

# 5 jours Détox Douce pour relancer ta digestion et réduire la rétention d'eau

*Un programme simple, naturel  
et efficace*





PAR ASTRID



# Calcul de ton métabolisme de base



*C'est ton énergie de base, sans activité.*



*L'objectif de la détox n'est pas de  
restreindre mais d'apporter des repas  
légers et digestes, tout en restant  
nourissants.*


$$MB = 10 \times \text{poids (kg)} + 6,25 \times \text{taille (cm)} - 5 \times \text{âge} + 161$$

*Exemple :*

*Femme 35 ans, 65 kg, 165 cm →*

$$(10 \times 65) + (6,25 \times 165) - (5 \times 35) + 161 = 1\,432 \text{ kcal/jour}$$




Pour les portions dans les menus qui vont suivre notez :

Les protéines = 100g

Les féculents = 2-3 cas

Les légumes = à volonté

Les amandes et autres = une poignée (5-6)

# MENUS

## Lundi

### PETIT DEJ

Compote maison pomme-poire sans sucre + tisane fenouil.

### DEJEUNER

Filet de colin vapeur + riz blanc + carottes vapeur.

### COLLATION

Infusion verveine + banane mûre écrasée.

### DINNER

Velouté courgette-poireau + 1 filet de poulet vapeur.

## Mardi

### PETIT DEJ

Porridge cuite dans un lait végétal + compote de fruits cuits

### DEJEUNER

Quinoa blanc + saumon vapeur + courgettes vapeur

### COLLATION

Gelée d'aloë vera + infusion camomille

### DINNER

Purée patate douce-carottes + 1 œuf mollet.

### 💡 Conseils pour l'épargne intestinale

- Privilégier les aliments cuits, mixés, doux.
- Éviter crudités, fibres dures (choux, légumineuses entières, céréales complètes) au début.
- Boire des infusions digestives (fenouil, menthe douce, verveine).
- Fractionner les repas si ballonnements importants.





## Mercredi

### PETIT DEJ

Smoothie très doux (banane + myrtilles cuites + boisson végétale) → mixer bien lisse.

### DEJEUNER

Dinde vapeur + riz basmati + épinards cuits et mixés.

### COLLATION

Compote pomme-myrtilles + tisane menthe douce

### DINER

Velouté potiron + 1 filet de truite vapeur.

## Jeudi

### PETIT DEJ

Pain au levain + purée d'amande + tisane fenouil.

### DEJEUNER

Poulet vapeur + semoule de riz + courgettes mixées.

### COLLATION

Poire cuite à la vapeur + cannelle douce.

### DINER

Velouté carottes-patate douce + tofu soyeux ou fumé à griller (comme des lardons)

💡 *Conseils pour un peu de gaieté dans vos plats, pensez aux épices, curcuma, cumin, piment...allez y!*



# Vendredi

## PETIT DEJ

Porridge de flocons d'avoine (cuits 10 min dans boisson végétale avoine ou riz) + compote de pomme.

## DEJEUNER

Colin vapeur + purée de courgettes + quinoa blanc.

## COLLATION

Infusion verveine + 1 yaourt soja nature lisse (si bien toléré).

## DINER

Velouté de brocolis doux (sans les tiges) + steak de pois chiches

# Week-End

On lâche un peu la pression ...

PETIT DEJ : protéiné (jambon, fromage ou beurre de cacahuète) et pain complet ou au levain et fruit

DEJEUNER ET DINER : on oublie pas les légumes, je vous conseille de commencer par eux pour une meilleur satiété et digestion

COLLATION : poignée d'amandes ou 2 carrés de chocolat noir et fruit

Si un apéro est prévu, on enlève un fruit par verre d'alcool (ne buvez donc pas la bouteille ^^)



# Liste de courses

## Fruits

- 4 Pommes
- 4 Poires
- 4 Bananes mûres
- Myrtilles (fraîches ou surgelées)
- Citron (pour assaisonnement et infusions)

## Légumes

- 2 Courgettes
- 3 Carottes
- 2 Poireaux
- 3 Patates douces
- Potiron (ou butternut)
- Brocolis (fleurs uniquement, pas les tiges)
- Épinards (cuits et mixés, en petite quantité)



## Protéines Animales

- Filet de colin (ou cabillaud)
- Saumon frais
- Truite
- Blanc de poulet
- Blanc de dinde
- Œufs



## Protéines Végétales

- Tofu soyeux
- Pois chiches (petite quantité, mixés)



## *Féculents digestes*

- Riz blanc (basmati ou thaï)
- Quinoa blanc
- Semoule fine
- Flocons de riz ou avoine
- Pain au levain

## *Autres produits*

- Compotes sans sucres ajoutés (pomme, pomme-poire, pomme-myrtille)
- Boisson végétale douce (riz ou avoine)
- Purée d'amande blanche (sans morceaux)
- Bouillon de légumes doux (sans additifs ni épices fortes)
- Aloe vera (gel alimentaire pur si bien toléré)

## *Tisanes et Infusions*

- Fenouil
- Verveine
- Menthe douce
- Camomille
- Ortie / Reine-des-prés (option drainante)

## *Assaisonnements*

- Huile d'olive douce
- Cannelle (douce, en poudre)



# RECETTES

## Velouté Détox Courgette-Poireau

Ingrédients (2 portions) :

- 2 courgettes
- 1 poireau (blanc uniquement)
- 500 ml d'eau ou bouillon de légumes doux
- 1 c. à soupe d'huile d'olive douce
- Sel léger

Préparation :

1. Laver et couper les courgettes et le poireau en morceaux.
2. Cuire à la vapeur douce (ou à l'eau) pendant 15-20 minutes.
3. Mixer avec le bouillon jusqu'à obtenir une texture lisse et onctueuse.
4. Ajouter un filet d'huile d'olive avant de servir.

💡 Astuce digestion : ajouter une pincée de cumin doux ou de curcuma si bien toléré.



## Quinoa Doux & Saumon Vapeur

Ingrédients (1 portion) :

- 80 g de quinoa blanc
- 120 g de saumon frais
- 1 courgette
- 1/2 citron
- 1 c. à café d'huile d'olive douce

Préparation :

1. Rincer le quinoa et le cuire 12-15 minutes dans de l'eau légèrement salée.
2. Cuire le saumon à la vapeur 8-10 minutes, avec une rondelle de citron sur le dessus.
3. Cuire la courgette à la vapeur, puis l'écraser en purée lisse.
4. Dresser : quinoa en base, saumon émietté par-dessus, purée de courgette sur le côté.
5. Arroser d'un filet d'huile d'olive douce.

💡 Option végétarienne : remplacer le saumon par du tofu soyeux légèrement poêlé.



# RECETTES

## *Purée Patate Douce & Carotte + Œuf Mollet*

Ingrédients (1 portion)

- 1 patate douce moyenne
- 2 carottes
- 1 œuf
- 1 c. à café d'huile d'olive

Préparation

1. Éplucher, couper et cuire les légumes à la vapeur.
2. Les mixer en purée lisse.
3. Cuire l'œuf mollet (6 min dans l'eau bouillante).
4. Servir la purée, déposer l'œuf par-dessus, arroser d'un filet d'huile d'olive.

## *Velouté Potiron & Tofu Soyeux*

Ingrédients (2 portions)

- 300 g de potiron (ou butternut)
- 150 g de tofu soyeux
- 400 ml de bouillon doux
- 1 pincée de muscade (facultatif)

Préparation

1. Éplucher et couper le potiron.
2. Cuire à la vapeur ou dans le bouillon 15 min.
3. Mixer le potiron avec le tofu soyeux et le bouillon.
4. Servir chaud avec une touche de muscade si tolérée.



# RECETTES

## Steack de pois chiche

- 1 oignons
- 10 gramme(s) de beurre
- 260 gramme(s) de pois chiches en conserve
- 50 gramme(s) farine
- 2 c.à.s de fécule de maïs
- 50 gramme(s) d'eau
- 1 c.à.c de miel
- 1 c.à.c de Moutarde à l'ancienne
- 1 c.à.c curcuma
- 1 c.à.c de coriande ou persil
- 1 c.à.c de de sel / poivre
- 1 c.à.c d'ail des ours séchés (pas obligatoire)

Epluchez l'oignon. Coupez en 4 gros morceaux. Le mettre dans le bol et mixer.

Incorporez le beurre au bol.

3

Ajoutez les pois chiches, puis les mixer.

Mettre le fouet. Ajoutez, la farine, la fécule de maïs, le miel (vous pouvez sélectionner celui que vous souhaitez), la moutarde à l'ancienne et l'eau (vous jugerez vous même si le mélange à besoin d'un peu plus d'eau). Il faut obtenir une pâte pas trop collante. Normalement, le dosage que je propose est adaptez. Mixez.

Retirez le fouet. Versez votre préparation dans un bol, laissez reposer 15 min. Mettre à chauffer la poêle avec un fond d'huile d'olive et avec l'aide d'un emporte pièce faire cuire les steaks végétariens. La cuisson varie de 2 à 5 min, vous retourner les steaks quand le dessous a bien pris la cuisson. Vous pouvez congeler les steaks (donc en faire en plus grosse quantité), vous pouvez varier la protéine : pois chiches ou lentilles ou haricots rouges et vos pouvez y ajouter des légumes ou modifier la composition des épices! Bon cuisine et n'hésitez pas à me retourner des commentaires.





“Que ton aliment soit ta seule  
médecine.”  
Hippocrate