

RECETTES

pour une semaine

Non-inflammatoire

Emilie Kieffer



Introduction

Bienvenue dans ce livret de recettes conçu pour vous offrir des plats **sains, équilibrés et adaptés à tous les styles de vie**. Il ne s'agit pas d'un régime, mais d'une approche axée sur une hygiène de vie équilibrée et **non-inflammatoire**, visant à améliorer le bien-être.

Je vous propose une vision globale d'une semaine type non-inflammatoire et équilibrée.

Ce ouvrage s'accompagne de recommandations plus détaillées, que vous pourrez retrouver dans mon livre principal ***Alimentation anti-inflammatoire, les bonnes synergies alimentaires***.

Les proportions indiquées sont des repères et devront être ajustées en fonction de plusieurs facteurs :

- **Âge, taille et poids** : chaque individu a des besoins caloriques différents.
- **Niveau d'activité physique** : un sportif aura besoin de plus de protéines et de glucides qu'une personne sédentaire.
- **Objectifs personnels** : que vous souhaitiez maintenir votre poids, prendre du muscle ou perdre du gras, l'apport en macronutriments devra être adapté.

Repères généraux utilisés :

- **Protéines** : environ 50 g/jour, ajustable en fonction de votre activité (1,2-2 g/kg de poids corporel).
- **Lipides** : entre 60 et 80 g/jour, essentiels pour l'énergie et le bon fonctionnement du corps.
- **Glucides** : entre 200 et 300 g/jour, source principale d'énergie, à moduler selon vos besoins.

⚠ Ce livret ne remplace pas un avis médical.

Chaque organisme est unique, et il est recommandé de consulter un professionnel de santé (nutritionniste, diététicien, médecin) pour obtenir un accompagnement personnalisé et des conseils adaptés à vos besoins spécifiques.

Ce livre regroupe des idées de recettes pour vous inspirer au quotidien, tout en restant un guide axé sur l'équilibre et le bien-être, plutôt qu'un ouvrage de cuisine professionnelle.

Bonne dégustation et bon voyage culinaire !



@Alchimietao



Alchimietao.com



Alchimietao

Jour 1

- Petit-déjeuner
- Déjeuner
- Dîner
- Collation (si besoin)



@Alchimietao



Alchimietao.com



Alchimietao



Petit-déjeuner

Tartine de pain au levain avec des tranches d'avocat, graines de sésame et graines germées



Temps

6 Minutes



Les parts

1 personne



Apport

Calories : ~ 524 kcal

Protéines : ~ 13 g

Glucides : ~ 57 g

Lipides : ~ 26 g

Ingredients :

- 2 tranches de pain au levain
- 1 avocat mûr
- 1 c.à.c. de graines de sésame
- Une poignée de graines germées (alfalfa)
- Une échalote
- Jus de citron (au goût)
- Sel et poivre et curcuma
- Option : 1 c. à s. de miso blanc

OPTION CARNIVORE :

100 g de jambon de dinde à la place de l'avocat

Calories : ~ 380 kcal ; Protéines : ~ 23 g ;

Glucides : ~ 57 g ; Lipides : ~ 5 g

Les étapes :

- 1 Couper la chair de l'avocat en lamelles et émincer l'échalote.
- 2 Dans un bol, mélanger le miso blanc, les graines de sésame et quelques gouttes de citron
- 3 Découper l'échalote en petits morceaux et mélanger avec les graines germées.
- 4 Tartiner le pain avec le mélange de miso-sésame-citron puis y déposer les lamelles d'avocat. Ajouter une pincée de sel, poivre et curcuma.



@Alchimietao



Alchimietao.com



Alchimietao

Déjeuner

Entrée : salade de carotte rapées
Plat : quinoa + 2 œufs au plat + épinards
(option végétal : tofu mariné)



Temps

6 Minutes

Les parts

2 personnes

Apport

Calories : ~ 1000 kcal

Protéines : ~ 46 g

Glucides : ~ 76 g

Lipides : ~ 57 g

Ingredients :

- 150 g de quinoa
- 250 g de carottes
- 50 g d'épinards frais
- 1 demi oignon
- 3 œufs
- 1 c.à.s. d'huile d'olive pour la cuisson
- 2 c.à.s. de sauce soja
- Sel, poivre et curcuma
- 100 g de fêta

Les étapes :

- 1 Rincez le quinoa et faites-le cuire selon les indications du paquet.
- 2 Lavez et équeutez les épinards.
- 3 Émincez l'oignon et faites-le revenir dans une poêle avec une cuillère à soupe d'huile d'olive jusqu'à ce qu'il soit translucide.
- 4 Dans une autre poêle, chauffez une cuillère à soupe d'huile d'olive et faites cuire les œufs au plat selon votre préférence
- 5 Mélangez tous les ingrédients dans une assiette, assaisonnez puis dégustez.

OPTION VEGAN :

Tofu mariné (100 g) à la place des œufs + 1 cuillère à café de gingembre râpé

Calories : ~ 696 kcal ; Protéines : ~ 32 g ;

Glucides : ~ 90 g ; Lipides : ~ 23 g



@Alchimietao



Alchimietao.com



Alchimietao



Dîner

Soupe de lentilles vertes épicée, inspiré du kimchi jjigae coréen



Temps

25 Minutes



Les parts

2 personnes



Apport

Calories : ~ 249 kcal

Protéines : ~ 16 g

Glucides : ~ 44 g

Lipides : ~ 1.4 g

Ingredients :

- 150 g de lentilles vertes
- 1 petit oignon, finement tranché
- 1 gousse d'ail finement tranchée
- 2 tasses de bouillon de légumes
- 1/2 tasse de kimchi haché avec son jus
- sel, poivre, curcuma

OPTION PLUS PIMENTÉE :

- 1 c.à.c. de gochujang (pâte de piment coréenne)
- 1 c.à.c. de gochugaru (poudre de piment coréenne)

≈ Calories : 256 kcal ; Protéines : 17 g ; Glucides : 47 g ; Lipides : 1.8 g

Les étapes :

1

Dans une grande casserole, chauffez l'huile à feu moyen. Ajoutez l'oignon et l'ail, puis faites-les revenir jusqu'à ce qu'ils soient translucides, environ 5 minutes

2

Ajoutez le kimchi (et les piments) et faites cuire en remuant pendant environ 2 minutes, jusqu'à ce que le kimchi soit légèrement ramolli.

3

Ajoutez les lentilles, le bouillon et portez à ébullition, puis réduisez le feu, couvrez et laissez mijoter jusqu'à ce que les lentilles soient tendres, environ 20 minutes.

4

Servez la soupe dans des bols, salé, poivré et ajoutez une pincée de curcuma.



@Alchimietao



Alchimietao.com



Alchimietao

Collations de la journée

Les **besoins en collations** varient selon que vous êtes **actif ou sédentaire** ou selon **vos dépenses d'énergie physique ou mentale** dans la journée. Chaque individu fonctionne différemment : certains ont besoin de s'alimenter régulièrement pour maintenir leur énergie, tandis que d'autres peuvent rester longtemps sans ressentir la faim, sans que cela n'affecte leur bien-être. **Écoutez votre corps**, ses signaux de faim et de satiété, pour ajuster la fréquence et le type de collations.

Les idées :

- 1 2 carreaux de chocolat noir (> à 80 % de cacao)
- 2 Deux fruits frais, de saison + une poignée d'oléagineux (ex : 6 amandes, 5 noix et 4 noisette)

L'association de fruits et d'oléagineux aide à ralentir l'absorption du sucre dans le sang.

Calories : 367 kcal

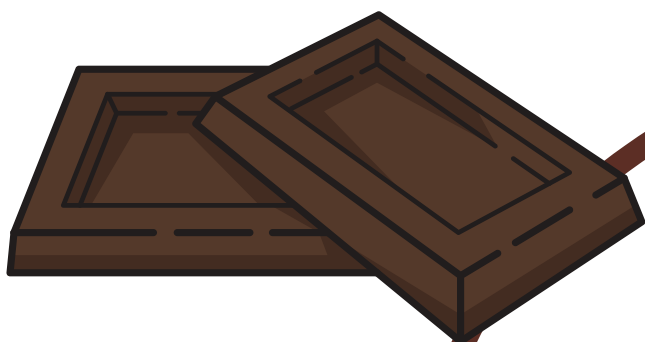
Protéines : 7 g

Glucides : 41 g

Lipides : 21 g

Notes :

Maximum 8 amandes par jour !



@Alchimietao



Alchimietao.com



Alchimietao

Jour 2

- Petit-déjeuner
- Déjeuner
- Dîner
- Collation (si besoin)



@Alchimietao



Alchimietao.com



Alchimietao



Petit-déjeuner

Smoothie aux fruits, lait végétal, graines de lin, et flocon d'avoine + un oeuf à côté.



Temps

7 Minutes



Les parts

1 personne



Apport

Calories : ~ 422 kcal
Protéines : ~ 13 g
Glucides : ~ 48 g
Lipides : ~ 20 g

Ingredients :

- 100 ml de lait d'amande
- 1/2 banane + une tasse de fruits frais de saison (par exemple, des fraises ou des morceaux de pomme)
- 1 c.à.s. de graines de lin moulues
- 1 c.à.s. de flocon d'avoine
- 1 c.à.s. de graines (comme les « mélange à salade » par exemple).
- 1 c.à.c. de miel ou de sirop d'agave (optionnel, pour sucrer)
- 1/2 c.à.c. de jus de citron
- 1 œuf à côté (cuisson au plat préférable).

Les étapes :

- 1 Placer 3/4 des fruits dans un blender et conserver quelques tranches.
- 2 Mixer jusqu'à obtenir une texture lisse puis verser dans un bol le smoothie avec les morceaux de fruits par dessus.
- 3 Ajouter une c.à.s. de flocon d'avoine et les graines à salade.
- 4 Déguster le bol de smoothie avec les fruits et les œufs à côté.

OPTION VÉGAN :

Remplacez l'œuf par ~ 100 g de tofu soyeux et ajouter un peu de sel, curcuma et paprika fumé (ou du sel noir kala namak) pour simuler le goût des œufs.

Calories : 319-417 kcal ; Protéines : 14.4-18.8 g ; Glucides : 44.5-59 g ; Lipides : 14.5-17 g



@Alchimietao



Alchimietao.com



Alchimietao

Déjeuner

Dahl de lentilles corail ave du riz basmati



Temps

30 Minutes



Les parts

2 personnes



Apport

Calories : $\approx$ 1 400 kcal

Protéines : $\approx$ 40 g

Glucides : $\approx$ 226 g

Lipides : $\approx$ 29 g

Ingredients :

- 150 g de lentilles corail
- 250 g de riz basmati
- 1/2 brocoli
- 1 petit oignon, haché
- 1 gousse d'ail, émincée
- 1 petit morceau de gingembre frais (environ 2 cm), râpé
- 1 tomate, hachée
- 50 ml de lait de coco
- 1 c.à.s. de : curry, curcuma
- 1 c.à.c. de cumin
- Huile d'olive ou ghee pour la cuisson
- Quelques feuilles de coriandre fraîche

Les étapes :

- 1 Cuire le riz basmati dans 200 ml d'eau pendant $\approx$ 12-15 minutes.
- 2 Faites cuire le brocoli à la vapeur pendant $\approx$ 15 minutes.
- 3 Chauffez l'huile d'olive ou le ghee dans une casserole à feu moyen, ajoutez l'oignon et faites-le revenir jusqu'à ce qu'il soit doré
- 4 Ajoutez l'ail, le gingembre, le curry, le cumin et le curcuma. Faites revenir 2 minutes pour libérer les arômes des épices puis ajouter la tomate.
- 5 Versez les lentilles corai dans $\approx$ 300 ml l'eau avec le lait de coco dans la casserole. Couvrez et laissez mijoter 15-20 minutes, jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.
- 6 Salez et poivrez à votre goût. Garnissez de coriandre fraîche



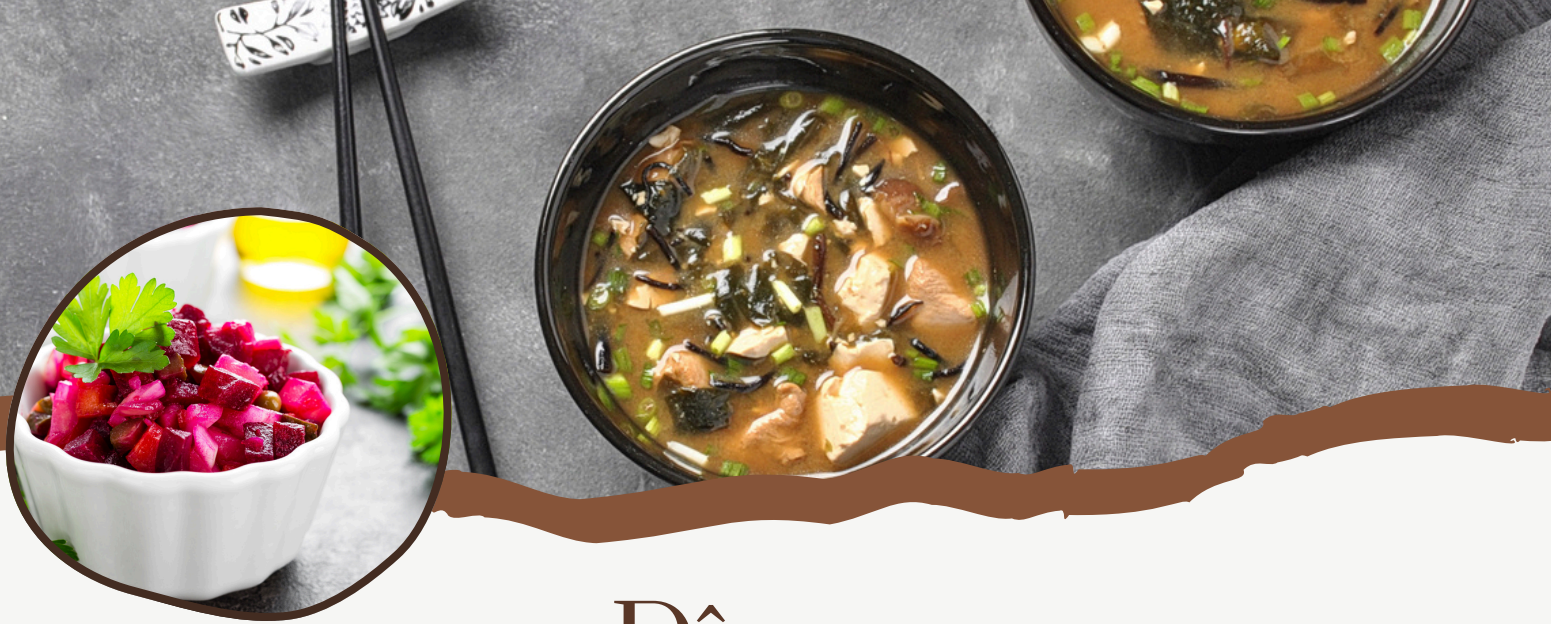
@Alchimietao



Alchimietao.com



Alchimietao



Dîner

Entrée : Salade de betteraves cuites
Plat : Soupe miso, légumes, algues, tofu



Temps

15 Minutes



Les parts

2 personnes



Apport

Calories : ~ 575 kcal

Protéines : ~ 30 g

Glucides : ~ 55 g

Lipides : ~ 28 g

Ingredients :

Pour l'entrée :

- 2 betteraves cuites
- 1 oignon rouge (la moitié pour la soupe)
- 1 c.à.s. de vinaigre balsamique et d'huile de colza
- 1 c.à.c. de moutarde

Pour le plat :

- 2 c.à.s. de miso (blanc)
- 100 g de tofu ferme
- 1 carotte
- 1/2 courgette
- 1 poignée de champignons (shiitakés ou champignons de Paris).
- 1 poignée d'algues wakame séchées
- 1 c.à.s. de sauce soja
- Graines de sésame (pour le topping)

Les étapes :

1

Couper les betteraves en dés ou en rondelles et émincer l'oignon rouge (garder la moitié pour la soupe). Puis mélanger avec le vinaigre, l'huile de colza et la moutarde.

2

Faire chauffer l'eau dans une casserole sans la faire bouillir, ajouter les légumes, les algues et les champignons et laisser cuire 5 minutes à feu doux.

3

Délayer le miso dans un peu d'eau chaude, puis l'ajouter dans la casserole hors du feu. Bien mélanger.

4

Ajouter le tofu, la sauce soja, le demi oignon et l'huile de sésame



@Alchimietao



Alchimietao.com



Alchimietao

Collations de la journée

Les **besoins en collations** varient selon que vous êtes **actif ou sédentaire** ou selon **vos dépenses d'énergie physique ou mentale** dans la journée. Chaque individu fonctionne différemment : certains ont besoin de s'alimenter régulièrement pour maintenir leur énergie, tandis que d'autres peuvent rester longtemps sans ressentir la faim, sans que cela n'affecte leur bien-être. **Écoutez votre corps**, ses signaux de faim et de satiété, pour ajuster la fréquence et le type de collations.

Les idées :

- 1 2 carreaux de chocolat noir (> à 80 % de cacao)
- 2 2 c.à.s. Skyr de Chèvre avec des oléagineux (ex : 2 amandes, 4 noix, 3 noisette), 1 c.à.c. de graines de chia, une poignée de fruits rouges et une c.à.c. de miel avec une pincée de cannelle (optionnel).

L'association de fruits et d'oléagineux aide à ralentir l'absorption du sucre dans le sang.

Calories : 192 kcal

Protéines : 10 g

Glucides : 19 g

Lipides : 11 g

Notes :

Méthode pour une texture plus onctueuse :

Mélange 1 c.à.s. de graines de chia avec 150 g de skyr de chèvre et 2 à 3 c. à soupe de lait végétal et laisse reposer au moins 30 minutes (ou toute une nuit) pour que les graines gonflent légèrement et rendent le mélange plus crémeux.



@Alchimietao



Alchimietao.com



Alchimietao

Jour 3

- Petit-déjeuner
- Déjeuner
- Dîner
- Collation (si besoin)



@Alchimietao



Alchimietao.com



Alchimietao



Petit-déjeuner

Porridge d'avoine au lait végétal, graines de chia, dattes, noix et baies de goji.



Temps

5 Minutes



Les parts

1 personne



Apport

Calories : ~ 440 kcal
Protéines : ~ 10 g
Glucides : ~ 50 g
Lipides : ~ 25 g

Ingredients :

- 30 g de graines d'amarante (ou 20 g de flocons d'avoine)
- 100 ml de lait végétal (amande ou avoine)
- 1 c.à.c. de graines de chia
- 2 dattes dénoyautées et coupées en morceaux
- 2 amandes, 2 noisettes, 4 noix de pécan ou classique
- 1 c.à.s. de baies de goji
- 1 c.à.c. de sirop d'érable (optionnel)

Les étapes :

- 1 Dans une casserole, faire chauffer le lait végétal, les graines de chia et les graines d'amarante (ou flocons d'avoine) à feu doux en remuant régulièrement. Puis retirer du feu et laisser reposer 2 minutes.
- 2 Verser dans un bol, ajouter les noix et les baies de goji.
- 3 Sucrez avec du miel ou du sirop d'érable si désiré.



@Alchimietao



Alchimietao.com



Alchimietao

Déjeuner

Entrée : salade de carotte

Plat : poulet avec patates douces, courges, poivrons et fenouil



Temps

15 Minutes

+ 40 minutes de cuisson

Les parts

2 personnes

Apport

Calories : ≈ 628 kcal

Protéines : ≈ 70 g

Glucides : ≈ 84 g

Lipides : ≈ 6 g

Ingredients :

- 2 filets de dinde
- 1 patate douce moyenne
- 200 g de courge (butternut, potimarron...)
- 1 poivron rouge ou jaune
- 1 petit bulbe de fenouil
- 1 gousse d'ail émincée
- 1 c.àc. de : paprika fumé, thym, romarin ou herbes de Provence, sel, poivre et curcuma.

OPTION VEGETARIENNE :

200 g de seitan à la place du poulet à mariner 10 minutes avec une sauce soja et de la moutarde.

Calories : ≈ 533 kcal ; Protéines : ≈ 49.4 g ; Glucides : ≈ 77.4 g ; Lipides : ≈ 5 g

Les étapes :

- 1 Préchauffer le four à 200°C.
- 2 Éplucher la patate douce et la courge, puis les couper en dés. Émincer le fenouil et le poivron en lanières.
- 3 Préparer dans un grand bol : 2 c.à.s. d'huile d'olive avec du paprika fumé, et le reste des épices. Utiliser une moitié pour badigeonner le poulet et le reste mélanger les légumes dedans.
- 4 Sur une plaque recouverte de papier cuisson, disposer les légumes et le poulet dessus. Enfourner pour 35-40 min en retournant à mi-cuisson.



@Alchimietao



Alchimietao.com



Alchimietao



Dîner

Soupe veloutée de potimarron



Temps

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 25 minutes



Les parts

2 personnes



Apport

Calories : ~ 542 kcal
Protéines : ~ 12 g
Glucides : ~ 68 g
Lipides : ~ 29 g

Ingredients :

- ½ potimarron (environ 400 g), coupé en morceaux (avec la peau si bio)
- 1 carotte, coupée en rondelles
- ½ oignon, émincé
- 1 gousse d'ail, hachée
- 300 ml de bouillon de légumes
- 100 ml de lait de coco
- 1 c.à.c. de curcuma et une pincée de sel et de poivre.
- Quelques graines de courge

Les étapes :

- 1 Dans une casserole, faites chauffer l'huile d'olive et faites revenir l'oignon et l'ail pendant 2-3 minutes.
- 2 Ajoutez les morceaux de potimarron et la carotte, puis faites revenir 5 minutes à feu moyen.
- 3 Versez le bouillon de légumes et laissez mijoter à couvert pendant 20 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
- 4 Hors du feu, ajoutez le lait de coco et mixez avec un mixeur plongeant jusqu'à obtenir une texture bien lisse.
- 5 Assaisonnez et ajouter quelques graines de courge pour le topping et dégustez.



@Alchimietao



Alchimietao.com



Alchimietao

Collations de la journée

Les **besoins en collations** varient selon que vous êtes **actif ou sédentaire** ou selon **vos dépenses d'énergie physique ou mentale** dans la journée. Chaque individu fonctionne différemment : certains ont besoin de s'alimenter régulièrement pour maintenir leur énergie, tandis que d'autres peuvent rester longtemps sans ressentir la faim, sans que cela n'affecte leur bien-être. **Écoutez votre corps**, ses signaux de faim et de satiété, pour ajuster la fréquence et le type de collations.

Les idées :

- 1 2 carreaux de chocolat noir (> à 80 % de cacao)
- 2 Smoothie au kéfir de coco avec des fruits frais et de saison + oléagineux au choix (amande, noix, noisette, noix de cajou, pistaches...)

L'association de fruits et d'oléagineux aide à ralentir l'absorption du sucre dans le sang.

Calories : 180 kcal

Protéines : 4 g

Glucides : 30 g

Lipides : 6 g



@Alchimietao



Alchimietao.com



Alchimietao

Jour 4

- Petit-déjeuner
- Déjeuner
- Dîner
- Collation (si besoin)



@Alchimietao



Alchimietao.com



Alchimietao



Petit-déjeuner

Bol de fruits frais et de saison avec du skyr de chèvre et des oléagineux + un oeufs au plat.



Temps

6 Minutes



Les parts

1 personne



Apport

Calories : $\approx$ 222 kcal
Protéines : $\approx$ 16 g
Glucides : $\approx$ 30 g
Lipides : $\approx$ 17 g

Ingredients :

- 1 portion de fruits frais et de saison (par exemple : pommes, poires, bananes, agrumes, fraises, kiwi, ou fruits rouges)
- 2 c.à.s. de skyr de chèvre
- 1 œufs au plat
- 1/2 c.à.c d'huile d'olive
- 1/2 de c.à.c. de cannelle en poudre
- Quelques oléagineux : amandes ou noix par exemple.

Les étapes :

- 1 Préparer les fruits : Lavez et coupez les fruits frais en morceaux. Disposez-les dans un petit bol.
- 2 Ajouter le skyr : Ajoute 2 cuillères à soupe de skyr de chèvre sur les fruits.
- 3 Ajouter la cannelle et les oléagineux.
- 4 Chauffer une poêle à feu moyen et ajoute 1/2 c.à.c d'huile d'olive pour cuire l'œuf au plat (laisse cuire 2 à 3 minutes). Si vous préférez l'œuf bien cuit, retourne-le délicatement pour finir la cuisson.



@Alchimietao



Alchimietao.com



Alchimietao

Déjeuner

Assiette composée à base de petit épeautre, légumes crus et cuits, graines germées et kimchi



Temps

30 Minutes



Les parts

2 personnes



Apport

Calories : ~ 574 kcal

Protéines : ~ 19 g

Glucides : ~ 90 g

Lipides : ~ 17 g

Ingredients :

- 100g de petit épeautre
- 1 carotte
- 1 courgette
- 40 g de kimchi
- 4 c.à.s. de graines germées (lentilles vertes)
- 1 c.à.s. d'huile d'olive
- Vinaigre de cidre ou jus de citron (facultatif, pour ajouter de la fraîcheur)

Les étapes :

- 1 Faites cuire le petit épeautre dans de l'eau bouillante salée pendant 20-25 minutes.
- 2 Coupez la courgette et la carotte en rondelles et faites-les cuire à la vapeur (où à la poêle sur feu doux).
- 3 Ajouter les graines germées et le kimchi (2 à 3 cuillères de kimchi par assiette).
- 4 Arrosez d'huile d'olive, de vinaigre de cidre ou de jus de citron, puis salez, poivrez et ajoutez du curcuma et des herbes fraîches si désiré.



@Alchimietao



Alchimietao.com



Alchimietao



Dîner

Entrée : salade d'algues wakamé

Plat : Houmous avec des galettes libanaises (khobz)
accompagné d'un concombre + chou-fleur/chou romanesco



Temps

15 Minutes



Les parts

2 personnes



Apport

Calories : 1 211 kcal

Protéines : ≈ 37 g

Glucides : ≈ 124 g

Lipides : ≈ 87 g

Ingredients :

- 30 g de algues wakamé
- 100 g de pois chiches cuits ou 100 g de pois chiches secs)
- 1/2 concombre (coupé en fines tranches)
- 1/2 tête de chou-fleur ou 1 petit chou romanesco (coupé en petits bouquets)
- 1 gousse d'ail (écrasée)
- 2 c.à.s. de tahini (pâte de sésame)
- Le jus de 1/2 citron
- 3 c.à.s. d'huile d'olive
- 1 c.à.s. de vinaigre de riz (ou vinaigre de cidre)
- 1 c.à.s. d'huile de sésame
- Graines de sésame (pour la garniture (facultatif)
- 1 c.à.s. de sauce soja (optionnel)
- 2 galettes libanaises (khobz)

Les étapes :

1

Si vos algues sont déshydratés : Faites les tremper dans de l'eau froide pendant environ 10-15 minutes puis bien écouter.

2

Dans un grand bol, mélangez les algues (réhydratées) avec l'huile de sésame, le vinaigre de riz, et la sauce soja (si utilisée et saupoudrez de graines de sésame.

3

Après avoir rincé et égoutté les pois chiches, placez-les dans un mixeur avec l'ail, le tahini, le jus de citron, 2 c.à.s. d'huile d'olive et une pincée de sel. Mixez jusqu'à obtenir une pâte lisse. Si le houmous est trop épais, ajoutez un peu d'eau pour l'ajuster à votre texture préférée.

4

Cuire à la vapeur le chou-fleur et le chou romanesco pendant environ 8-10 minutes

5

Disposez les légumes crus (concombre) et cuits (chou-fleur ou chou romanesco) autour ou à côté du houmous avec les galettes libanaises (khobz) pour tremper dans le houmous.

Si vous le souhaitez, vous pouvez ajouter un filet d'huile d'olive sur le houmous et saupoudrer de paprika, de graines de sésame et d'herbes fraîches comme du persil ou de la coriandre pour plus de fraîcheur.



@Alchimietao



Alchimietao.com



Alchimietao

Collations de la journée

Les **besoins en collations** varient selon que vous êtes **actif ou sédentaire** ou selon **vos dépenses d'énergie physique ou mentale** dans la journée. Chaque individu fonctionne différemment : certains ont besoin de s'alimenter régulièrement pour maintenir leur énergie, tandis que d'autres peuvent rester longtemps sans ressentir la faim, sans que cela n'affecte leur bien-être. **Écoutez votre corps**, ses signaux de faim et de satiété, pour ajuster la fréquence et le type de collations.

Les idées :

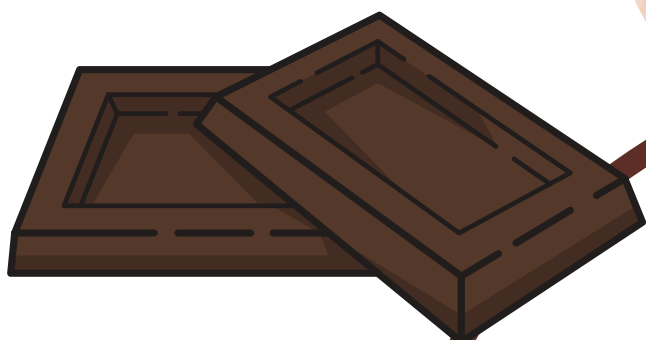
- 1 2 carreaux de chocolat noir (> à 80 % de cacao)
- 2 Smoothie banane, flocons d'avoine, graines de chia, lait d'amande et cannelle.
L'association de fruits et d'oléagineux aide à ralentir l'absorption du sucre dans le sang.

Notes :

Recette du smoothie :

Mélanger 1 banane, 10 g de flocons d'avoine, 15 g de graines de chia, avec 150 ml de lait d'amande non sucré dans un mixeur. Ajouter 1 c.à.c. de cannelle (si désiré).

Calories : 230 kcal ; Protéines : 6 g ;
Glucides : 41 g ; Lipides : 7 g



@Alchimietao



Alchimietao.com



Alchimietao

Jour 5

- Petit-déjeuner
- Déjeuner
- Dîner
- Collation (si besoin)



@Alchimietao



Alchimietao.com



Alchimietao



Petit-déjeuner

Pudding de millet et lait de coco avec des fruits secs et des oléagineux.



Temps

25 Minutes



Les parts

1 personne



Apport

Calories : $\approx$ 560 kcal

Protéines : $\approx$ 12 g

Glucides : $\approx$ 86 g

Lipides : $\approx$ 25 g

Ingredients :

- 50 g de millet
- 100 ml de lait de coco
- 1 c.à.s. de graines de lin moulues
- 1 c.à.c. de cannelle
- 1 c.à.c. de sirop d'agave
- Fruits secs (raisins, 2 dattes, 1 figues)
- Oléagineux : 2 amandes, 2 noix

Les étapes :

- 1 Rincez le millet et faites-le cuire dans le lait de coco à feu doux pendant 20 min.
- 2 Ajoutez les graines de lin, la cannelle et le sirop d'agave.
- 3 Mélangez bien et laissez épaissir quelques minutes.
- 4 Servez tiède avec les fruits secs et les oléagineux par dessus.



@Alchimietao



Alchimietao.com



Alchimietao

Déjeuner

Entrée : salade de carotte

Plat : Sardines sauce citron + pomme de terre et légumes vapeurs (de saisons)



Temps

35 Minutes

Les parts

2 personnes

Apport

Calories : ~ 620 kcal

Protéines : ~ 36 g

Glucides : ~ 48 g

Lipides : ~ 32 g

Ingredients :

- 2 carottes moyennes (~150 g)
- 4 sardines fraîches (vidées et nettoyées)
- 1 citron (jus + zeste)
- 1 gousse d'ail
- 3 c.à.s. d'huile d'olive
- 2 c.à.c. de moutarde
- ½ c.à.c de paprika
- Persil frais (pour la touche finale)
- 2 pommes de terre moyennes
- 1 poignée de haricots verts (ou autre légume de saison)

OPTION VEGETARIENNE :

4 œufs à la place du poisson (cuisson au choix avec une préférence pour l'œuf au plat.

Calories : ~ 600 kcal ; Protéines : ~ 31 g ; Glucides : ~ 48 g ;

Lipides : ~ 34 g

Les étapes :

1

Badigeonnez les sardines avec la sauce citron et laissez mariner 15 à 20 minutes.

2

Épluchez et râpez finement les carottes, dans un bol ajouter 1 c.à.s. d'huile d'olive, 1 c.à.c. de jus de citron et une pincée de persil frais.

3

Dans un bol, mélangez le jus de citron, l'ail émincé, l'huile d'olive, la moutarde, le paprika. Ajoutez les zestes de citron et mélangez bien.

4

Cuire les légumes à la vapeur pendant 15-20 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Assaisonnez avec un filet d'huile d'olive, du sel, du poivre et du curcuma.

5

Faites chauffer une poêle ou un grill et faites cuire les sardines 2 à 3 minutes de chaque côté.

6

Servez bien chaud avec un filet de citron en plus si désiré.



@Alchimietao



Alchimietao.com



Alchimietao



Dîner

Curry de brocoli, pois chiches, noix de cajou et quinoa



Temps

30 Minutes



Les parts

2 personnes



Apport

Calories : $\approx$ 626 kcal

Protéines : $\approx$ 22 g

Glucides : $\approx$ 87 g

Lipides : $\approx$ 33 g

Ingredients :

- 1 petit brocoli
- 100 g de pois chiches cuits
- 3 g de noix de cajou
- 100 g de quinoa
- 100 ml de lait de coco
- 1 tomate (ou 2 petites)
- 1 petit oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 cm de gingembre frais râpé
- 1 c.à.s. de pâte de curry (ou 1 c.à.c. de curry en poudre)
- 1 c.à.c. de curcuma
- 1/2 c.à.c. de cumin
- 1 c.à.s. d'huile végétale
- Sel, poivre, curcuma
- Coriandre fraîche (facultatif)
- 200 ml d'eau ou bouillon de légumes

Les étapes :

1

Rincer le quinoa sous l'eau froide et le cuire dans 200 ml d'eau ou de bouillon de légumes pendant environ 12-15 minutes, jusqu'à ce que l'eau soit absorbée.

2

Découper le brocoli en petits bouquets, émincer l'oignon, hacher l'ail et couper la tomate en petits dés.

3

Dans une poêle ou une casserole, chauffer l'huile et faire revenir l'oignon avec l'ail et le gingembre pendant 2 minutes. Ajouter la pâte de curry, le curcuma, le cumin et la coriandre moulue. Mélanger bien puis ajouter les tomates et laisser mijoter 3 minutes jusqu'à ce qu'elles ramollissent.

4

Incorporer le brocoli et les pois chiches, puis verser le lait de coco.

5

Saler, poivrer, ajouter du curcuma et laisser cuire à feu moyen pendant environ 10 minutes, jusqu'à ce que le brocoli soit tendre.



@Alchimietao



Alchimietao.com



Alchimietao

Collations de la journée

Les **besoins en collations** varient selon que vous êtes **actif ou sédentaire** ou selon **vos dépenses d'énergie physique ou mentale** dans la journée. Chaque individu fonctionne différemment : certains ont besoin de s'alimenter régulièrement pour maintenir leur énergie, tandis que d'autres peuvent rester longtemps sans ressentir la faim, sans que cela n'affecte leur bien-être. **Écoutez votre corps**, ses signaux de faim et de satiété, pour ajuster la fréquence et le type de collations.

Les idées :

- 1 2 carreaux de chocolat noir (> à 80 % de cacao)
- 2 Deux fruits frais, de saison (ex : une pomme et un kiwi)

Calories : 139 kcal

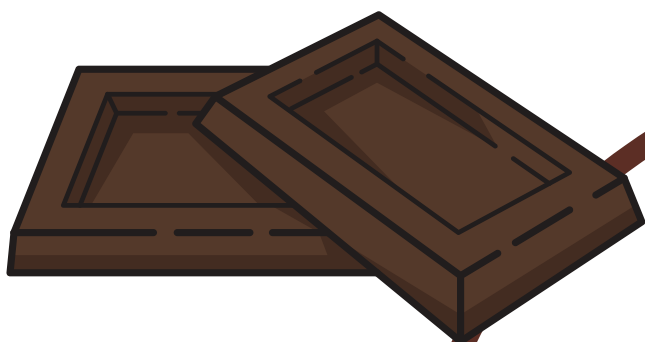
Protéines : 1,5 g

Glucides : 36 g

Lipides : 0,5 g

Notes :

Maximum 8 amandes par jour !



@Alchimietao



Alchimietao.com



Alchimietao

Jour 6

- Petit-déjeuner
- Déjeuner
- Dîner
- Collation (si besoin)



@Alchimietao



Alchimietao.com



Alchimietao



Petit-déjeuner

Fruits en morceaux + oléagineux puis œufs au plat et haricots blanc



Temps

10 Minutes



Les parts

1 personne



Apport

Calories : ≈ 448 kcal

Protéines : ≈ 22 g

Glucides : ≈ 43 g

Lipides : ≈ 22 g

Ingredients :

A manger en premier :

- 3 fruits frais, de saison et couper en morceaux avec quelques oléagineux (3 amandes, 4 noix par exemple).

Ensuite :

- 2 œufs
- 100 g de haricots blancs cuits
- 1/2 tomate (optionnel)
- 1/4 d'oignon
- 1/2 gousse d'ail
- 1/2 c.à.s. d'huile d'olive
- 1/2 c.à.c. de paprika
- 1/2 c.à.c. de cumin (optionnel)
- Sel, poivre, curcuma
- Persil ou coriandre pour la touche finale

Les étapes :

1

Faire revenir l'oignon émincé et l'ail haché dans une poêle avec l'huile d'olive. Ajouter la tomate coupée en petits dés et laisser mijoter 5 minutes (optionnel).

2

Ajouter les haricots blancs égouttés et assaisonner avec le paprika, le cumin, le sel, le poivre et le curcuma. Mélanger et laisser mijoter à feu doux pendant 5 minutes.

3

Mélangez bien et laissez épaissir quelques minutes.

4

Dans une autre poêle, chauffer un peu d'huile d'olive, casser l'œuf et cuire à feu moyen jusqu'à ce que le blanc soit pris mais que le jaune reste coulant.



@Alchimietao



Alchimietao.com



Alchimietao

Déjeuner

Entrée : Salade d'épinards frais

Plat : Quinoa au lait de coco, chou kale et pois chiches épicés



Temps

30 Minutes

Les parts

2 personnes

Apport

Calories : ~ 950 kcal

Protéines : ~ 33 g

Glucides : ~ 100 g

Lipides : ~ 53 g

Ingredients :

Pour l'entrée:

- 2 poignées d'épinards frais
- 30 g de fêta émiettée (optionnel)
- 1 c.à.s. de graines de courge
- 1 c.à.s. d'huile d'olive
- 1 c.à.s. de jus de citron
- 1 c.à.s. de vinaigre balsamique

Pour le plat :

- 80 g de quinoa
- 20 ml de lait de coco
- 1 feuille de chou kale
- 100 g de pois chiches cuits (en boîte ou maison)
- 1 c.à.c. de kimchi
- ½ c.à.c. de paprika fumé
- ½ c.à.c. de cumin
- 1 c.à.s. d'huile d'olive
- Sel, poivre, curcuma

Les étapes :

1

Lavez et essorez les épinards et la roquette et mélanger dans un saladier avec les graines de courge, l'huile d'olive, le jus de citron et le vinaigre balsamique (avec la fêta en option).

2

Rincez le quinoa sous l'eau froide, égouttez-le puis mettez-le à cuire dans une casserole avec ~ 130 ml d'eau (environ 15 minutes à feu doux) puis ajouter 20 ml de lait de coco.

3

Lavez le chou kale, retirez la tige centrale et émincez-le finement puis ajoutez-le dans la casserole avec le quinoa 5 minutes avant la fin de la cuisson pour l'attendrir.

4

Égouttez et rincez les pois chiches puis mettez les à chauffer dans une poêle avec 1 c.à.s. d'huile d'olive. Ajoutez le paprika, le cumin, du sel, du poivre et du curcuma. Faites revenir 5 à 7 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants.

5

Mélanger le tout dans une assiette avec le jus de citron.



@Alchimietao



Alchimietao.com



Alchimietao



REPAS GOURMAND

Dîner

Fajitas végétariennes maison



Temps

30 Minutes



Les parts

2 personnes



Apport

Calories : $\approx$ 1 528 kcal

Protéines : $\approx$ 52g

Glucides : $\approx$ 190g

Lipides : $\approx$ 84g

Ingredients :

- 4 galettes de maïs (prêtes à l'emploi ou faites maison)
- 100g de fromage de chèvre (en bûche ou frais, émietté ou coupé en rondelles)
- 1 avocat (pour le guacamole)
- 1/2 poivron rouge + 1/2 poivron jaune
- 1 petite boîte de maïs (environ 150g, bien égoutté)
- 1 boîte de haricots rouges (environ 200g)
- 1 petite boîte de tomates concassées (environ 200g)
- 1 oignon rouge (finement haché)
- 1 gousse d'ail (émincée)
- 1 c.à.s. d'huile d'olive
- 1/2 c.à.c. de cumin en poudre
- 1/2 c.à.c. de paprika
- 1/2 c.à.c. de chili en poudre et une pincée de piment (ajustez selon votre goût)
- 1 c.à.s. de jus de citron
- 1 c.à.s. d'huile de colza
- 1 c.à.s. de vinaigre balsamique.
- 1 petite poignée de mâche

Les étapes :

1

Préparer le Chili Maison :

- Dans une grande poêle, faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen. Ajoutez l'oignon et l'ail hachés, puis faites revenir jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
- Ajoutez les poivrons coupés en petits dés et faites cuire encore environ 5 minutes jusqu'à ce qu'ils commencent à ramollir.
- Ajoutez les tomates concassées, le maïs, les haricots rouges, et les épices (cumin, paprika, chili en poudre, coriandre). Mélangez bien.
- Ajoutez un peu d'eau ou de bouillon de légumes, et laissez mijoter à feu doux pendant 10-15 minutes, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que la sauce épaississe légèrement.

2

Préparer le guacamole :

- Écrasez la chair de l'avocat à l'aide d'une fourchette dans un bol et ajoutez l'oignon rouge finement haché puis le jus de citron.

3

Réchauffez les galettes de maïs, puis garnissez-les d'une portion généreuse de chili maison chaud, de 1 ou 2 tranches de fromage de chèvre et d'une cuillère de guacamole.

4

Accompagnez les fajitas de la salade de mâche, assaisonnée d'1 c.à.s. d'huile de colza et 1 c.à.s. de vinaigre balsamique.



@Alchimietao



Alchimietao.com



Alchimietao

Collations de la journée

Les **besoins en collations** varient selon que vous êtes **actif ou sédentaire** ou selon **vos dépenses d'énergie physique ou mentale** dans la journée. Chaque individu fonctionne différemment : certains ont besoin de s'alimenter régulièrement pour maintenir leur énergie, tandis que d'autres peuvent rester longtemps sans ressentir la faim, sans que cela n'affecte leur bien-être. **Écoutez votre corps**, ses signaux de faim et de satiété, pour ajuster la fréquence et le type de collations.

Les idées :

- 1 2 carreaux de chocolat noir (> à 80 % de cacao)
- 2 Smoothie vert "détox" à base d'épinards et de céleri.

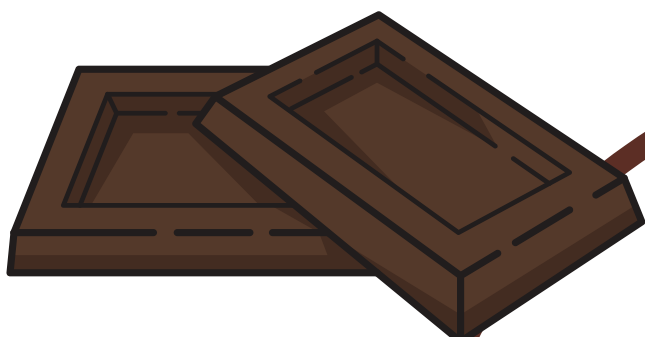
Notes :

Recette du smoothie :

Mélanger 1 poignée d'épinards frais, 1 branche de céleri, 1 pomme verte, 1/2 concombre, le jus d'un citron, 1/2 avocat, 1 petite poignée de persil frais (facultatif) avec 250 ml d'eau de coco ou d'eau plate (selon la consistance souhaitée) dans un blender puis mixer jusqu'à l'obtention d'une texture lisse.

Calories : 366 kcal ; Protéines : 10.9 g ;

Glucides : 62 g ; Lipides : 10.8 g



@Alchimietao



Alchimietao.com



Alchimietao

Jour 7

- Petit-déjeuner
- Déjeuner
- Dîner
- Dessert



@Alchimietao



Alchimietao.com



Alchimietao



Petit-déjeuner

Pancakes à la farine de châtaigne, accompagnée de fruits frais et d'un peu de sirop d'érable



Temps

10 Minutes



Les parts

2 personnes



Apport

Calories : $\approx$ 445 kcal

Protéines : $\approx$ 8 g

Glucides : $\approx$ 71 g

Lipides : $\approx$ 16 g

Ingredients :

- 100 g de farine de châtaigne
- 1 œuf
- 150 ml de lait d'avoine
- 1/2 c.à.s. de sucre de coco
- 1/2 c.à.c. de levure chimique
- 1 pincée de sel
- 1/2 c.à.s. d'huile d'olive
- Fruits frais de saison (ex : 1 banane, 4 fraises, quelques myrtilles, 1 kiwi)
- 1 c.à.s. de ghee (beurre clarifié)
- 2 cuillères à café de sirop d'érable (une par personne)

Les étapes :

1

Pour les pancakes :

- Mélanger les ingrédients secs dans un bol : farine de châtaigne, levure chimique, sucre de coco et une pincée de sel.
- Dans un autre bol, battez l'œuf, puis ajoutez le lait et l'huile. Mélangez bien.
- Versez progressivement le mélange liquide dans les ingrédients secs et mélangez jusqu'à obtenir une pâte lisse.

Chauffez à feu moyen un peu de ghee dans une poêle. Versez une petite louche de pâte pour chaque pancake. Faites cuire 2 à 3 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et légèrement gonflés. Empilez les pancakes et gardez-les au chaud en les couvrant d'un torchon propre.

2

3

Lavez et coupez les fruits frais de saison en morceaux ou en tranches puis placez les fruits frais autour ou sur le dessus des pancakes. Versez une cuillère à café de sirop d'érable sur chaque portion de pancakes.



@Alchimietao



Alchimietao.com



Alchimietao

Déjeuner

Entrée : Salade de Radis Noir

Plat : Pâtes de petit-épeautre, champignons sauce coco et falafels de pois chiches



Temps

30 Minutes

Les parts

2 personnes

Apport

Calories : ~ 950 kcal

Protéines : ~ 33 g

Glucides : ~ 100 g

Lipides : ~ 53 g

Ingredients :

Pour l'entrée:

- 1 radis noir et 1 petite pomme
- 1/2 citron (jus) et 1/2 c.à.s. d'huile d'olive
- Quelques feuilles de coriandre ou de persil (facultatif)

Pour le plat :

- 1 galette de wrap (environ 60-70 g)
- 150 g de champignons de Paris
- 2 c.à.s. de crème végétale (ou crème fraîche)
- 1 poivron rouge coupé en fines lanières
- 1 oignon rouge et 1 gousse d'ail finement émincés
- 1/2 c.à.s. d'huile d'olive
- Quelques herbes de votre choix (persil, thym ou basilic) – facultatif

Pour les falafels :

- 100 g de pois chiches cuits (ou en conserve, bien rincés)
- 1/2 oignon et 1 gousse d'ail
- 1/2 c.à.s. de tahini (pâte de sésame)
- 1/2 c.à.s. de farine de pois chiche
- 1/2 c.à.c. de cumin en poudre
- 1/4 c.à.c. de coriandre en poudre
- 1 c.à.s. d'huile d'olive

Pour chaque : Sel, poivre, curcuma

Les étapes :

1

Lavez et épluchez le radis noir, puis râpez-le. Lavez la pomme et coupez-la en petits morceaux.

2

Mélangez le radis et la pomme dans un saladier. Arrosez du jus de citron, ajoutez l'huile d'olive, le sel et le poivre. Ajoutez de la coriandre ou du persil et des graines de sésame si vous le souhaitez.

3

Pour les falafels :

- Mixez les pois chiches, l'oignon, l'ail, le tahini, la farine, et les épices dans un mixeur.
- Formez des petites boules ou galettes avec la pâte.
- Faites chauffer l'huile dans une poêle et faites cuire les falafels pendant environ 5 à 7 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

4

Chauffez l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen, ajoutez l'oignon et l'ail et faites revenir pendant 2-3 minutes jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides. Ajoutez les lanières de poivron rouge et les champignons et faites cuire pendant environ 7 minutes.

5

Réchauffez la galette de wrap dans une poêle ou au four puis déposez la garniture au centre et ajoutez 1 c.à.s. de crème végétale (ou crème fraîche).



@Alchimietao



Alchimietao.com



Alchimietao



Dîner

Buddha bowl vegan avec quinoa, pois chiches, légumes croquants, tofu, sauce tahini et levure de bière vivante



Temps

45 Minutes



Les parts

2 personnes



Apport

Calories : ~ 514 kcal

Protéines : ~ 29 g

Glucides : ~ 60 g

Lipides : ~ 24 g

Ingredients :

- 100 g de quinoa
- 200 g de pois chiches
- 150 g de tofu ferme
- 1 petite carotte râpée
- 1/2 concombre (coupé en fines tranches)
- 1 avocat (coupé en tranches)
- 1 poignée de haricot mungo
- 1 cuil. à soupe de tahini (purée de sésame)
- 1 cuil. à soupe de jus de citron
- 1 cuil. à soupe de sauce soja (tamari pour une version sans gluten)
- 1 petite gousse d'ail écrasée (facultatif)
- Sel, poivre, curcuma
- 1 cuil. à soupe de levure de bière vivante
- Une pincée de graines de sésame ou de lin (facultatif)

Les étapes :

- 1 Rincez bien le quinoa sous l'eau froide et faites-le cuire dans 2 fois son volume d'eau.

Si vous utilisez des pois chiches en conserve, rincez-les et égouttez-les bien. Faites-les dorer dans une poêle avec le tofu dans peu d'huile d'olive, du sel, du poivre, du curcuma et des épices de votre choix (cumin, paprika, etc.) pendant environ 5-10 minutes jusqu'à ce qu'ils soient bien croquants
- 2 Dans un bol, mélangez le tahini, le jus de citron, la sauce soja et l'ail écrasé. Ajoutez de l'eau petit à petit jusqu'à obtenir la consistance souhaitée.
- 3 Dans deux bols, disposez le quinoa cuit en base. Ajoutez les pois chiches, le tofu, les légumes croquants (carottes râpées, concombre, avocat et jeunes pousses). Arrosez chaque bol avec la sauce tahini. Saupoudrez de levure de bière vivante sur le dessus pour une touche savoureuse.
- 4



@Alchimietao



Alchimietao.com



Alchimietao

Red velvet cheesecake

LE DESSERT DE LA JOURNÉE



Temps

45 Minutes



Les parts

4 personnes



Apport

Calories : ≈ 2879 kcal

Protéines : ≈ 53.5 g

Glucides : ≈ 328 g

Lipides : ≈ 174 g

Pour la couche de gâteau :

1

Préchauffez le four à 170°C (thermostat 5/6). Dans un bol, combinez le lait entier et le vinaigre blanc, puis laissez reposer.

2

Dans un saladier ou à l'aide d'un robot, fouettez le beurre fondu avec le sucre en poudre. Ajoutez les œufs légèrement battus, puis l'extrait de vanille et le cacao. Mélangez bien. Incorporez ensuite la moitié du lait fermenté avec le vinaigre, puis la moitié de la farine, suivie du reste du lait et de la farine, en mélangeant bien à chaque ajout. Terminez en ajoutant le colorant rouge, le sel et le bicarbonate de soude. Mélangez jusqu'à obtention d'une pâte homogène.

3

Versez la pâte dans deux moules ronds de même diamètre et enfournez pendant 30 minutes. Si vous ne disposez que d'un seul moule, effectuez deux cuissons successives. Laissez refroidir légèrement avant de démouler. Egalisez les bords et aplanissez les surfaces à l'aide d'un couteau, en conservant les miettes pour la décoration.

DESSERT
GOURMAND



Ingredients:

- 150 g de farine tout usage
- 130 g de sucre en poudre
- 7,5 g de cacao amer
- 1/4 c.à.c. de bicarbonate de soude
- 1/4 c.à.c. de sel
- 60 g de beurre
- 12 cl de lait entier
- 1 gros œuf
- 1 c.à.c de colorant alimentaire rouge
- 1 c.à.c. d'extrait de vanille
- 1/2 c.à.c. de vinaigre blanc

Pour la couche de cheesecake :

3

Préparez le glaçage en fouettant le Philadelphia et le mascarpone. Ajoutez ensuite le sucre glace et l'extrait de vanille. Terminez en incorporant la crème fraîche et montez le mélange comme une chantilly, en fouettant jusqu'à obtenir une consistance ferme et crémeuse.

4

Étalez une fine couche de gelée de cerises sur le premier gâteau, puis ajoutez une couche de glaçage. Déposez le second gâteau par-dessus, nappez-le de gelée et de glaçage. Ajoutez ensuite le troisième gâteau, nappez-le de gelée, puis recouvrez l'ensemble du Red Velvet Cake d'une fine couche de glaçage. Placez au réfrigérateur pendant 30 minutes.

5

Finalisez la décoration des côtés avec le reste du glaçage, à l'aide d'une poche à douille ou d'une cuillère. Saupoudrez le dessus de miettes de gâteau et placez le tout au réfrigérateur.

Ingredients:

- 150 g de fromage Philadelphia
- 125 g de mascarpone
- 55 g de sucre glace
- 10 cl de crème fraîche épaisse
- 1/2 c.à.c. d'extrait de vanille



Source :
<https://www.cuisineaz.com/recettes/red-velvet-cake-67012.aspx>



@Alchimietao



[Alchimietao.com](https://www.alchimietao.com)



[Alchimietao](https://www.alchimietao.com)

Copyright ©

Tous droits réservés. Aucune partie de ce livret (version électronique ou papier) ne peut être reproduite ou transmise sous quelque forme ou par quelque moyen que ce soit, électronique ou mécanique, y compris par photocopie, enregistrement ou par tout système de stockage et de récupération d'informations, sans la permission écrite de l'auteure, Emilie Kieffer, à l'exception de brèves citations dans des articles.

Cet ebook est **protégé par les droits d'auteur**. Toute reproduction, partage ou obtention non autorisée constitue une violation des droits d'auteur passible de poursuites civiles et pénales. Ce fichier ne peut être téléchargé, transféré ou utilisé que par l'acheteur légitime.

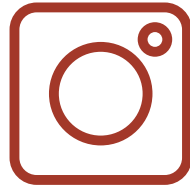
Obtenir ce fichier autrement que suite à un téléchargement après paiement ou commande sur le site internet dédié est un délit. Transmettre ce fichier encodé sur un autre ordinateur que celui avec lequel il a été payé et téléchargé peut occasionner des dommages susceptibles d'engager votre responsabilité civile.

Les informations contenues dans ce livre sont fournies à titre informatif et ne constituent en aucun cas un avis médical ou un traitement nutritionnel. L'auteure décline toute responsabilité quant à l'usage des informations scientifiques, sanitaires, psychologiques, diététiques et alimentaires présentées dans cet ouvrage. Par ailleurs, il vous est recommandé de toujours consulter un professionnel de santé pour toute question spécifique ou décision importante.



Retrouvez-moi sur :

Instagram :



@Alchimietao

Mon site internet :



Alchimietao.com

Youtube :



Alchimietao