Sain , frais & gourmand

LE SOLEIL DANS L'ASSIETTE

Didi's club

SOMMAIRE

Introduction: Bienvenue dans ta cuisine d'été!

- Pourquoi manger frais et digeste en été
- Les bienfaits d'une assiette légère pour la peau, la digestion, l'énergie
- Rappel: pas de restriction, juste du plaisir intelligent

Chapitre 1: Apéritifs healthy qui changent tout

- Houmous de courgette au basilic (sans ail)
- Muffins salés aux légumes d'été
- Brochettes apéro arc-en-ciel (versions végé, crevettes et poulet)

Chapitre 2: Boissons fraîches pour rester hydratée et rayonnante

- Eau detox menthe-concombre et gingembre-framboise
- Smoothie glow "peau de pêche" aux superfoods
- Infusion glacée anti-ballonnements aux herbes fraîches

Chapitre 3: Plats d'été qui nourrissent sans alourdir

- Bowl Californien (quinoa, saumon, herbes fraîches, tomate, avocat)
- Buddha bowl d'été (crudités, protéines végétales, sauce yaourt coco-citron)
- Pâtes aux courgettes grillées et tomates cerises fraîches

Chapitre 4: Snacks et douceurs sans culpabilité

- Energy balls citron-coco
- Nice cream banane-cacahuète (glace express sans lactose)
- Muesli maison croquant aux graines et fruits secs

Chapitre 5: Une journée type "Summer Vibes"

- Petit-déjeuner énergisant
- Déjeuner léger et complet
- Collation anti-coup de pompe
- Dîner digeste sous les étoile

Bonus:

- Fond d'écran motivation "Summer Energy"
- 3 astuces pour manger healthy même en vacances

Introduction: Bienvenue dans ta cuisine d'été!

Introduction: Bienvenue dans ta cuisine d'été!

Hey toi!
Tu veux profiter de l'été sans te sentir lourde, fatiguée ou ballonnée?
Tu cherches des recettes simples, savoureuses, sans gluten ni lactose, mais pleines de goût et ultra rafraîchissantes?
Ce mini e-book est fait pour toi: smoothies glacés, apéros healthy, salades qui boostent l'énergie, snacks sucrés sans culpabilité... Le tout validé "digestion friendly", parfait pour les femmes sensibles mais gourmandes!

🌞 POURQUOI MANGER FRAIS ET DIGESTE EN ÉTÉ?
L'été, ton corps a naturellement besoin de légèreté! Avec la chaleur, ton système digestif travaille différemment et demande moins de plats lourds ou très transformés.
C'est scientifique: quand il fait chaud, ton corps dépense plus d'énergie pour se rafraîchir. Si tu lui ajoutes la digestion de repas trop riches, c'est la fatigue assurée!
En adoptant une alimentation fraîche, colorée et digeste, tu donnes à ton corps exactement ce dont il a besoin pendant cette saison: de l'hydratation, des vitamines et des nutriments faciles à assimiler.
Et bonne nouvelle: ces aliments d'été sont non seulement bons pour ta santé, mais aussi pour ta ligne et ton moral! Win-win!

🧖‍♀️LES BIENFAITS D'UNE ASSIETTE LÉGÈRE

Pour ta peau:
Les fruits et légumes d'été sont gorgés d'antioxydants et de vitamines qui nourrissent ta peau de l'intérieur.

Résultat?
Un teint plus lumineux, moins de problèmes cutanés et ce "glow" naturel que tout le monde te demandera!

Pour ta digestion:
Une alimentation riche en fibres, en eau et pauvre en graisses cuites = moins de ballonnements, de lourdeurs et une meilleure digestion. Fini les après-midi à se sentir gonflée après le repas!

Pour ton énergie:
Des repas légers mais nutritifs libèrent ton énergie au lieu de la consommer dans une digestion laborieuse. Tu te sentiras plus légère, plus dynamique, prête à profiter pleinement de tes journées d'été!

Pour ton sommeil:
Un dîner léger et digeste te garantit des nuits plus fraîches et plus réparatrices, même pendant les canicules.

✨ PAS DE RESTRICTION, JUSTE DU PLAISIR INTELLIGENT

Attention, ce n'est PAS un programme détox ou un régime restrictif! Je ne crois pas aux privations qui nous rendent irritables et obsédées par la nourriture.

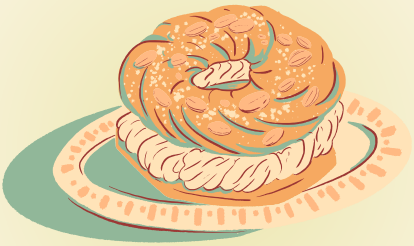
C'est plutôt une invitation à redécouvrir le plaisir des saveurs fraîches, des aliments colorés, des textures croquantes et des combinaisons qui font du bien à ton corps ET à tes papilles!

L'idée? Manger selon tes besoins réels, respecter tes sensibilités (bye-bye gluten et lactose qui peuvent provoquer gonflements et inconfort), tout en te faisant VRAIMENT plaisir.
Parce que franchement, quoi de mieux qu'un beau plat coloré quand il fait 30 degrés?

C'est ça le "soleil dans l'assiette": des recettes qui te font sourire tout en respectant ton corps.

Alors, prête à découvrir mes recettes préférées pour un été léger, énergisant et plein de saveurs?

C'est parti! ☀️



CHAPITRE 1: APÉRITIFS HEALTHY QUI CHANGENT TOUT

Hello ma didies !

L'apéro, ce moment sacré de l'été... mais qui peut vite devenir un piège à ballonnements avec les chips, les cacahuètes grillées salées et autres tartinades industrielles!

Bonne nouvelle: tu peux totalement profiter de ces moments conviviaux sans sacrifier ni ton confort digestif, ni tes papilles.
Voici mes trois recettes fétiches qui vont révolutionner tes apéros d'été!

01

🥒 HOUMOUS DE COURGETTE AU BASILIC (SANS AIL)

INGREDIENTS

- 1 courgette moyenne
- 100g de pois chiches cuits et égouttés
- 2 c. à soupe de tahini
- Le jus d'1/2 citron bio
- 1 belle poignée de basilic frais
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 pincée de sel rose de l'Himalaya
- 1 pincée de cumin (optionnel)

Préparation (10 minutes):

- Lave et coupe ta courgette en dés (pas besoin de l'éplucher si elle est bio!).
- Dans un blender ou robot, mixe tous les ingrédients jusqu'à obtenir une texture lisse et crémeuse.
- Goûte et ajuste l'assaisonnement selon tes préférences.
- Verse dans un joli bol, ajoute un filet d'huile d'olive et quelques feuilles de basilic.
- Astuce digestion: Cette version sans ail est parfaite pour les intestins sensibles! Pour encore plus de légèreté, tu peux remplacer les pois chiches par du tofu soyeux.
- À servir avec: Des bâtonnets de légumes crus (concombre, carotte, céleri), des crackers de riz complet ou du pain sans gluten légèrement toasté.

01

🧁 MUFFINS SALÉS AUX LÉGUMES D'ÉTÉ

INGREDIENTS

- 150g de farine de riz complet (ou mix sans gluten)
- 1 c. à café de levure sans gluten
- 2 œufs
- 80ml d'huile d'olive
- 100ml de lait végétal au choix
- 1 petite courgette râpée
- 10 tomates cerises coupées en deux
- 1 poignée d'herbes fraîches ciselées (basilic, ciboulette)
- Épices au choix: paprika, curcuma, herbes de Provence

Préparation (25 minutes):

- Préchauffe ton four à 180°C.
- Dans un saladier, mélange la farine et la levure.
- Ajoute les œufs, l'huile et le lait végétal, puis mélange.
- Incorpore délicatement les légumes et les herbes.
- Répartis la préparation dans des moules à muffins.
- Enfourne pour 15-18 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
- Laisse refroidir avant de démouler.

Astuce digestion: Ces muffins sont parfaits à emporter en pique-nique ou à préparer à l'avance pour un apéro improvisé!

Variante: Tu peux remplacer les légumes selon tes goûts ou la saison. Essaie avec des petits pois, du maïs ou des olives!

01

🌈 BROCHETTES APÉRO ARC-EN-CIEL

Colorées, fraîches et personnalisables à l'infini!

INGREDIENTS

Version végétarienne:

- Ingrédients (pour 8 brochettes):
- 1 bloc de tofu ferme mariné aux herbes
- 1 mangue mûre mais ferme
- 1 concombre
- Des tomates cerises multicolores
- Des olives dénoyautées
- Des feuilles de basilic

Tu peux faire une version crevette ou poulet !

Sauce légère pour accompagner:

Mélange 4 c. à soupe de yaourt de coco, le jus d'un demi-citron, 1 c. à café de miel, des herbes fraîches ciselées et une pincée de sel.

Marinade

2 c. à soupe de tamari (sauce soja sans gluten)
1 c. à soupe d'huile d'olive
1 c. à café de sirop d'érable
Herbes fraîches ciselées

Préparation (15 minutes):

1. Coupe tous les ingrédients en cubes de taille similaire.
2. Laisse mariner la protéine 30 minutes minimum avant de l'utiliser.
3. Alterne les ingrédients sur des piques à brochettes en créant des combinaisons colorées.
4. Dispose sur un plat et sers avec la sauce de ton choix.

Astuce digestion: Ces brochettes sont parfaites car chacun peut choisir ce qui lui convient! En bonus: elles sont légères, pleines de fibres et hydratantes.

Voilà pour les apéritifs! N'oublie pas de prendre une photo de tes créations et de les partager en story avec le hashtag #didisclub – j'adore voir vos versions! 🌟
Prête à découvrir mes recettes de boissons fraîches pour accompagner tout ça? C'est dans le chapitre suivant! 💦

CHAPITRE 2: BOISSONS FRAÎCHES POUR RESTER HYDRATÉE ET RAYONNANTE

L'hydratation, c'est LA clé d'un été au top! On a tendance à l'oublier, mais boire suffisamment (et pas que de l'eau plate) peut transformer ton énergie, ta digestion et même l'apparence de ta peau.

Exit les sodas bourrés de sucres qui te déshydratent plus qu'ils ne t'hydratent! Je te partage mes trois recettes favorites qui vont révolutionner ta façon de t'hydrater cet été.

02

EAUX DETOX RAFRAÎCHISSANTES

L'hydratation réinventée, pour celles qui trouvent l'eau "ennuyeuse"!

Ingredients

- 1L d'eau filtrée
- 8-10 feuilles de basilic frais
- 8-10 feuilles de menthe fraîche
- 1/2 citron vert en rondelles
- Quelques glaçons
- Option: 1 c. à café de graines de chia pour un boost d'oméga-3

Préparation (5 minutes + 1h de repos):

- Lave soigneusement tous les ingrédients
- Place le basilic, la menthe et le citron dans une grande carafe.
- Ajoute l'eau filtrée et les glaçons.
- Laisse infuser au frais pendant au moins 1 heure.
- Remue doucement avant de servir.

Bienfaits: La menthe apaise le système digestif & apaise les ballonnements , le citron aide à la dgiestion : le combo parfait !

Version Gingembre-Framboise (boost d'énergie):

- Ingrédients (pour 1L):
- 1L d'eau filtrée
- 1 poignée de framboises fraîches ou surgelées
- 1 morceau de gingembre frais (2 cm) finement tranché
- 1 bâton de cannelle
- Quelques glaçons

Préparation: Même méthode que pour la version menthe-basilic, en laissant infuser au moins 2 heures pour que le gingembre diffuse ses saveurs.

Bienfaits: Le gingembre booste ton métabolisme et apporte une touche légèrement piquante qui réveille tes papilles et ton énergie!

Astuce conservation: Ces eaux se conservent 24h au réfrigérateur. Tu peux préparer ta carafe le soir pour le lendemain!

02

🥤 SMOOTHIE GLOW "PEAU DE PÊCHE" AUX SUPERFOODS

Pour un teint radieux et une énergie durable!

INGREDIENTS

- 1 pêche mûre (ou nectarine)
- 1/2 banane congelée
- 1 poignée de fraises
- 1 c. à café d'huile de lin (ou graines de lin moulues)
- 1 c. à café de miel ou sirop d'érable (optionnel)
- 1 c. à café de poudre de baies de goji (superfood pour la peau)
- 200ml de lait végétal d'amande ou de coco
- 4-5 glaçons

Péparation (5 minutes):

1. Place tous les ingrédients dans un blender.
2. Mixe à vitesse maximum pendant 30-45 secondes.
3. Verse dans un grand verre et déguste immédiatement!

Bienfaits: Ce smoothie est bourré d'antioxydants et d'acides gras essentiels qui nourrissent ta peau de l'intérieur. La texture crémeuse et les fruits d'été en font un petit-déjeuner idéal ou un snack parfait pour le goûter!

Astuce digestion: Si tu as tendance à avoir du mal à digérer les smoothies, ajoute une pincée de gingembre en poudre ou un peu de jus de citron frais qui facilitent l'assimilation des nutriments.

02

☕ INFUSION GLACÉE ANTI-BALLONNEMENTS AUX HERBES FRAÎCHES

La boisson SOS après un repas un peu trop copieux!

INGREDIENTS

- 1L d'eau filtrée
- 1 poignée de feuilles de menthe fraîche
- 1 petite branche de romarin frais
- 2 cm de gingembre frais tranché
- 2 c. à soupe de fleurs de camomille séchées
- 1 bâton de cannelle
- Le jus d'un demi-citron
- 1 c. à soupe de miel d'acacia (optionnel)
- Glaçons

Préparation (10 minutes + temps de refroidissement):

1. Porte l'eau à ébullition dans une casserole.
2. Retire du feu et ajoute toutes les herbes et épices.
3. Couvre et laisse infuser 10-15 minutes.
4. Filtre l'infusion et ajoute le jus de citron et éventuellement le miel.
5. Laisse refroidir à température ambiante puis place au réfrigérateur.
6. Sers sur des glaçons avec une feuille de menthe fraîche.

Bienfaits: Elle combine les propriétés digestives de la menthe, de la camomille et du gingembre. Elle calme les inconforts digestifs tout en étant rafraîchissante!
Astuce conservation: Elle se conserve 2-3 jours au réfrigérateur dans une bouteille en verre.

Voilà pour les boissons! N'oublie pas: rester bien hydratée est essentiel pour garder ton énergie et ta bonne humeur tout l'été.
Prête à découvrir les plats d'été qui vont te faire rayonner? C'est juste après! 🍴

CHAPITRE 3: PLATS D'ÉTÉ QUI NOURRISSENT SANS ALOURDIR

On arrive au cœur de notre ebook: ces plats complets qui te donneront toute l'énergie dont tu as besoin sans te laisser cette sensation de lourdeur qu'on déteste tant en été!
J'ai sélectionné trois recettes ultra fraîches, colorées et surtout complètes nutritionnellement. Elles sont parfaites pour un déjeuner au bureau, un dîner léger sur la terrasse ou même à emporter en pique-nique!

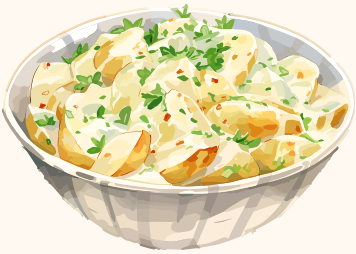
02

🥗 BOWL CALIFORNIEN (QUINOA, SAUMON, HERBES)

Le bowl parfaitement équilibré qui fait voyager tes papilles!

INGREDIENTS (2 PERSONNES)

- 120g de quinoa sec
- 200g de saumon frais de qualité
- 1 avocat mûr
- 1 poignée de tomates cerises multicolores
- 1/4 de concombre
- 2 poignées de jeunes pousses d'épinards
- 1 citron vert bio
- 1 bouquet de coriandre fraîche (ou persil si tu n'aimes pas la coriandre)
- 1 c. à soupe de graines de courge
- 1 c. à soupe de graines de sésame



Pour la sauce:

- 2 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge
- Le jus d'un demi-citron vert
- 1 c. à café de miel liquide
- 1 pincée de piment d'Espelette (facultatif)
- Sel et poivre du moulin

03

🥗 BOWL CALIFORNIEN (QUINOA, SAUMON, HERBES)

Le bowl parfaitement équilibré qui fait voyager tes papilles!

Préparation (20 minutes):

1. Rince le quinoa et fais-le cuire selon les instructions du paquet (généralement 12-15 minutes dans 2 fois son volume d'eau). Laisse refroidir.
2. Pendant ce temps, découpe le saumon en cubes de 2 cm.
3. Dans un bol, mélange le jus d'un demi-citron vert, 1 c. à soupe d'huile d'olive, du sel et du poivre.
4. Fais mariner les cubes de saumon dans ce mélange pendant 5-10 minutes (cette "cuisson" au citron est parfaite pour l'été!).
5. Prépare tous tes légumes: coupe l'avocat en tranches, les tomates cerises en deux, le concombre en dés.
6. Pour la sauce, mélange tous les ingrédients dans un petit bol.
7. Dresse tes bowls: commence par le quinoa, puis dispose harmonieusement tous les ingrédients.
8. Arrose de sauce, parsème d'herbes fraîches ciselées et de graines.

Variante: Si tu ne manges pas de poisson, remplace le saumon par du tofu mariné ou des pois chiches rôtis aux épices.

Astuce digestion: Le quinoa est une excellente alternative aux pâtes ou au riz, car il est naturellement sans gluten, plus digeste et contient des fibres + des protéines (incroyable non ?)
A noter : les herbes fraîches facilitent également la digestion des protéines!

02

🌱 BUDDHA BOWL D'ÉTÉ (CRUDITÉS & SAUCE COCO-CITRON)

Un festival de textures et de saveurs qui fait du bien au corps!

INGREDIENTS (2 PERSONNES)

- 100g de lentilles corail sèches
- 1 patate douce moyenne
- 1 courgette
- 8-10 radis croquants
- 1 poignée de pousses de soja
- 1 carotte râpée
- 1 avocat
- 2 poignées de roquette
- 2 c. à soupe de graines germées (alfalfa, radis, etc.)
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Herbes fraîches ciselées (menthe, coriandre)

Pour la sauce yaourt coco-citron:

- 4 c. à soupe de yaourt de coco (ou autre yaourt végétal)
- Le jus d'un demi-citron
- 1 c. à café de miel liquide
- 1 petite gousse d'ail écrasée (facultatif)
- Sel et poivre

03

🌱 BUDDHA BOWL D'ÉTÉ (CRUDITÉS & SAUCE COCO-CITRON)

Un festival de textures et de saveurs qui fait du bien au corps!

Préparation (30 minutes):

1. Préchauffe le four à 180°C.
2. Épluche et coupe la patate douce en cubes. Mélange-les avec 1 c. à soupe d'huile d'olive, du sel et du poivre. Enfourne 20-25 minutes.
3. Cuis les lentilles corail dans une casserole d'eau bouillante pendant 10-12 minutes (elles doivent rester légèrement fermes). Égoutte et laisse refroidir.
4. Coupe la courgette en fines lamelles à l'aide d'un économe.
5. Prépare tous les autres légumes: lave la roquette, coupe les radis en rondelles, l'avocat en tranches.
6. Pour la sauce: mélange tous les ingrédients dans un bol.
7. Dresse tes buddha bowls en commençant par la roquette, puis les lentilles, et dispose harmonieusement tous les légumes autour.
8. Verse la sauce au centre, parsème d'herbes fraîches et de graines germées.

Bienfaits: Ce bowl est un véritable concentré d'antioxydants, de fibres et de protéines végétales. Les légumes crus apportent enzymes et vitamines intactes, tandis que les légumes cuits sont plus faciles à digérer.

Astuce digestion: Les lentilles corail sont les plus digestes de toutes les légumineuses! Et la sauce au yaourt de coco apporte des probiotiques bénéfiques pour ton microbiote.

03

🍝 PÂTES AUX COURGETTES GRILLÉES ET TOMATES CERISES FRAÎCHES

Un plat réconfortant mais léger, parfait pour les soirées d'été!

COUP DE COEUR

INGREDIENTS (2 PERSONNES)

- 160g de pâtes sans gluten (riz, maïs, sarrasin...)
- 2 courgettes moyennes
- 250g de tomates cerises multicolores
- 1 gousse d'ail (facultatif, si tu le digères bien)
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 citron bio (zeste et jus)
- 1 gros bouquet de basilic frais
- 2 c. à soupe de pignons de pin
- Sel et poivre
- Un peu de parmesan (optionnel)

BUON APPETITO

03

🍝 PÂTES AUX COURGETTES GRILLÉES ET TOMATES CERISES FRAÎCHES

Préparation (20 minutes):

1. Fais cuire les pâtes al dente selon les instructions du paquet. Réserve 1/2 tasse d'eau de cuisson avant d'égoutter.
2. Pendant ce temps, lave et coupe les courgettes en demi-rondelles épaisses.
3. Dans une poêle chaude, verse 1 c. à soupe d'huile d'olive et fais revenir les courgettes 5-7 minutes à feu vif pour qu'elles soient dorées mais encore croquantes.
4. Ajoute l'ail émincé (si tu l'utilises) à la fin de la cuisson des courgettes.
5. Coupe les tomates cerises en deux et garde-les crues pour la fraîcheur.
6. Fais légèrement griller les pignons de pin dans une poêle sèche.
7. Dans un saladier, mélange les pâtes avec les courgettes, les tomates cerises, le zeste et le jus de citron, l'huile d'olive restante, le basilic ciselé.
8. Si le mélange semble trop sec, ajoute un peu d'eau de cuisson réservée.
9. Sers immédiatement, parsemé de pignons de pin grillés & de parmesan.

Astuce digestion: La combinaison de légumes cuits (courgettes) et crus (tomates) aide à la digestion. Les pâtes sans gluten sont également plus légères que les pâtes traditionnelles. Le citron facilite l'assimilation des nutriments et donne ce petit goût frais parfait pour l'été (c'est aussi un exhausteur de goût !)

Ces trois plats sont parfaits pour varier tes repas tout en restant sur une ligne fraîche et digeste. N'hésite pas à les adapter selon tes goûts et ce que tu as dans ton frigo!

Prêt(e) à découvrir mes snacks sucrés préférés pour combler ton envie de douceur sans alourdir ta digestion? C'est juste après! 🍦

CHAPITRE 4: SNACKS ET DOUCEURS SANS CULPABILITÉ

Avoir envie de sucré, c'est normal et même sain... à condition de faire les bons choix! Fini les glaces industrielles, gâteaux ultra-transformés ou barres chocolatées qui te laissent dans un état léthargique (et souvent ballonnée).
Je te partage mes trois recettes fétiches qui combleront tes papilles tout en restant légères et nutritives. Le meilleur des deux mondes!

04

🍋 ENERGY BALLS MATCHA CITRON-COCO

Le snack parfait à grignoter quand le coup de fatigue arrive!

Ingrédients (pour environ 15 balls):

- 150g de dattes Medjool (ou dattes normales trempées 30 min dans l'eau chaude)
- 100g d'amandes
- 60g de noix de coco râpée + 2 c. à soupe pour l'enrobage
- Le zeste de 2 citrons bio
- Le jus d'un demi-citron
- 1 c. à soupe d'huile de coco
- 1 pincée de sel rose de l'Himalaya
- 1 c. à café d'extrait de vanille (optionnel)

Préparation (15 minutes + 30 minutes de réfrigération):

1. Si tes dattes sont très sèches, trempe-les dans l'eau chaude pendant 30 minutes puis égoutte-les bien.
2. Dans un robot mixeur, place les amandes et mixe jusqu'à obtenir une texture sableuse.
3. Ajoute les dattes dénoyautées, la noix de coco, le zeste et le jus de citron, l'huile de coco, le sel et la vanille.
4. Mixe jusqu'à obtenir une pâte collante et homogène.
5. Avec des mains légèrement humides, forme des boules de la taille d'une bouchée.
6. Roule chaque boule dans la noix de coco râpée.
7. Place au réfrigérateur 30 minutes minimum avant de déguster.

Bienfaits: Un concentré d'énergie naturelle grâce aux dattes (riches en fibres et minéraux) et aux amandes (pleines de bons gras et de protéines). La touche citronnée réveille les papilles et apporte une fraîcheur parfaite pour l'été!

Astuce digestion: La combinaison citron + noix de coco facilite la digestion des graisses contenues dans les fruits à coque. Ces energy balls sont parfaites comme collation 1-2h avant le sport!

04

🍦 NICE CREAM BANANE-CACAHUÈTE

La "glace" express sans lactose qui va révolutionner tes étés!

Ingrédients (pour 2 personnes):

- 3 bananes bien mûres, pelées, coupées en rondelles et congelées
- 2 c. à soupe de beurre de cacahuète naturel (100% cacahuètes)
- 1 c. à café de vanille liquide ou en poudre
- 1 pincée de sel
- 2-3 c. à soupe de lait végétal (amande, coco...) si nécessaire

Pour le topping:

1. 1 c. à soupe de cacahuètes concassées
2. Quelques pépites de chocolat noir
3. 1 c. à café de cacao cru en poudre
4. Préparation (5 minutes):
5. IMPORTANT: pense à congeler tes bananes à l'avance (idéalement la veille).
6. Place les rondelles de bananes congelées dans un blender puissant ou un robot.
7. Ajoute le beurre de cacahuète, la vanille et le sel.
8. Mixe par impulsions, en ajoutant progressivement un peu de lait végétal si nécessaire pour aider le mélange.
9. Continue de mixer jusqu'à obtenir une texture crémeuse comme une glace.
10. Sers immédiatement dans des bols ou des coupes à glace.
11. Parsème des toppings de ton choix.

Variantes infinies: Version chocolat / fruits rouges / exotiques
Bienfaits: Une glace entièrement naturelle, sans sucres ajoutés, riche en potassium et en bons lipides. Un dessert que tu peux même prendre au petit-déjeuner sans culpabilité!

Astuce digestion: Contrairement aux glaces traditionnelles, cette version ne contient pas de lactose ni de sucres raffinés qui peuvent provoquer des ballonnements. La banane bien mûre est également plus facile à digérer!

04

🍑Verrine pêche-amandes

La petite douceur que tout le monde aime !

Ingrédients (4 personnes)

- 3 pêches mûres
- 150g de yaourt végétal amandes ou yaourt grec
- 40g de poudre d'amandes
- 1c.à soupe de miel ou sirop d'érable
- feuilles de menthe pour décorer

Préparation

Coupe 2 pêches en dés.
Mixe la 3ème pêche avec le yaourt, la poudre d'amande et le miel.
Dans des verrines, alterne dés de pêche et crème.
Termine avec quelques dés de pêche et menthe.
réserve au frais 1h.

Bienfaits : Riche en fibres, vitamines & protéines.

Astuce digestion : Ajoute quelques gouttes de citron dans ta crème pour l'effet détox.

CHAPITRE 5: UNE JOURNÉE TYPE "SUMMER VIBES"

Alors, comment intégrer toutes ces délicieuses recettes dans ta routine quotidienne? Voici une journée type "summer vibes" qui te permettra de rester énergique, légère et rayonnante, même pendant les journées les plus chaudes!

Cette proposition est bien sûr à adapter selon tes besoins, ton niveau d'activité physique et tes préférences. L'objectif n'est pas de suivre ce programme à la lettre, mais de t'inspirer pour créer tes propres journées équilibrées!

🌅 PETIT-DÉJEUNER ÉNERGISANT (7h-9h)

Pour démarrer la journée avec vitalité et bonne humeur!

Option 1: Le toast d'énergie (recette dans l'Ebook : "mange ton énergie")
Une tasse d'infusion glacée aux herbes préparée la veille
Option 2: Le petit-déj' liquide
Un smoothie "glow" peau de pêche
Une poignée d'amandes ou de noix
Une tisane de menthe fraîche (chaude ou froide selon tes préférences)

Astuce morning routine: Prends 5 minutes pour respirer profondément et t'étirer avant de commencer ta journée : mes séances sont sur YouTube ! L'été est le moment idéal pour instaurer ce petit rituel qui fera toute la différence pour ta digestion et boostera ta journée.

🥗 DÉJEUNER LÉGER ET COMPLET (12h30-14h)

Pour faire le plein d'énergie sans s'alourdir pour l'après-midi!

Option 1: Le Bowl Californien
Préparé la veille et emporté dans un contenant hermétique si tu déjeunes au bureau
Un verre d'eau citronnée
Une infusion digestive après le repas si besoin
Option 2: Le Buddha Bowl d'été
Adapté selon les légumes disponibles
Une pincée de gomasio (sésame et sel) pour un boost de minéraux
Un verre d'eau détox gingembre-framboise

Astuce pause déjeuner: Si possible, mange à l'extérieur, à l'ombre d'un arbre ou sur une terrasse. La lumière naturelle stimule la production de vitamine D et améliore ton humeur! Prends aussi le temps de faire quelques pas après le repas pour faciliter la digestion.

🍦 COLLATION ANTI-FATIGUE (16h-17h)

Le moment stratégique pour éviter les fringales du soir!

Option 1: La collation fraîcheur
Une nice cream banane-cacahuète
Une petite poignée de fruits rouges frais
Option 2: La collation salée
Quelques bâtonnets de légumes
Du houmous de courgette
Un verre d'infusion glacée anti-ballonnements

Astuce énergie: Si tu sens le coup de fatigue arriver, fais une micro-sieste de 20 minutes ou pratique 5 minutes de respiration profonde avant ta collation. Ce petit break redonnera un coup de boost à ton cerveau et à ton système digestif! Promis ça fonctionne.

🍽️ DÎNER DIGESTE SOUS LES ÉTOILES (19h30-21h)

Léger mais satisfaisant, pour une soirée et une nuit confortables!

Option 1: Pâtes aux courgettes grillées et tomates cerises
Accompagnées d'une simple salade verte à l'huile d'olive et citron
Un verre d'eau détox aux herbes fraîches
Option 2: Mini buffet d'été
Quelques muffins salés aux légumes
Des brochettes apéro arc-en-ciel
Un peu de houmous de courgette
Une salade de fruits frais pour le dessert

Astuce digestion nocturne: Essaie de dîner au moins 2-3 heures avant d'aller te coucher. Si la chaleur coupe ton appétit, n'hésite pas à fractionner ton repas en plusieurs petites portions. Et pourquoi ne pas dîner dehors quand c'est possible? Les repas en plein air ont cette magie qui les rend encore plus savoureux!

🌙 RITUEL DU SOIR (avant le coucher)

Pour préparer une nuit réparatrice même en cas de chaleur!

Une infusion tiède de camomille ou de verveine citronnée
Quelques étirements doux pour relâcher les tensions de la journée
5 minutes de respiration profonde ou de méditation

Astuce sommeil d'été: Si les nuits sont chaudes, place un linge humide frais sur ton front ou ta nuque avant de t'endormir. Tu peux aussi préparer une brumisation d'eau de rose et de menthe à vaporiser légèrement sur ton visage et ton corps pour te rafraîchir.

💧 TOUT AU LONG DE LA JOURNÉE

Le secret d'une journée réussie: l'hydratation!

Alterne entre eau pure, eaux détox et infusions glacées
Vise 1,5 à 2 litres de liquide par jour (plus si tu fais du sport ou s'il fait très chaud)
Mange beaucoup de fruits et légumes gorgés d'eau: pastèque, concombre, tomates, fraises... (mais attention à ne pas en abuser, sinon cela peut te causer des ballonnements!)

Rappel bienveillant: Cette journée type est une inspiration, pas une obligation! Écoute ton corps, tes envies et adapte en fonction de ton emploi du temps et de ton niveau d'activité. L'alimentation doit rester un plaisir et non une source de stress!

⭐ BONUS: 3 ASTUCES POUR MANGER HEALTHY MÊME EN VACANCES

Prépare ton "kit de survie"

Des energy balls congelées que tu emportes dans une glacière
Un mélange de ton muesli maison dans un sachet hermétique
Quelques sachets d'infusions digestives
Un petit flacon d'huile d'olive de qualité

Adapte-toi au lieu sans stress

Au restaurant, choisis les options les plus simples: grillades, salades, poissons
Sur les marchés locaux, fais le plein de fruits et légumes frais
N'hésite pas à demander des adaptations dans tes plats (sauce à part, légumes à la place des frites...) À part si tu as envie d'un bon burger : FONCE ! Le but n'est pas de se priver, seulement de trouver un équilibre.

Garde le rythme, pas la rigidité

Maintiens une structure de 3 repas principaux même en vacances
Profite des spécialités locales avec modération et plaisir
Reste à l'écoute de tes sensations: mange quand tu as faim, arrête quand tu es rassasiée

Voilà, tu as maintenant toutes les clés pour passer un été léger, énergique et gourmand! Ces recettes et ces conseils sont pensés pour s'adapter à ton quotidien, que tu sois au bureau, en télétravail ou en vacances.

N'oublie pas: l'objectif n'est pas la perfection, mais le bien-être et le plaisir! Prends ce qui te parle dans cet ebook et fais-le tien.

Prête à découvrir les petits bonus que j'ai préparés pour toi ?

BONUS: LE PETIT PLUS QUI FAIT LA DIFFÉRENCE

Félicitations! Tu as maintenant toutes les clés pour un été frais, léger et plein d'énergie. Mais j'ai encore quelques surprises pour toi 💁‍♀️

📱 FOND D'ÉCRAN MOTIVATION "SUMMER ENERGY"

Pour garder ta motivation à portée de main, télécharge ce fond d'écran exclusif pour ton smartphone!

"Nourris ton corps comme tu nourris ton âme: avec légèreté, joie et conscience"

FICHE SHOPPING EXPRESS: TON GARDE-MANGER D'ÉTÉ IDÉAL

Pour faciliter tes courses, voici une liste des essentiels à avoir dans ton placard pour réaliser toutes les recettes de cet ebook:
Le placard:

- Quinoa
- Pâtes sans gluten
- Lentilles corail
- Flocons d'avoine sans gluten
- Graines variées (chia, lin, courge, sésame)
- Noix de coco râpée
- Fruits secs (dattes, abricots, cranberries)
- Huile d'olive extra vierge
- Huile de coco
- Tahini
- Tamari (sauce soja sans gluten)
- Sirop d'érable ou miel
- Épices: curcuma, cannelle, cumin
- Citrons et citrons verts
- Herbes fraîches (menthe, basilic, coriandre)
- Gingembre frais
- Yaourt végétal (coco, amande)
- Tofu nature
- Les fruits et légumes de saison:
- Courgettes
- Concombres
- Tomates cerises
- Avocat
- Bananes (à congeler pour les nice creams)
- Fruits rouges
- Pêches et nectarines

Astuce: Imprime cette liste et accroche-la sur ton frigo pour ne jamais être prise au dépourvu!

🍽️ TABLEAU DES COMBINAISONS ALIMENTAIRES DIGESTES

Pour aller encore plus loin dans ton bien-être digestif, voici un tableau simplifié des associations alimentaires qui facilitent la digestion:

Combinaisons gagnantes:

- Légumes + protéines (viandes maigres, poissons, tofu)
- Légumes + féculents sans gluten
- Légumes + bonnes graisses (avocat, huiles, oléagineux)
- Fruits consommés seuls ou avec des graisses végétales (entre les repas, à éviter en dessert)

Combinaisons à limiter si système digestif sensible:

- Protéines animales + beaucoup féculents dans le même repas
- Fruits en dessert juste après un repas complet
- Trop de crudités en cas de ballonnements (privilégié les fruits & légumes cuits dès que tu peux)

Rappel: Ces principes sont des suggestions, pas des règles strictes! L'important est d'observer ce qui fonctionne pour TON corps unique.

REJOINS LA COMMUNAUTÉ!

Tu veux plus d'idées comme ça?
Rejoins-moi sur Instagram & Tiktok (@didisclub) pour découvrir mes Reels recettes en vidéo, et dis-moi ta recette préférée du e-book en story! Je partage aussi tous mes cours de Pilates sur YouTube.
N'oublie pas de taguer #didisclub pour que je voie tes créations!

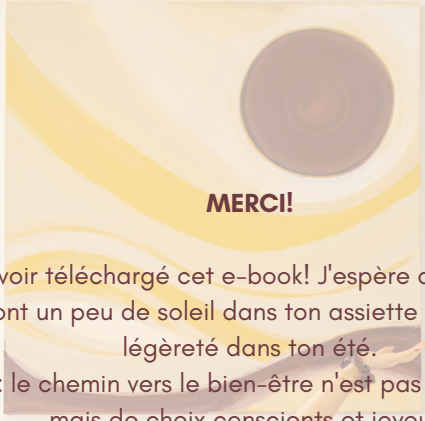
📸 PARTAGE TES CRÉATIONS
J'adore voir comment tu t'appropries ces recettes! Prends une photo de tes plats, partage tes adaptations, raconte-moi comment ces recettes ont transformé ton quotidien.
Les plus belles réalisations seront partagées dans ma story et peut-être même dans mon prochain e-book (avec ton accord bien sûr)!

🚀 VA PLUS LOIN AVEC MOI
Et si tu veux aller encore plus loin dans l'alimentation bien-être et ta routine Pilates, découvre aussi mon e-book principal: "Mange ton énergie"!

Tu y trouveras:
- Des astuces anti-ballonnements
- Des conseils pour trouver tes intolérances (journal à remplir)
- Les fondamentaux de l'alimentation intuitive
- Une liste des courses à imprimer
- Focus sur les super-aliments & les compléments alimentaires
- Des idées recettes avant/après ta séance
- La règle du 80/20
- Et pleins d'autres tips !

📩 RESTE CONNECTÉE
J'ai récemment mis en place le coaching privé, envoie moi un message si ça t'intéresse ! Pleins de nouveautés arrivent : séances Pilates, recettes, conseils... En tout cas je partage tous sur mes réseaux si besoin.

À TRÈS VITE !



MERCI!

Merci d'avoir téléchargé cet e-book! J'espère que ces recettes apporteront un peu de soleil dans ton assiette et beaucoup de légèreté dans ton été.
N'oublie pas: le chemin vers le bien-être n'est pas fait de restrictions, mais de choix conscients et joyeux.
Prends soin de toi et à très vite sur Instagram! (Ou dans mon deuxième EBOOK : MANGE TON ÉNERGIE)

DIDI

INFORMATIONS PRATIQUES
Date de publication: Mai 2025
Contact: didisclub.contact@gmail.com