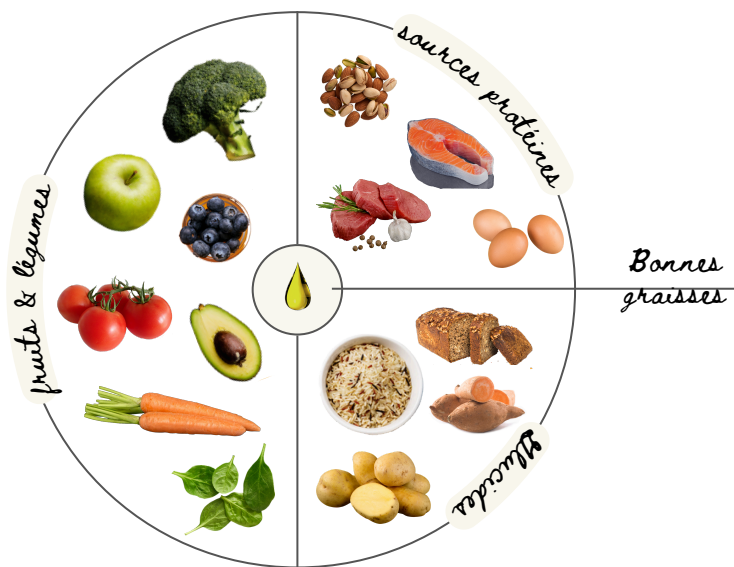
STRUCTURE IDÉALE DE TON ASSIETTE

FRUITS & LÉGUMES

½ de l'assiette : légumes (crus ou cuits)
 Riches en fibres, antioxydants et eau
 → base de satiété + soutien digestif.

PROTÉINES

¼ de l'assiette : protéines de qualité
 Œufs, poisson, volaille, tofu, lentilles...
 → indispensables pour les muscles et la régénération cellulaire.



BONNES GRAISSES

+ 1 cuillère à café de bons gras
 Huile d'olive, avocat, graines, noix
 → essentiels pour l'absorption des vitamines et l'équilibre hormonal.

GLUCIDES

¼ de l'assiette : glucides à IG bas
 Quinoa, riz complet, patate douce, pain au levain...
 → énergie stable sans pic de glycémie.



🌿 STRUCTURE TYPE D'UNE JOURNÉE 🌿

ADAPTATIONS SELON OBJECTIF / PRÉFÉRENCE (RÈGLES SIMPLES)

Perte de poids :

- réduire légèrement les portions de féculents au dîner
→ privilégier légumes + protéine + bon gras.

Plus d'énergie / sportif :

- augmenter glucides complexes (patate douce, riz complet, quinoa) autour de l'entraînement.

Ballonnements / digestion sensible :

- privilégier légumes cuits, petites portions, éviter légumineuses non trempées ; utiliser gingembre et fenouil.

Sans gluten :

- remplacer blé/pain par sarrasin, quinoa, riz complet, millet, flocons d'avoine certifiés sans gluten.

Sans lactose :

- choisir laits végétaux, yaourts soja/amande, fromages de chèvre/brebis (si tolérés) ou alternatives végétales.

Régime flexitarien (réduction viande) :

- garder 2-3 portions de poisson/volaille/semaine, compléter par légumineuses et céréales complètes.



🌿 STRUCTURE TYPE D'UNE JOURNÉE 🌿

RÈGLE PRATIQUE À APPLIQUER (TOUJOURS)

Pour chaque repas, vise 1 protéine + 1 portion de légumes + 1 source de bons gras + 1 portion de glucide à IG bas (ex : quinoa, patate douce, riz complet)..

Exemple de substitution facile :
"Saumon + riz complet" → "Tofu mariné + quinoa" (même équilibre protéines + glucides + bons gras si tu ajoutes graines/huile).

**ADAPTE TOI SELON
TON PROFIL**



SEMAINE 1 : "RECONNEXION & DÉTOX DOUCE"

Objectif :

Relancer le foie, alléger la digestion et éliminer les sucres cachés.

MOMENT	EXEMPLES D'ALIMENTS	OBJECTIF
MATIN	Smoothie vert protéiné : épinard, citron, pomme verte, gingembre, lait végétal + 2 c. à soupe de yaourt grec ou 1 œuf dur	Réveiller le métabolisme et soutenir le foie
DÉJEUNER	Filet de poulet + quinoa + courgettes grillées + filet d'huile d'olive	Détox douce et satiété stable
ENCAS	Pomme + 10 amandes	Éviter les fringales et équilibrer la glycémie
DÎNER	Soupe de lentilles corail + légumes vapeur + cuillère d'huile de colza	Récupération et digestion douce

Astuce :

Ajoute un jus citron-eau tiède chaque matin à jeun.

Variante végétarienne :

Remplace le poulet par des pois chiches, lentilles ou tofu.

SEMAINE 2 : "ÉQUILIBRE & RELANCE DU MÉTABOLISME"

Objectif :

Relancer le foie, alléger la digestion et éliminer les sucres cachés.

MOMENT	EXEMPLES D'ALIMENTS	OBJECTIF
MATIN	Porridge flocons d'avoine + lait végétal + 1 œuf dur ou 2 c. à soupe de skyr + fruits rouges	Énergie stable sur la matinée
DÉJEUNER	Poisson blanc (ou pois chiches) + patate douce + brocolis vapeur + huile de colza	Réguler le sucre et booster l'énergie
ENCAS	Une poignée de noix + infusion cannelle	Contrôle des envies sucrées
DÎNER	Omelette aux légumes + salade verte + avocat	Apport complet sans lourdeur

Astuce :

Ajoute une cuillère à café de cannelle dans tes préparations pour réguler la glycémie.

Variante végétarienne :

Remplace le poisson par pois chiches, tofu ou du tempeh grillé.

SEMAINE 3 : "DIGESTION & MICROBIOTE"

Objectif :

Renforcer la flore intestinale, apaiser les ballonnements et améliorer l'assimilation.

MOMENT	EXEMPLES D'ALIMENTS	OBJECTIF
MATIN	Yaourt nature ou kéfir + graines de chia + kiwi + amandes	Soutenir le microbiote et la satiété
DÉJEUNER	Dhal de lentilles + riz basmati complet + légumes racines	Nourrir le microbiote et apporter des fibres
ENCAS	Carottes + houmous	Apaiser les envies sucrées
DÎNER	Filet de truite + poêlée de légumes + huile de lin	Digestion légère et oméga-3

Astuce :

Ajoute des aliments fermentés (chou lacto-fermenté, kéfir, kimchi) chaque jour.

Variante végétarienne :

Remplace le poisson par un mélange lentilles + graines de courge.

SEMAINE 4 : "ANTI-INFLAMMATOIRE & RÉGÉNÉRATION"

Objectif :

Réduire l'inflammation, régénérer les cellules et renforcer l'immunité.

MOMENT	EXEMPLES D'ALIMENTS	OBJECTIF
MATIN	Tartine de pain complet + avocat + œuf mollet + curcuma	Apport anti-inflammatoire complet
DÉJEUNER	Poulet ou tofu au curcuma + riz basmati + brocolis + huile de coco	Régénération et énergie stable
ENCAS	Infusion curcuma-gingembre + 2 carrés de chocolat noir 85 %	Effet antioxydant
DÎNER	Soupe de légumes + pois chiches + huile de chanvre	Réparation cellulaire nocturne

Astuce :

Associe toujours curcuma + poivre noir + bonne graisse pour activer la curcumine.

Variante végétarienne :

Déjà adaptée avec tofu / pois chiches.

LES JOURNÉES "PLAISIR" ET FLEXIBILITÉ



Règle d'or

- **Quand tu choisis consciemment ton plaisir, tu restes dans l'équilibre.**

L'un des secrets de la réussite, c'est de ne pas chercher la perfection.

Prévois 1 à 2 repas "plaisir" par semaine : pizza maison, dessert sain, dîner entre amis.



Les clés pour tenir 30 jours (ET APRÈS)

Prépare tes repas le dimanche → batch cooking rapide.

Aie toujours un snack sain sous la main.

Ne saute pas de repas.

Dors bien : 7 à 8 h de sommeil.

Bouge chaque jour, même 20 min.

A toi de jouer !

PETITS BONUS NATURELS

A INTÉGRER DANS VOTRE QUOTIDIEN.

**DRAINAGE
DOUX**



Eau citronnée
au réveil

**ANTI-
BALLONNEMENT**



Tisane
curcuma
gingembre
après le repas

**FIBRES ET
SATIÉTÉ**



Graines de
chia / lin
moulues

**TOP ANTI-
INFLAMMATOIRES**



Baies,
curcuma,
huile d'olive,
ail

CES PETITES TOUCHES COMPLÉMENTAIRES NE REMPLACENT PAS VOS REPAS, MAIS VIENNENT RENFORCER L'EFFET ANTI-INFLAMMATOIRE ET AMÉLIORER VOTRE BIEN-ÊTRE AU QUOTIDIEN. ON LES APPELLE "BONUS" CAR ILS APPORTENT UN PETIT PLUS SIMPLE À INTÉGRER, FACILE ET EFFICACE.



Dès la 2e semaine :

Résultats concrets

Ce que tu dois pouvoir observer

- Moins de ballonnements
- Meilleur sommeil
- Plus d'énergie matinale
- Peau plus lumineuse
- Perte de poids progressive (selon le profil)

Si ce n'est pas le cas ?

Pas d'inquiétude : chaque corps réagit différemment. Pose-toi cette question : "Est-ce que je respecte vraiment mes repas, mes portions et mon hydratation ?" Ajuste doucement tes habitudes. L'important n'est pas la perfection, mais de progresser chaque jour. L'essentiel est de créer une routine durable ; ainsi, ta santé s'améliorera sur le long terme.



Après ces 30 jours...

Ce plan t'a aidé à reprendre le **contrôle** de ton alimentation, mais surtout à **comprendre** que la **santé** passe par la **constance**, pas la restriction.

Continue sur cette voie en t'appuyant sur :

Tes nouvelles habitudes
Les recettes du chapitre suivant



**Le vrai changement, c'est quand
le bien-être devient un réflexe.**



CHAPTER

07

**+100 RECETTES
ANTI-
INFLAMMATOIRES
À IG BAS**



REPAS SIMPLES, SAVOUREUX ET FLEXIBLES POUR RÉDUIRE L'INFLAMMATION ET RETROUVER DE L'ÉNERGIE.

Ce chapitre vous propose des recettes faciles, équilibrées et à index glycémique bas.

Toutes les recettes sont adaptables : remplacez une protéine par du tofu, du tempeh, des lentilles ou des œufs selon vos goûts. L'objectif est d'avancer chaque jour sans frustration.



POUR CHAQUE REPAS, COMBINE :

- 1 protéine (animale ou végétale)
- 1 portion de légumes
- 1 source de bons gras
- 1 portion de glucides IG bas



PETITS-DÉJEUNERS ANTI- INFLAMMATOIRES 15 RECETTES FACILES

Chaque petit-déjeuner combine :

- 1 protéine : œufs, yaourt nature, tofu soyeux ou graines
- 1 portion de légumes ou fruits : fruits rouges, épinards, courgettes
- 1 source de bons gras : amandes, noix, avocat, graines
- 1 portion de glucides IG bas : flocons d'avoine, pain complet au levain, quinoa

Astuce adaptabilité :

Vous pouvez remplacer chaque ingrédient par une alternative similaire selon vos goûts et ce que vous avez à disposition. L'important est de respecter l'équilibre pour rester rassasié et énergisé jusqu'au déjeuner.

RECETTES DE PETIT DÉJEUNER

SMOOTHIE VERT ÉNERGISANT

TEMPS TOTAL :
5 MIN

INGRÉDIENTS

Protéine : yaourt nature
Fruits/légumes : épinards, pomme verte,
citron
Bons gras : poignée d'amandes
IG bas : flocons d'avoine

PRÉPARATION

Mixer tous les ingrédients jusqu'à obtenir
une texture lisse.

BIENFAIT

Réveille le métabolisme, riche en fibres et
antioxydants.



RECETTES DE PETIT DÉJEUNER

PORRIDGE AUX FRUITS ROUGES

TEMPS TOTAL :
10 MIN

INGRÉDIENTS

Protéine : yaourt nature
Fruits/légumes : fruits rouges
Bons gras : graines de chia
IG bas : flocons d'avoine

PRÉPARATION

Cuire les flocons d'avoine dans un lait végétal, ajouter les fruits rouges et les graines.

BIENFAIT

Satiété durable, antioxydants, énergie stable.



RECETTES DE PETIT DÉJEUNER

OMELETTE AUX LÉGUMES

TEMPS TOTAL :
10 MIN

INGRÉDIENTS

Protéine : œufs
Fruits/légumes : épinards, courgettes
Bons gras : avocat
IG bas : pain complet au levain

PRÉPARATION

Battre les œufs, cuire avec les légumes,
servir avec tranches d'avocat et pain.

BIENFAIT

Apporte protéines complètes, fibres et bons
gras pour le cœur.



RECETTES DE PETIT DÉJEUNER

BOWL QUINOA ET FRUITS

TEMPS TOTAL :
8 MIN

INGRÉDIENTS

Protéine : tofu soyeux
Fruits/légumes : myrtilles, banane
Bons gras : noix de Grenoble
IG bas : quinoa cuit

PRÉPARATION

Mélanger le quinoa cuit avec tofu, fruits et noix.

BIENFAIT

Riche en protéines végétales, antioxydants et énergie longue durée.



RECETTES DE PETIT DÉJEUNER

PANCAKES IG BAS

TEMPS TOTAL :
12 MIN

INGRÉDIENTS

Protéine : œufs
Fruits/légumes : courgette râpée, myrtilles
Bons gras : noix
IG bas : farine d'avoine

PRÉPARATION

Mélanger tous les ingrédients, cuire à la poêle.

BIENFAIT

Permet un petit-déjeuner gourmand mais équilibré.



RECETTES DE PETIT DÉJEUNER

SMOOTHIE BOWL BANANE- FRAMBOISE

TEMPS TOTAL :
5 MIN

INGRÉDIENTS

Protéine : yaourt nature
Fruits/légumes : framboises, banane
Bons gras : amandes effilées
IG bas : flocons d'avoine

PRÉPARATION

Mixer fruits et yaourt, verser dans un bol,
parsemer d'amandes et flocons.

BIENFAIT

Boost d'énergie, fibres et antioxydants.



RECETTES DE PETIT DÉJEUNER

TOFU BROUILLÉ AUX LÉGUMES

TEMPS TOTAL :
10 MIN

INGRÉDIENTS

Protéine : tofu ferme
Fruits/légumes : poivron, épinards
Bons gras : avocat
IG bas : pain complet au levain

PRÉPARATION

Émietter le tofu, cuire avec légumes, servir avec avocat et pain.

BIENFAIT

Alternative végétarienne riche en protéines et nutriments.



RECETTES DE PETIT DÉJEUNER

CHIA PUDDING FRUITS ROUGES

TEMPS TOTAL :
5 MIN (+REPOS)

INGRÉDIENTS

Protéine : yaourt nature
Fruits/légumes : fruits rouges
Bons gras : graines de lin moulues
IG bas : flocons d'avoine

PRÉPARATION

Mélanger graines de chia, yaourt et flocons, laisser reposer 4h, ajouter fruits.

BIENFAIT

Riche en oméga-3, fibres et antioxydants.



RECETTES DE PETIT DÉJEUNER

OMELETTE AUX CHAMPIGNONS

TEMPS TOTAL :
10 MIN

INGRÉDIENTS

Protéine : œufs
Fruits/légumes : champignons, épinards
Bons gras : huile d'olive
IG bas : pain complet

PRÉPARATION

Battre les œufs, cuire avec légumes, servir
avec pain grillé.

BIENFAIT

Favorise satiété, protéines complètes et
antioxydants.



RECETTES DE PETIT DÉJEUNER

BOWL AVOINE-BANANE

TEMPS TOTAL :
8 MIN

INGRÉDIENTS

Protéine : yaourt nature
Fruits/légumes : banane
Bons gras : noix de cajou
IG bas : flocons d'avoine

PRÉPARATION

Mélanger flocons d'avoine cuits avec yaourt, banane et noix.

BIENFAIT

Énergie longue durée, fibres et bons gras.



RECETTES DE PETIT DÉJEUNER

SMOOTHIE MANGUE-ÉPINARD

TEMPS TOTAL :
5 MIN

INGRÉDIENTS

Protéine : yaourt nature
Fruits/légumes : mangue, épinards
Bons gras : graines de courge
IG bas : flocons d'avoine

PRÉPARATION

Mixer tous les ingrédients jusqu'à
consistance lisse.

BIENFAIT

Détoxifiant, riche en vitamines et
antioxydants.



RECETTES DE PETIT DÉJEUNER

PANCAKES BANANE-AVOINE

TEMPS TOTAL :
12 MIN

INGRÉDIENTS

Protéine : œufs
Fruits/légumes : banane
Bons gras : noix
IG bas : farine d'avoine

PRÉPARATION

Mélanger tous les ingrédients, cuire à la poêle.

BIENFAIT

Équilibré, rassasiant et faible IG.



RECETTES DE PETIT DÉJEUNER

BOWL YAOURT- GRANOLA MAISON

TEMPS TOTAL :
10 MIN

INGRÉDIENTS

Protéine : yaourt nature
Fruits/légumes : pomme, baies
Bons gras : amandes
IG bas : flocons d'avoine

PRÉPARATION

Préparer granola maison, servir sur yaourt avec fruits et amandes.

BIENFAIT

Protéines, fibres et antioxydants pour un petit-déjeuner complet.



RECETTES DE PETIT DÉJEUNER

OMELETTE COURGETTE- TOMATES

TEMPS TOTAL :
10 MIN

INGRÉDIENTS

Protéine : œufs
Fruits/légumes : courgette, tomate
Bons gras : avocat
IG bas : pain complet

PRÉPARATION

Battre les œufs, cuire avec légumes, servir avec avocat et pain.

BIENFAIT

Protéines complètes, fibres et graisses saines.



RECETTES DE PETIT DÉJEUNER

BOWL QUINOA- AVOCAT

TEMPS TOTAL :
8 MIN

INGRÉDIENTS

Protéine : tofu ferme
Fruits/légumes : épinards, tomates cerises
Bons gras : avocat
IG bas : quinoa cuit

PRÉPARATION

Mélanger quinoa cuit, tofu, légumes et avocat.

BIENFAIT

Repas végétarien complet, rassasiant et anti-inflammatoire.





DÉJEUNERS ANTI- INFLAMMATOIRES & IG BAS 15 RECETTES FACILES

Ces déjeuners sont conçus pour te fournir protéines, légumes, bons gras et glucides à IG bas à chaque repas, pour rester rassasié et énergisé toute l'après-midi.

Tu y trouveras 15 recettes faciles à préparer, incluant des salades complètes, bowls et plats chauds simples.

Astuce adaptabilité :

Tu peux remplacer chaque ingrédient par une alternative similaire selon tes goûts ou ce que tu as à disposition. L'important est de garder l'équilibre protéine + légumes + bons gras + IG bas pour que ton déjeuner reste nutritif et anti-inflammatoire.



SALADE QUINOA & POULET

TEMPS

15 MIN

BIENFAIT

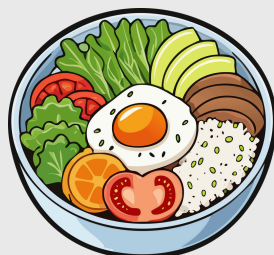
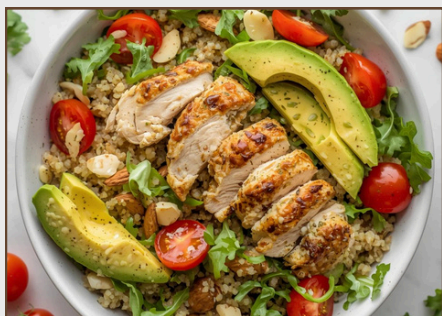
RICHE EN PROTÉINES,
FIBRES ET BONS GRAS,
STABILISE LA GLYCÉMIE

INGRÉDIENTS

QUINOA CUIT, BLANC DE
POULET GRILLÉ, AVOCAT,
TOMATES CERISES,
ROQUETTE, AMANDES

PRÉPARATION

MÉLANGEZ TOUS LES
INGRÉDIENTS ET
ASSAISONNEZ AVEC HUILE
D'OLIVE ET CITRON



**TEMPS**

20 MIN

BIENFAITOMÉGA-3, ANTIOXYDANTS,
DIGESTION DOUCE

BOWL SAUMON & LÉGUMES RÔTIS

INGRÉDIENTSSAUMON GRILLÉ, PATATE
DOUCE RÔTIE, BROCOLI
VAPEUR, GRAINES DE
COURGE**PRÉPARATION**DISPOSEZ LE SAUMON SUR
LE BOWL, AJOUTEZ
LÉGUMES ET GRAINES,
ASSAISONNEZ

07

+100 recettes anti-inflammatoires à IG bas



SALADE POIS CHICHES & LÉGUMES

TEMPS

10 MIN

INGRÉDIENTS

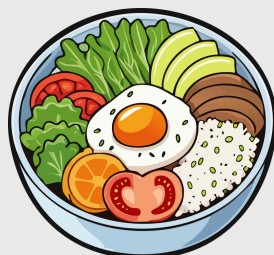
POIS CHICHES CUITS,
CONCOMBRE, POIVRON
ROUGE, CAROTTES RÂPÉES,
OLIVES, HUILE D'OLIVE

BIENFAIT

PROTÉINES VÉGÉTALES,
FIBRES, ANTI-
INFLAMMATOIRE

PRÉPARATION

MÉLANGEZ TOUS LES
INGRÉDIENTS, AJOUTEZ
VINAIGRE BALSAMIQUE



07

+100 recettes anti-inflammatoires à IG bas



TEMPS

20 MIN

BIENFAIT

PROTÉINES VÉGÉTALES,
BONS GRAS, IG BAS

QUINOA & TOFU SAUTÉ

INGRÉDIENTS

QUINOA, TOFU FERME
SAUTÉ, COURGETTES,
ÉPINARDS, NOIX DE CAJOU

PRÉPARATION

FAIRE REVENIR TOFU ET
LÉGUMES, SERVIR SUR
QUINOA CUIT



07

+100 recettes anti-inflammatoires à IG bas



SALADE D'ÉPINARDS & ŒUFS

TEMPS

15 MIN

BIENFAIT

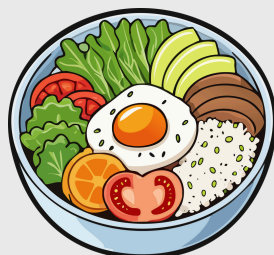
PROTÉINES COMPLÈTES,
VITAMINES, SATIÉTÉ
DURABLE

INGRÉDIENTS

ŒUFS DURS, ÉPINARDS
FRAIS, AVOCAT, RADIS,
GRAINES DE TOURNESOL

PRÉPARATION

COUPEZ ŒUFS ET
LÉGUMES, MÉLANGEZ AVEC
HUILE D'OLIVE



07

+100 recettes anti-inflammatoires à IG bas



TEMPS

15 MIN

BIENFAIT

PROTÉINES VÉGÉTALES,
FIBRES, RÉGULE GLYCÉMIE

BOWL LENTILLES & LÉGUMES

INGRÉDIENTS

LENTILLES VERTES CUITES,
CHOU ROUGE, CAROTTES,
POIVRON JAUNE, AMANDES

PRÉPARATION

MÉLANGEZ LÉGUMES ET
LENTILLES, AJOUTEZ
ASSAISONNEMENT





SALADE SAUMON & QUINOA

TEMPS

10 MIN

INGRÉDIENTS

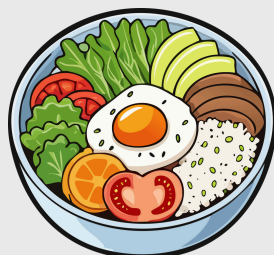
SAUMON FUMÉ, QUINOA
CUIT, ROQUETTE, AVOCAT,
GRAINES DE SÉSAME

BIENFAIT

OMÉGA-3, ANTIOXYDANTS,
ÉNERGIE STABLE

PRÉPARATION

MÉLANGEZ LE TOUT DANS
UN BOL, AJOUTEZ JUS DE
CITRON



07

+100 recettes anti-inflammatoires à IG bas



POULET & LÉGUMES RÔTIS

TEMPS

25 MIN

INGRÉDIENTS

BLANC DE POULET,
COURGETTES, CAROTTES,
PATATE DOUCE, HUILE
D'OLIVE

BIENFAIT

PROTÉINES ANIMALES DE
QUALITÉ, FIBRES, BONS
GRAS

PRÉPARATION

RÔTIR LÉGUMES ET POULET,
SERVIR ENSEMBLE



**TEMPS**

15 MIN

BIENFAIT

PROTÉINES VÉGÉTALES,
GLUCIDES IG BAS, SATIÉTÉ
LONGUE

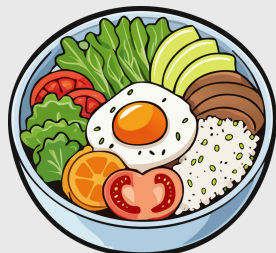
BOUDDHA BOWL LÉGUMES & POIS CHICHES

INGRÉDIENTS

POIS CHICHES, ÉPINARDS,
BETTERAVE, AVOCAT,
GRAINES DE CITROUILLE,
RIZ COMPLET

PRÉPARATION

DISPOSEZ CHAQUE
INGRÉDIENT PAR SECTIONS
DANS LE BOL,
ASSAISONNEZ





OMELETTE AUX LÉGUMES & QUINOA

TEMPS

15 MIN

INGRÉDIENTS

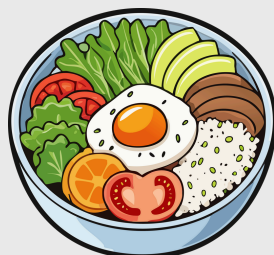
ŒUFS, COURGETTES,
ÉPINARDS, TOMATES
CERISES, QUINOA CUIT,
NOIX

BIENFAIT

PROTÉINES COMPLÈTES,
FIBRES, ÉNERGIE DURABLE

PRÉPARATION

PRÉPARER OMELETTE AVEC
LÉGUMES, SERVIR AVEC
QUINOA





SALADE DE POULET & AVOCAT

TEMPS

10 MIN

INGRÉDIENTS

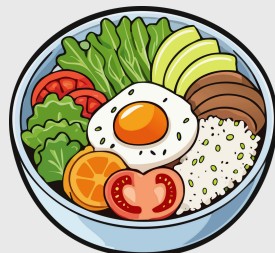
POULET GRILLÉ, AVOCAT,
LAITUE, CONCOMBRE, NOIX
DE PÉCAN

BIENFAIT

PROTÉINES ANIMALES,
BONS GRAS, ANTI-
INFLAMMATOIRE

PRÉPARATION

MÉLANGEZ TOUS LES
INGRÉDIENTS AVEC
VINAIGRE DE CIDRE



07

+100 recettes anti-inflammatoires à IG bas



QUINOA & CREVETTES

TEMPS

20 MIN

INGRÉDIENTS

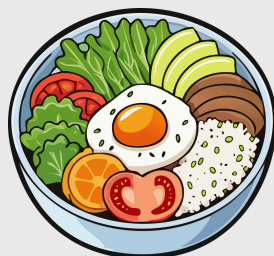
CREVETTES SAUTÉES,
QUINOA CUIT, POIVRONS,
COURGETTES, AMANDES

BIENFAIT

PROTÉINES MAIGRES, IG
BAS, VITAMINES

PRÉPARATION

FAIRE REVENIR CREVETTES
ET LÉGUMES, SERVIR SUR
QUINOA



07

+100 recettes anti-inflammatoires à IG bas



SALADE DE LENTILLES & ŒUFS

TEMPS

15 MIN

INGRÉDIENTS

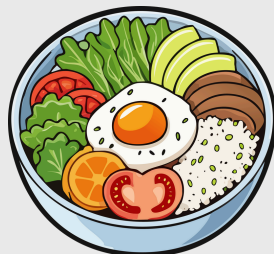
LENTILLES VERTES, ŒUFS
DURS, CAROTTES,
ÉPINARDS, GRAINES DE
TOURNESOL

BIENFAIT

PROTÉINES COMPLÈTES,
FIBRES, ANTI-
INFLAMMATOIRE

PRÉPARATION

MÉLANGEZ LENTILLES,
LÉGUMES ET ŒUFS,
AJOUTEZ HUILE D'OLIVE





POULET & QUINOA BOWL

TEMPS

20 MIN

INGRÉDIENTS

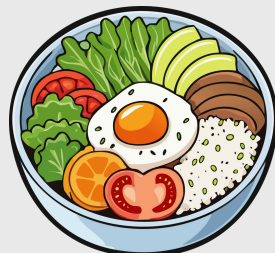
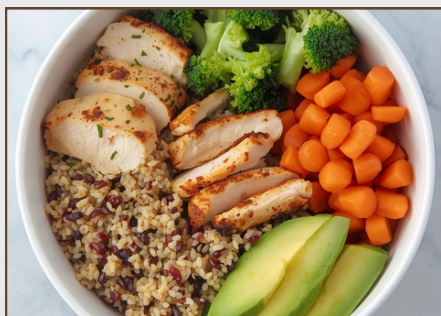
BLANC DE POULET,
QUINOA, BROCOLI,
CAROTTES, AVOCAT

BIENFAIT

PROTÉINES ANIMALES, IG
BAS, BONS GRAS

PRÉPARATION

CUIRE LE POULET ET
LÉGUMES, SERVIR SUR
QUINOA AVEC AVOCAT



07

+100 recettes anti-inflammatoires à IG bas



TEMPS

15 MIN

BIENFAIT

PROTÉINES VÉGÉTALES,
FIBRES, ÉNERGIE STABLE

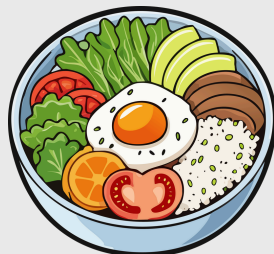
SALADE TOFU & LÉGUMES

INGRÉDIENTS

TOFU FERME, QUINOA,
ÉPINARDS, POIVRONS,
NOIX DE CAJOU

PRÉPARATION

FAIRE REVENIR TOFU,
MÉLANGER AVEC QUINOA
ET LÉGUMES CRUS





15 DÎNERS ÉQUILIBRÉS À IG BAS

Des repas du soir sains, rassasiants et faciles à digérer. Chaque dîner respecte l'équilibre idéal — 1 protéine + 1 légume + 1 bon gras + 1 glucide à IG bas — mais les saveurs changent : méditerranéennes, asiatiques, végétariennes ou traditionnelles revisitées.

Chaque dîner combine :

- 🐟 1 protéine : poisson, poulet, œufs, tofu, pois chiches, lentilles ou tempeh
- 🥬 1 portion généreuse de légumes : brocoli, courgette, poivron, carotte, aubergine, épinard...
- 🥑 1 source de bons gras : huile d'olive, avocat, tahini, graines de sésame, noix...
- 🌾 1 portion de glucides à IG bas : patate douce, riz complet, sarrasin, quinoa, pois cassés ou lentilles corail

Astuce adaptabilité :

Varie les couleurs et les assaisonnements :

- 👉 curcuma et citron pour le foie,
- 👉 ail et huile d'olive pour les défenses,
- 👉 herbes fraîches et gingembre pour la digestion.

Ces repas t'aideront à calmer l'inflammation tout en gardant le plaisir de manger.

Et surtout : écoute ton corps, la légèreté du soir dépend autant de ton assiette que de ton rythme de vie.

07

+100 recettes
anti-inflammatoires
à IG bas



Bowl saumon & quinoa **vert**

Temps

20 min

Ingredients

- Saumon grillé
- Quinoa cuit
- Brocolis vapeur
- Avocat en tranches
- Huile d'olive, citron

Préparation

Assemble le quinoa, les brocolis et l'avocat. Ajoute le saumon grillé et un filet d'huile d'olive citronnée.

Bienfaits principaux

Riche en oméga-3, fibres et antioxydants. Aide à réguler la glycémie.



07

+100 recettes
anti-inflammatoires
à IG bas



Curry de pois chiches et patate douce

Temps

25 min

Ingredients

- Pois chiches cuits
- Patate douce
- Épinards
- Lait de coco
- Curcuma, gingembre, huile d'olive

Préparation

Fais revenir les épices, ajoute patate douce et lait de coco. Incorpore les pois chiches et épinards en fin de cuisson.

Bienfaits principaux

Anti-inflammatoire et rassasiant.
Apporte fibres et bons gras végétaux.



07

+100 recettes
anti-inflammatoires
à IG bas



Wok de crevettes aux légumes croquants

Temps

20 min

Ingredients

- Crevettes
- Brocolis, poivrons, carottes
- Sauce soja sans sucre
- Riz complet
- Huile de sésame

Préparation

Fais sauter les crevettes avec les légumes et la sauce soja. Serre sur du riz complet.

Bienfaits principaux

Riche en protéines maigres et antioxydants. Favorise une bonne digestion.





Omelette méditerranéenne

Temps

15 min

Ingredients

- Œufs
- Tomates cerises
- Épinards
- Feta
- Pain complet au levain
- Huile d'olive

Préparation

Bats les œufs, ajoute légumes et feta, cuis doucement. Accompagne d'un morceau de pain complet.

Bienfaits principaux

Source complète de protéines et calcium, riche en antioxydants.



07

+100 recettes
anti-inflammatoires
à IG bas



Tofu grillé, légumes rôtis & quinoa

Temps

25 min

Ingredients

- Tofu ferme
- Courgette, aubergine, poivron
- Quinoa
- Huile d'olive, herbes de Provence

Préparation

Fais griller le tofu et rôtir les légumes. Serre avec le quinoa et un filet d'huile d'olive.

Bienfaits principaux

Protéine végétale complète, fibres, effet rassasiant durable.



07

+100 recettes
anti-inflammatoires
à IG bas



Poulet au citron & brocolis vapeur

Temps

25 min

Ingredients

- Blanc de poulet
- Citron, ail, huile d'olive
- Brocolis
- Riz basmati complet

Préparation

Marine le poulet au citron et ail. Fais cuire, ajoute le riz et les brocolis vapeur.

Bienfaits principaux

Stimule le foie, améliore la digestion et l'énergie.



07

+100 recettes
anti-inflammatoires
à IG bas



Galettes de lentilles corail & salade verte

Temps

20 min

Ingredients

- Lentilles corail
- Œuf- Avoine
- Carotte râpée
- Huile d'olive

Préparation

Mixe, forme des galettes, cuis à la poêle. Serre avec salade et vinaigrette maison.

Bienfaits principaux

Protéines végétales + fibres
= satiété et glycémie stable.



07

+100 recettes
anti-inflammatoires
à IG bas



Filet de dorade & légumes au four

Temps

25 min

Ingredients

- Filet de dorade
- Courgette, fenouil, tomate
- Herbes, citron
- Huile d'olive

Préparation

Dispose le tout au four 20 min à 180°C. Serre avec du quinoa.

Bienfaits principaux

Oméga-3 + légumes riches en polyphénols. Soutient le cœur et le foie.



07

**+100 recettes
anti-inflammatoires
à IG bas**



Chili sin carne

Temps

30 min

Ingredients

- Haricots rouges
- Poivrons, tomates
- Maïs, oignon
- Riz complet
- Épices (paprika, cumin)

Préparation

Fais mijoter légumes et haricots avec les épices. Serre avec riz.

Bienfaits principaux

Riche en fibres, antioxydants, et protéines végétales.



07

**+100 recettes
anti-inflammatoires
à IG bas**



Bowl au tempeh et légumes croquants

Temps

20 min

Ingredients

- Tempeh
- Chou rouge, concombre, carotte
- Riz de sarrasin
- Sauce tahini-citron

Préparation

Fais dorer le tempeh, dispose les légumes crus, ajoute la sauce tahini.

Bienfaits principaux

Excellent pour le microbiote et l'équilibre hormonal.



07

+100 recettes
anti-inflammatoires
à IG bas



Cabillaud vapeur & purée de patate douce

Temps

25 min

Ingredients

- Filet de cabillaud
- Patate douce
- Huile d'olive, citron
- Épinards sautés

Préparation

Fais cuire le cabillaud vapeur, accompagne de purée et d'épinards.

Bienfaits principaux

Léger et reminéralisant, idéal pour le soir.



07

+100 recettes
anti-inflammatoires
à IG bas



Pâtes complètes aux légumes & poulet

Temps

20 min

Ingredients

- Pâtes complètes
- Blanc de poulet
- Courgette, poivron
- Huile d'olive, ail

Préparation

Fais sauter les légumes, ajoute poulet grillé et pâtes cuites.



Bienfaits principaux

Riche en fibres, énergie stable,
protéines maigres.

07

+100 recettes
anti-inflammatoires
à IG bas



Bowl dinde, avocat & riz complet

Temps

15 min

Ingredients

- Dinde grillée
- Riz complet
- Avocat
- Tomate, citron, coriandre

Préparation

Assemble tous les ingrédients et arrose de jus de citron.

Bienfaits principaux

Protéines maigres + bons gras
= satiété et énergie.



07

**+100 recettes
anti-inflammatoires
à IG bas**



Poêlée de tofu, brocolis & sarrasin

Temps

20 min

Ingredients

- Tofu
- Brocolis, champignons
- Graines de sarrasin
- Sauce soja, huile de sésame

Préparation

Fais revenir le tout à la poêle, ajoute sauce soja.

Bienfaits principaux

Protéines végétales + minéraux,
équilibre glycémique.



07

+100 recettes
anti-inflammatoires
à IG bas



Soupe repas lentilles & légumes racine

Temps

30 min

Ingredients

- Lentilles vertes
- Carottes, navets, poireaux
- Ail, huile d'olive
- Pain complet grillé (en option)

Préparation

Fais mijoter les légumes avec les lentilles 30 min.

Bienfaits principaux

Confort digestif, riche en fibres et fer végétal.





10 SOUPES RÉCONFORTANTES POUR APAISER, NOURRIR ET RÉGÉNÉRER TON CORPS.

Les soupes et potages sont parfaits pour détoxifier l'organisme, soutenir la digestion et apaiser l'inflammation chronique.

Elles offrent chaleur, légèreté et une hydratation profonde, tout en apportant les nutriments essentiels pour la régénération cellulaire.

Chaque recette respecte l'équilibre idéal :

- 🥬 1 portion de légumes riches en fibres et antioxydants
- 🍖 1 source de protéines (végétale ou animale)
- 🥑 1 bon gras pour une meilleure assimilation
- 🌿 1 glucide à IG bas pour l'énergie durable

Astuce adaptabilité :

Tu peux toujours ajuster selon la saison, ton niveau de faim ou tes préférences — remplace par exemple le poulet par du tofu, ou le riz par du quinoa. L'essentiel, c'est la cohérence, pas la perfection.

Soupe détox au brocoli & lentilles corail

INGREDIENTS:

- 1 tête de brocoli
- 1 carotte
- 60 g de lentilles corail
- ½ oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 pincée de curcuma
- 500 ml d'eau ou bouillon de légumes

PRÉPARATION:

Fais revenir oignon et ail dans l'huile d'olive. Ajoute carotte et brocoli, puis les lentilles. Couvre d'eau et laisse mijoter 20 min. Mixe et ajoute le curcuma avant de servir.

BIENFAITS:

Riche en fibres, favorise la détox du foie et la satiété. Curcuma = effet anti-inflammatoire puissant.



TEMPS: **25 MIN**

Velouté de patate douce, pois chiches & coco

INGREDIENTS:

- 1 patate douce
- 80 g de pois chiches cuits
- 150 ml de lait de coco
- ½ oignon
- 1 c. à soupe d'huile de coco
- 1 c. à café de curry doux
- 1 pincée de gingembre

PRÉPARATION:

Fais revenir l'oignon dans l'huile de coco. Ajoute patate douce, pois chiches, lait de coco et épices. Laisse cuire 20 min puis mixe.

BIENFAITS:

Source de protéines végétales et de bons gras. Énergie stable et effet anti-inflammatoire grâce au curry et au gingembre.



TEMPS: 30 MIN

Soupe verte vitalité au poulet & quinoa

INGREDIENTS:

- 1 filet de poulet émincé
- 1 courgette
- 1 poignée d'épinards
- 2 c. à soupe de quinoa cuit
- ½ oignon
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 pincée d'herbes de Provence
- 600 ml de bouillon

PRÉPARATION:

Fais revenir le poulet et l'oignon. Ajoute courgette, épinards et quinoa. Couvre et fais cuire 20 min. Mixe légèrement.

BIENFAITS:

Protéinée, digeste, soutient la récupération et renforce l'immunité.



Soupe carotte, gingembre & orange

INGREDIENTS:

- 3 carottes
- ½ oignon
- 1 c. à café de gingembre frais
- Jus d'½ orange
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 500 ml d'eau

PRÉPARATION:

Fais revenir oignon et gingembre. Ajoute carottes et eau, fais cuire 20 min. Mixe avec le jus d'orange juste avant de servir.

BIENFAITS:

Riche en bêta-carotène et vitamine C.
Soutient la peau et le système
immunitaire.



TEMPS: **25 MIN**

Velouté de courgette, menthe & amande

INGREDIENTS:

- 2 courgettes
- 10 feuilles de menthe
- 1 c. à soupe de purée d'amande
- ½ oignon
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 500 ml d'eau

PRÉPARATION:

Fais revenir l'oignon. Ajoute courgettes et eau, cuis 15 min. Mixe avec la purée d'amande et la menthe.

BIENFAITS:

Hydratant, riche en magnésium, apaise le système digestif et nerveux.



Soupe de tomate, lentilles & basilic

INGREDIENTS:

- 3 tomates
- ½ oignon
- 60 g de lentilles corail
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 pincée de paprika doux
- Feuilles de basilic frais
- 500 ml d'eau

PRÉPARATION:

Fais revenir oignon et paprika. Ajoute tomates et lentilles, puis l'eau. Cuis 25 min, puis mixe.

BIENFAITS:

Antioxydante, riche en lycopène. Soutient la santé du cœur et réduit l'inflammation cellulaire.



TEMPS: **30 MIN**

Soupe anti-fatigue au poireau & épinards

INGREDIENTS:

- 1 poireau
- 1 poignée d'épinards
- 1 petite pomme de terre
- ½ oignon
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 500 ml d'eau

PRÉPARATION:

Fais revenir poireau et oignon. Ajoute pomme de terre, eau et épinards. Cuis 20 min, puis mixe.

BIENFAITS:

Riche en fer et fibres, soutient le foie et le transit intestinal.



Soupe réconfort au butternut & curcuma

INGREDIENTS:

- 300 g de courge butternut
- ½ oignon
- 1 c. à café de curcuma
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 pincée de cumin
- 500 ml d'eau

PRÉPARATION:

Fais revenir oignon et épices. Ajoute courge, fais cuire 25 min dans l'eau. Mixe jusqu'à texture veloutée.

BIENFAITS:

Très riche en bêta-carotène, douce pour la digestion, anti-inflammatoire grâce au curcuma.



TEMPS: **30 MIN**

Soupe froide concombre & yaourt nature

INGREDIENTS:

- 1 concombre
- 100 g de yaourt nature
- Jus d'½ citron
- 1 gousse d'ail
- Quelques feuilles de menthe
- 1 c. à soupe d'huile d'olive

PRÉPARATION:

Mixe tous les ingrédients ensemble.
Réserve au frais 1h avant de servir.

BIENFAITS:

Riche en eau et probiotiques. Rafraîchit,
soutient la flore intestinale et hydrate
naturellement.



TEMPS: 10 MIN

Soupe détox miso & légumes verts

INGREDIENTS:

- 1 c. à soupe de pâte miso
- 1 poignée de haricots verts
- ½ courgette
- 1 champignon shiitake
- 1 c. à café de gingembre
- 500 ml d'eau chaude

PRÉPARATION:

Porte l'eau à ébullition, ajoute légumes et gingembre. Laisse cuire 10 min, puis ajoute le miso hors du feu.

BIENFAITS:

Rééquilibre la flore intestinale, riche en enzymes et minéraux. Parfaite pour drainer et alcaliniser.





SA LADES COMPOSÉES EQUILBRÉES & ANTI- INFLAMMATOIRES (10 RECETTES)

Les salades ne sont pas de simples accompagnements : bien composées, elles peuvent devenir des repas complets, riches en nutriments, en fibres et en saveurs.

Elles permettent d'alléger la digestion tout en maintenant un excellent niveau d'énergie.

✿ Chaque salade équilibrée combine :

- 1 source de protéines : œufs, poisson, légumineuses, tofu, poulet...
- 1 portion de légumes variés : crus ou légèrement cuits pour préserver les vitamines.
- 1 source de bons gras : huile d'olive, avocat, noix ou graines.
- 1 portion de glucides à IG bas : quinoa, lentilles, patate douce, riz complet...

Astuce adaptabilité :

Vous pouvez ajuster les ingrédients selon la saison ou vos préférences. L'essentiel est de garder cet équilibre entre protéines, fibres et bons gras pour une satiété durable et un effet anti-inflammatoire optimal.



Salade méditerranéenne anti-inflammatoire

Temps : 15 min

Ingrédients :

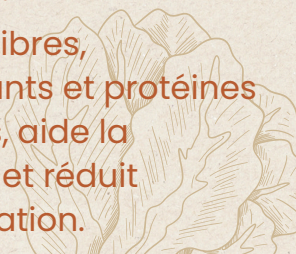
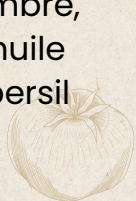
Quinoa cuit, pois chiches, tomates cerises, concombre, oignon rouge, huile d'olive, citron, persil

Préparation :

Mélange tous les ingrédients, ajoute l'huile d'olive et le jus de citron juste avant de servir.

Bienfaits :

Riche en fibres, antioxydants et protéines végétales, aide la digestion et réduit l'inflammation.





Salade de lentilles vertes & saumon

Temps : 20 min

Ingrédients :

Lentilles cuites, pavé de saumon émietté, épinards, avocat, citron, huile d'olive

Préparation :

Mélange les lentilles avec les épinards, ajoute le saumon et l'avocat, arrose d'huile d'olive et citron.

Bienfaits :

Protéines complètes, oméga-3 et fibres ? effet anti-inflammatoire puissant.





Salade detox au poulet grillé

Temps : 15 min

Ingrédients :

Poulet grillé, mâche,
pomme verte, noix,
avocat, vinaigre de
cidre

Préparation :

Coupe les ingrédients,
mélange et ajoute la
vinaigrette au vinaigre
de cidre.

Bienfaits :

Équilibre glycémique,
bonne satiété et soutien
du foie.





Salade tofu & légumes croquants

Temps : 20 min

Ingrédients :

Tofu ferme, carottes râpées, chou rouge, edamame, graines de sésame, sauce soja légère

Préparation :

Fais revenir le tofu, ajoute les légumes crus, puis la sauce soja.

Bienfaits :

Riche en antioxydants, protéines végétales et fibres digestives.





Salade de quinoa, crevettes & avocat

Temps : 15 min

Ingrédients :

Quinoa, crevettes,
avocat, concombre,
roquette, huile d'olive,
citron vert

Préparation :

Mélange tous les
ingrédients, ajoute un
filet d'huile d'olive et
citron vert.

Bienfaits :

Source d'oméga-3,
protéines maigres et
bons gras ? boost
immunitaire.





Salade de pois chiches & patate douce

Temps : 25 min

Ingrédients :

Pois chiches, patate douce rôtie, épinards, graines de courge, huile d'olive, curcuma

Préparation :

Mélange tous les ingrédients après cuisson de la patate douce.

Bienfaits :

Riche en fibres, antioxydants et magnésium, soutient la glycémie.





Salade nordique au maquereau

Temps : 20 min

Ingrédients :

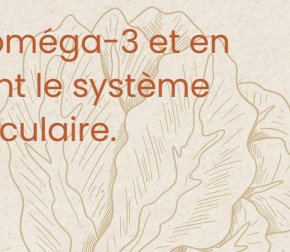
Filets de maquereau,
pommes de terre
vapeur, épinards,
oignon rouge, huile de
colza

Préparation :

Mélange les
ingrédients, ajoute un
peu d'huile et de poivre
noir.

Bienfaits :

Riche en oméga-3 et en
fer, soutient le système
cardiovasculaire.





Salade grecque revisitée

Temps : 10 min

Ingrédients :

Feta, concombre, tomate, poivron, oignon rouge, olives noires, huile d'olive, origan

Préparation :

Coupe tous les légumes, ajoute la feta et les olives, arrose d'huile et d'origan.

Bienfaits :

Source de calcium, antioxydants et bons gras.





Salade de riz complet & thon

Temps : 15 min

Ingrédients :

Riz complet, thon naturel, maïs, petits pois, tomates séchées, huile d'olive

Préparation :

Mélange tous les ingrédients et ajoute l'assaisonnement à la fin.

Bienfaits :

Protéines, fibres et énergie stable grâce au riz à IG bas.





Salade fraîche avocat, œuf & épinards

Temps : 12 min

Ingrédients :

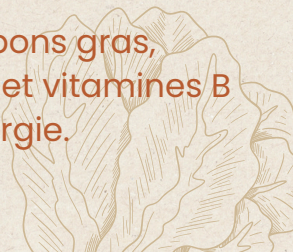
Œufs durs, avocat,
épinards, tomates
cerises, huile d'olive,
citron

Préparation :

Coupe et assemble
tous les ingrédients,
ajoute la vinaigrette.

Bienfaits :

Riche en bons gras,
protéines et vitamines B
pour l'énergie.





SNACKS & COLLATIONS SAINES (10 RECETTES)

Ces collations ont été pensées pour te fournir énergie, satiété et nutriments essentiels entre les repas.

Chaque snack combine :

- 1 protéine : œufs, yaourt nature, tofu soyeux ou graines
- 1 portion de fruits ou légumes : fruits rouges, carottes, concombre, poivron
- 1 source de bons gras : amandes, noix, avocat, graines
- 1 portion de glucides IG bas : flocons d'avoine, pain complet au levain, quinoa

Astuce adaptabilité :

Tu peux remplacer chaque ingrédient par une alternative similaire selon tes goûts et ce que tu as à disposition. L'important est de respecter l'équilibre pour rester rassasié et énergisé jusqu'au repas suivant.

Boules énergétiques aux dattes & amandes

Snacks & collations saines



Temps
10 min

Ingédients

Dattes dénoyautées,
amandes, flocons
d'avoine, graines de chia,
cacao cru

Préparation

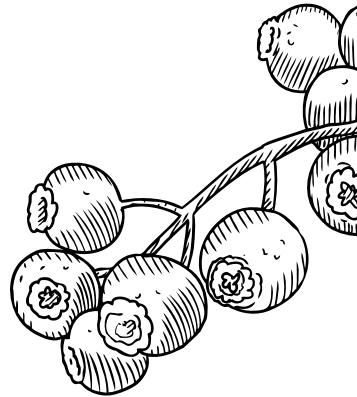
Mixe tous les ingrédients, forme des boules et réfrigère 30 min.

Bienfaits

Protéines, fibres et bons gras ? satiété durable et énergie naturelle.

Yaourt grec aux fruits rouges & graines

Snacks & collations saines



Temps
5 min

Ingédients

Yaourt grec nature,
myrtilles, framboises,
graines de lin, amandes

Préparation

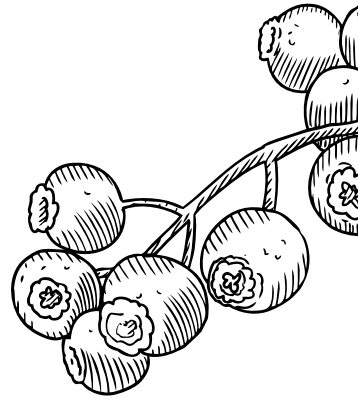
Mélange le yaourt avec les fruits et saupoudre de graines et amandes.

Bienfaits

Protéines, antioxydants et bons gras ? boost digestion et immunité.

Toast complet avocat & œuf

Snacks & collations saines



Temps
7 min

Ingédients

Pain complet au levain,
avocat, œuf dur, graines
de sésame

Préparation

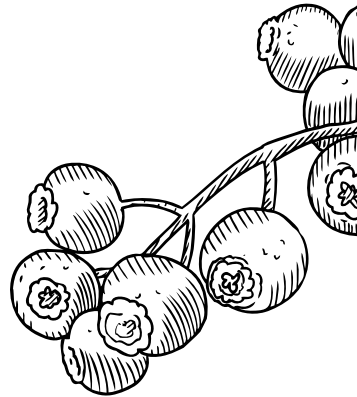
Toaste le pain, écrase l'avocat dessus, ajoute l'œuf et graines.

Bienfaits

Protéines, bons gras et IG bas ? énergie stable.

Crudités & houmous maison

Snacks & collations saines



Temps
15 min

Ingédients

Carottes, concombre,
poivron, pois chiches,
tahini, citron, ail

Préparation

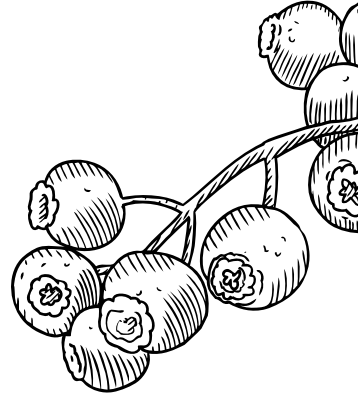
Mixe les pois chiches avec tahini, citron et ail ?
trempe les légumes dedans.

Bienfaits

Fibres, protéines végétales et bons gras ? anti-
inflammatoire naturel.

Smoothie vert express

Snacks & collations saines



Temps
5 min

Ingrédients

Épinards, pomme verte, avocat, graines de chanvre, flocons d'avoine, lait végétal

Préparation

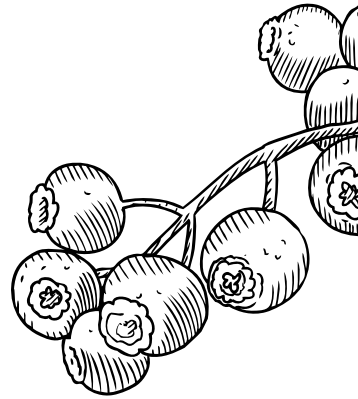
Mixe tous les ingrédients jusqu'à consistance lisse.

Bienfaits

Protéines, bons gras et fibres ? énergie rapide et digestion facile.

Mini muffins salés quinoa & légumes

Snacks & collations saines



Temps
25 min

Ingédients

Quinoa cuit, œufs,
courgette râpée, poivron,
herbes

Préparation

Mélange tous les ingrédients, verse dans moules et enfourne 20 min à 180°C.

Bienfaits

Protéines, légumes et IG bas ? snack rassasiant et nutritif.

Barres maison aux noix & flocons d'avoine

Snacks & collations saines



Temps
15 min

Ingédients

Flocons d'avoine, noix, amandes, miel, graines de tournesol

Préparation

Mélange, compacte dans un moule et coupe en barres après refroidissement.

Bienfaits

Protéines, bons gras et fibres ? collation énergétique durable.

Œufs mimosa à l'avocat

Snacks & collations saines



Temps
10 min

Ingédients

Œufs durs, avocat, citron,
paprika

Préparation

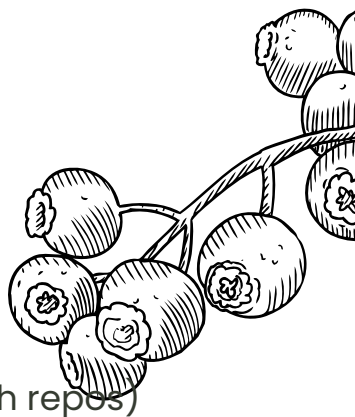
Coupe les œufs, mélange jaune avec avocat et citron, garnis le blanc.

Bienfaits

Protéines complètes et bons gras ? satiété et énergie stable.

Pudding chia vanille & fruits

Snacks & collations saines



Temps

10 min (+2 h repos)

Ingédients

Graines de chia, lait végétal, vanille, fruits rouges

Préparation

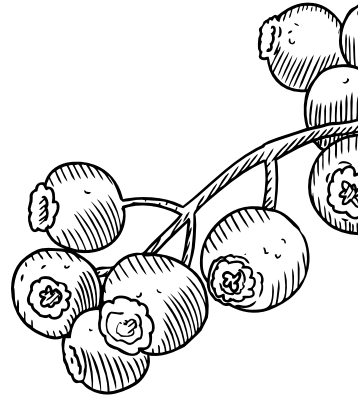
Mélange chia et lait, laisse gonfler 2 h, ajoute les fruits.

Bienfaits

Protéines, fibres et antioxydants ? digestion facilitée.

Energy balls coco & amandes

Snacks & collations saines



Temps
10 min

Ingrédients

Amandes, noix de cajou, flocons d'avoine, noix de coco râpée, dattes

Préparation

Mixe tous les ingrédients, forme des boules et réfrigère 30 min.

Bienfaits

Bons gras, protéines et fibres ? collation rassasiente et anti-inflammatoire.



DESSERTS NATURELS (10 RECETTES)

Ces desserts sont conçus pour satisfaire vos envies sucrées tout en restant anti-inflammatoires et IG bas.

Chaque dessert combine :

- 1 protéine : yaourt nature, tofu soyeux, œufs ou graines
- 1 portion de fruits : baies, pomme, poire, agrumes
- 1 source de bons gras : noix, amandes, avocat, graines
- 1 portion de glucides IG bas : flocons d'avoine, chocolat noir, farine complète

Astuce adaptabilité :

Vous pouvez remplacer chaque ingrédient par une alternative similaire selon vos goûts et ce que vous avez à disposition. L'important est de respecter l'équilibre pour rester rassasié et gourmand sans culpabilité.

Mousse chocolat- avocat

INGRÉDIENTS :

Avocat, cacao non sucré, yaourt nature, noix, dattes

PRÉPARATION :

Mixer tous les ingrédients jusqu'à obtenir une texture mousseuse. Servir frais.

BIENFAITS :

Riche en bons gras, protéines, antioxydants du cacao.

TEMPS : 5 MIN

07

+100 recettes anti-inflammatoires à IG bas

Porridge pomme-cannelle

INGRÉDIENTS :

Flocons d'avoine,
pomme râpée, yaourt
nature, cannelle,
amandes

PRÉPARATION :

Cuire les flocons d'avoine avec
la pomme. Ajouter yaourt et
amandes.

BIENFAITS :

Fibres, satiété durable,
protéines pour énergie stable.

TEMPS : 10 MIN

07

+100 recettes anti-inflammatoires à IG bas

Pancakes banane-avoine

INGRÉDIENTS :

Flocons d'avoine,
œufs, banane, lait
végétal, graines de
chia

PRÉPARATION :

Mixer, cuire à la poêle
antiadhésive. Servir avec fruits
rouges.

BIENFAITS :

Protéines, bons gras, glucides
IG bas, antioxydants des fruits.

TEMPS : 10 MIN

07

+100 recettes anti-inflammatoires à IG bas

Bowl fruits rouges

INGRÉDIENTS :

Yaourt nature,
myrtilles, framboises,
noix, flocons d'avoine

PRÉPARATION :

Mélanger dans un bol, ajouter
fruits et noix.

BIENFAITS :

Antioxydants, protéines, fibres,
satiété prolongée.

TEMPS : 5 MIN

Compote poire-amande

INGRÉDIENTS :

Poires, amandes
moulues, yaourt
nature, cannelle

PRÉPARATION :

Cuire les poires, mixer, ajouter
amandes et yaourt.

BIENFAITS :

Fibres, bons gras, protéines,
régulation glycémie.

TEMPS : 15 MIN

07

**+100 recettes
anti-inflammatoires
à IG bas**

Brownie healthy

INGRÉDIENTS :

Flocons d'avoine,
cacao, œufs, compote
de pomme, noix

PRÉPARATION :

Mélanger, cuire 20 min au four
180°C.

BIENFAITS :

Antioxydants, protéines,
glucides IG bas, satiété.

TEMPS : 25 MIN

Chia pudding fruits

INGRÉDIENTS :

Graines de chia, lait végétal, vanille, framboises, noix

PRÉPARATION :

Mélanger, laisser reposer 2h, ajouter fruits et noix.

BIENFAITS :

Oméga-3, protéines, fibres, régulation glycémie.

TEMPS : 10 MIN



07

+100 recettes anti-inflammatoires à IG bas

Muffins carotte-noix

INGRÉDIENTS :

Farine complète,
carottes râpées, œufs,
yaourt nature, noix

PRÉPARATION :

Mélanger, cuire 20 min au four
180°C.

BIENFAITS :

Fibres, protéines, bons gras,
antioxydants.

TEMPS : 30 MIN

Smoothie mangue-avocat

INGRÉDIENTS :

Mangue, avocat,
yaourt nature, flocons
d'avoine, graines de
lin

PRÉPARATION :

Mixer tous les ingrédients.
Servir frais.

BIENFAITS :

Bons gras, protéines, glucides
IG bas, antioxydants.

TEMPS : 5 MIN

07

+100 recettes anti-inflammatoires à IG bas

Tartelette framboise-noix

INGRÉDIENTS :

Pâte à base flocons
d'avoine, framboises,
yaourt nature,
amandes

PRÉPARATION :

Préparer base, ajouter
framboises et yaourt, cuire 15
min.

BIENFAITS :

Antioxydants, protéines, bons
gras, fibres.

TEMPS : 20 MIN



BOISSONS & INFUSIONS NATURELLES (10 RECETTES)

Ces boissons sont pensées pour hydrater, détoxifier et apaiser l'organisme tout en soutenant le système digestif et immunitaire.

Elles remplacent avantageusement les sodas, jus industriels ou cafés sucrés — sans frustration, avec du goût et des bienfaits réels.

Chaque boisson combine :

- Un ingrédient hydratant : eau, lait végétal ou infusion.
- Un ingrédient actif : citron, gingembre, curcuma, menthe, etc.
- Un arôme naturel : cannelle, vanille, herbes fraîches...
- Parfois une touche nutritive : amandes, graines de chia, ou miel brut.

Objectif :

Soutenir les organes d'élimination (foie, reins, peau) et réduire l'inflammation chronique grâce à des boissons simples, naturelles et riches en antioxydants.

Quand les consommer ?

- Au réveil pour relancer le métabolisme.
- Entre les repas pour hydrater sans sucre.
- Le soir pour favoriser la détente et la digestion.

Astuce : garde toujours une carafe de boisson maison au frais, prête à boire dans la journée. C'est le moyen le plus simple de rester hydraté sans effort.



Eau citron gingembre

 5 minutes

INGREDIENTS

Eau tiède,
citron frais,
gingembre
râpé

PRÉPARATION


Infuser le gingembre 5 min dans l'eau tiède,
ajouter le jus de citron.

BIENFAITS

Détox foie, digestion, boost immunitaire.



Infusion curcuma cannelle

 10 minutes

INGREDIENTS

Curcuma
frais ou en
poudre,
cannelle, eau
chaude, miel
(facultatif)

PRÉPARATION


Infuser 10 min, filtrer, boire chaud.

BIENFAITS

Anti-inflammatoire, régule glycémie, antioxydant.



Tisane menthe verveine

 7 minutes

INGRÉDIENTS

Feuilles de
menthe,
verveine, eau
chaude

PRÉPARATION

Infuser 7 min, filtrer.

BIENFAITS

Digestion, détente, sommeil apaisé.



Boisson concombre citron

🕒 5 min + 1 h repos

INGREDIENTS

Eau, tranches
de
concombre,
citron, feuilles
de menthe

PRÉPARATION


Laisser infuser au frais 1 h minimum.

BIENFAITS

Hydratante, détoxifiante, rafraîchissante.



Lait d'amande maison

 10 minutes

INGREDIENTS

Amandes
trempées,
eau, vanille

PRÉPARATION


Mixer, filtrer dans un linge propre.

BIENFAITS

Bons gras, calcium végétal, protéines végétales.



Eau pomme cannelle

 10 min + repos

INGREDIENTS

Eau, bâton de
cannelle,
tranches de
pomme

PRÉPARATION


Laisser infuser 1 h au frais ou légèrement tiédie.

BIENFAITS

Régule glycémie, goût doux, coupe-faim naturel.



Infusion thym-citron

 5 minutes

INGREDIENTS

Thym séché,
citron, eau
chaude

PRÉPARATION

Infuser 5 min, filtrer, ajouter citron.

BIENFAITS


Antiseptique naturel, renforce les voies respiratoires.

07

+100 recettes anti-inflammatoires à IG bas



Golden milk

 7 minutes

INGREDIENTS

Lait végétal,
curcuma,
poivre noir,
miel, cannelle

PRÉPARATION


Chauffer doucement, bien mélanger avant de boire.

BIENFAITS

Anti-inflammatoire puissant, relaxant, immunité.



Smoothie vert hydratant

 5 minutes

INGREDIENTS

Épinards,
pomme
verte, citron,
concombre,
graines de
chia, eau

PRÉPARATION

Mixer tous les ingrédients jusqu'à texture lisse.

BIENFAITS

Riche en fibres, minéraux, oméga-3 et chlorophylle.



Tisane gingembre curcuma citron

🕒 10 min

INGREDIENTS

Gingembre
frais,
curcuma,
citron, eau
chaude

PRÉPARATION

Infuser 10 min, filtrer, boire chaud ou tiède.

BIENFAITS

Anti-inflammatoire global, boost immunitaire et digestif.



SAUCES & ASSAISONNEMENTS SAINS (5 RECETTES)

Les sauces industrielles sont souvent riches en sucres cachés, huiles raffinées et additifs. Pourtant, une bonne sauce maison peut transformer un plat tout en restant 100 % saine, anti-inflammatoire et naturelle.

Chaque recette est pensée pour :

- Apporter du goût sans déséquilibrer ton repas.
- Préserver les bons gras grâce à des huiles vierges de qualité.
- Soutenir la digestion avec des herbes, épices et agrumes.

Les bases à toujours avoir : huile d'olive, citron, vinaigre de cidre, tahini, herbes fraîches, curcuma, ail, gingembre.

Astuce : prépare tes sauces à l'avance dans de petits bocaux hermétiques. Elles se conservent plusieurs jours au réfrigérateur et t'aident à composer des repas équilibrés en quelques minutes.

Vinaigrette *citron-curcuma*

ingrédients

- 3 c. à s. d'huile d'olive vierge extra
- Le jus d'un demi-citron
- ½ c. à c. de curcuma
- 1 pincée de poivre noir
- 1 c. à c. de miel brut (optionnel)

Temps

3 min

Préparation

Fouette tous les ingrédients dans un petit bol ou un bocal. Bien secouer avant chaque utilisation.



Bienfaits

Anti-inflammatoire, favorise la digestion, soutient le foie.

Sauce tahini *citronnée*

ingrédients

- 2 c. à s. de tahini
- 1 c. à s. de jus de citron
- 1 c. à s. d'eau tiède
- 1 gousse d'ail écrasée
- Sel, poivre

Temps

5 min

Préparation

Mélange le tahini avec le jus de citron, puis ajoute l'eau petit à petit jusqu'à obtenir une texture crémeuse.

Bienfaits

Riche en calcium et bons gras, régule la glycémie.



Pesto vert *anti-inflammatoire*

ingrédients

- 1 bouquet de basilic
- 1 poignée d'épinards
- 1 gousse d'ail
- 40 g d'amandes ou noix
- 3 c. à s. d'huile d'olive
- Jus de citron

Temps

7 min

Préparation

Mixe tous les ingrédients jusqu'à obtenir une texture lisse.

Ajuste le citron selon ton goût.



Bienfaits

Riche en antioxydants, protège les cellules et soutient le cœur.

Sauce *yaourt-herbes*

ingrédients

- 100 g de yaourt nature (brebis ou soja)
- Jus de citron
- Persil, ciboulette, menthe hachés
- 1 c. à c. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Temps

5 min

Préparation

Mélange tous les ingrédients dans un bol. Réserve au frais avant de servir.



Bienfaits

Source de protéines, aide à la digestion et apaise l'intestin.

Sauce asiatique *légère au gingembre*

ingrédients

- 2 c. à s. de sauce tamari
- 1 c. à s. d'huile de sésame
- 1 c. à s. de vinaigre de riz
- Jus de citron
- 1 c. à c. de gingembre frais râpé
- 1 c. à c. de miel brut

Temps

4 min

Préparation

Mélange tous les ingrédients.
Utilise sur des salades, légumes ou bowls.



Bienfaits

Stimulante, digestive et légèrement anti-inflammatoire grâce au gingembre.

Conclusion & message de motivation



CONCLUSION & MESSAGE DE MOTIVATION

Cet ebook t'a permis de comprendre quelque chose d'essentiel :
La **santé naturelle** n'est **pas une course**, mais une **évolution**.

Chaque repas équilibré, chaque tisane, chaque moment de repos
ou de marche après le dîner est une **victoire**.

Même si tout n'a pas été parfait, tu as semé les graines d'un **vrai
changement durable**.

Continue à **écouter ton corps**, à l'honorer, à **ajuster** selon **ton
rythme**.

La clé, c'est la **constance**, pas la perfection.

Tu n'as pas seulement suivi des conseils :
Tu as amorcé une nouvelle **relation avec ton alimentation**, plus
consciente, plus apaisée, plus naturelle.

♥ Rappelle-toi :

Le bien-être, ce n'est pas faire plus, c'est faire mieux, pour soi.



Ressources Supplémentaires



Pour aller plus loin et ancrer durablement une alimentation anti-inflammatoire équilibrée, voici une sélection de ressources fiables, validées et faciles à consulter.

Elles t'aideront à approfondir tes connaissances, t'inspirer au quotidien et rester motivé(e) naturellement

Articles et Sites Web Utiles

- **INSERM – Inflammation et Santé Publique** : Explorez les recherches scientifiques de l'Institut National de la Santé et de la Recherche Médicale sur les mécanismes de l'inflammation et ses liens avec la santé. (<https://www.inserm.fr/>)
- **Passeport Santé – Alimentation Anti-Inflammatoire** : Découvrez un guide complet sur les principes d'une alimentation anti-inflammatoire, les aliments à privilégier, et ceux à éviter pour préserver votre santé. (<https://www.passeportsante.net/>)
- **Doctissimo – Bien-être et Alimentation** Une mine d'informations sur les effets d'une alimentation équilibrée et ciblée pour lutter contre l'inflammation chronique, avec des recommandations d'experts. (<https://www.doctissimo.fr/>)

Vidéos et Conseils Pratiques

- **Anti-inflam** : Découvrez des vidéos de recettes et des astuces naturelles anti-inflammatoires, rééquilibrage alimentaire, perte de poids, vitalité au quotidien sur notre page Facebook et nos réseaux :

Lien : [Tiktok](#)

Lien : [Instagram](#)

Lien : [Youtube](#)

- **Le top des aliments anti-inflammatoires** : Une collaboration entre Hervé Cuisine et Charles.co présentant des recettes mettant en avant des aliments aux propriétés anti-inflammatoires. (Voir sur Youtube)
- **Méditation Guidée – Netflix : Headspace Guide to Meditation** : Une série de méditation guidée pour réduire le stress, facteur clé de l'inflammation, et améliorer votre bien-être mental. Disponible sur Netflix.

Mes superaliments partenaires – Amoseeds

Je suis fier de recommander les superaliments certifiés bio et de haute qualité de la marque Amoseeds, avec laquelle j'ai pu créer un partenariat aligné avec mes valeurs de santé naturelle, transparence et efficacité.

Grâce à ce partenariat, tu bénéficies de -10% sur chaque commande avec le code : **INFLAM10**

Ce code est réutilisable à volonté et cumulable selon les promotions en cours.

Il te suffit de le renseigner dans le champ "code promotion" au moment de ta commande.

Pourquoi ces superaliments peuvent renforcer les effets bénéfiques d'une alimentation anti-inflammatoire ?

Les superaliments riches en antioxydants, fibres, polyphénols et acides gras essentiels soutiennent plusieurs mécanismes physiologiques clés :

- Ils réduisent le stress oxydatif responsable du vieillissement cellulaire et de l'inflammation chronique.
- Ils optimisent la fonction intestinale, en nourrissant le microbiote, un acteur majeur de la régulation immunitaire.
- Ils stabilisent la glycémie grâce à leur faible indice glycémique et leur richesse en micronutriments.
- Certains, comme les graines de chia, la spiruline, le curcuma ou le gingembre, contiennent des composés bioactifs qui modulent les voies inflammatoires (comme NF- κ B et COX-2), contribuant ainsi à un meilleur équilibre global.

En intégrant régulièrement ces produits naturels à ton alimentation dans tes smoothies, tes porridges ou tes plats du quotidien – tu soutiens durablement ton énergie, ta digestion et ton bien-être général (pour plus de précision voir chapitres concernés).

Tu peux retrouver tous les produits que je recommande sur le lien : <https://amoseeds.com/>

Applications et Outils Pratiques

- **Yazio** : Application de suivi nutritionnel avec des recettes saines, idéal pour organiser vos repas anti-inflammatoires.
- **MyFitnessPal** : Outil pour surveiller vos apports nutritionnels et suivre vos progrès vers une alimentation équilibrée.
- **Petit Bambou** : Application de méditation pour réduire le stress, un des principaux déclencheurs de l'inflammation.

Même après avoir lu ce eBook, tu peux continuer à enrichir ta pratique anti-inflammatoire avec :

- Nos eBooks Anti-Inflam : des recettes, plans repas et routines supplémentaires pour continuer à diversifier ton alimentation et booster tes résultats. D'autres guides sont en cours de création, pour t'accompagner encore plus dans ton quotidien
- Podcasts santé & nutrition : des émissions d'experts pour rester informé des dernières recherches et astuces pratiques.
- Guides pratiques téléchargeables : fiches sur les épices anti-inflammatoires, plans repas saisonniers, recettes rapides et smoothies santé.
- Outils interactifs : calculatrices nutritionnelles, journaux alimentaires anti-inflammatoires, trackers de sommeil et bien-être pour mesurer tes progrès.
- Communautés spécialisées : forums ou groupes en ligne où échanger avec d'autres passionnés de santé naturelle pour partager conseils, idées et retours d'expérience.

Ces ressources te permettent de personnaliser ton approche, tester de nouvelles recettes, suivre tes progrès et rester motivé sur le long terme.

REMERCIEMENTS

Nous vous remercions d'avoir choisi cet eBook et espérons qu'il vous guidera vers une vie plus saine et épanouissante.

En adoptant une alimentation anti-inflammatoire et des habitudes de vie équilibrées, vous pourrez réduire l'inflammation, améliorer votre santé et profiter pleinement de chaque jour.

Merci à toi d'avoir pris le temps de lire, de tester, et surtout d'agir. Ta démarche prouve une chose : tu veux te sentir mieux, naturellement.

Merci également à toutes celles et ceux qui partagent cette vision d'une santé plus simple, plus consciente, plus connectée à la nature.

Ce guide est le fruit d'un travail passionné, mais c'est ton engagement qui lui donne tout son sens.

Continue à avancer, à expérimenter, à t'écouter.

Et surtout, prends soin de toi, naturellement.

