

LE RÉGIME

# ANTI- INFLAMMATOIRE

DE 21 JOURS



UN PLAN DE REPAS SANS  
STRESS, AVEC DES RECETTES  
FACILES ET DÉLICIEUSES POUR  
SOULAGER LES SYMPTÔMES  
INFLAMMATOIRES



# Mettre en pratique l'Alimentation Anti-Inflammatoire

Un programme pratique de 21 jours  
pour soulager les symptômes inflammatoires  
et retrouver la santé

# Sommaire

<b>Introduction à l'alimentation anti-inflammatoire</b>	<b>8</b>
<b>Quelques exemples de maladies liées à l'inflammation chronique</b>	<b>11</b>
<b>L'exemple spécifique du cancer</b>	<b>13</b>
1/ Stimulation de la croissance de cellules anormales	13
2/ Suppression des réponses immunitaires normales	13
3/ Accumulation de mutations	13
4/ Formation de nouveaux vaisseaux sanguins	13
5/ Propagation des cellules cancéreuses : les métastases	13
6/ Altération de l'environnement tumoral	13
<b>Les avantages de l'alimentation anti-inflammatoire</b>	<b>14</b>
Réduction de l'inflammation globale du corps	14
Amélioration de la santé cardiaque	14
Perte de poids	14
Amélioration de la digestion	14
Meilleure énergie	14
Amélioration de la qualité de la peau	14
Diminution des problèmes cérébraux	15
<b>Quels régimes alimentaires sont anti-inflammatoires ?</b>	<b>16</b>
Le régime Paléo	16
Le Régime Méditerranéen	17
Le Régime Végétarien	17
Le Régime Végan	17
<b>Les aliments à inclure dans une alimentation anti-inflammatoire (Zone Verte)</b>	<b>19</b>
Les légumes	19
Les fruits	20
Les produits animaux de bonne qualité	21
Les graisses saines	22
Les laits végétaux	22
Les herbes et épices	23
<b>Les aliments à fuir dans une alimentation anti-inflammatoire (Zone Rouge)</b>	<b>24</b>
Les aliments ultra-transformés	24
Produits animaux ultra-transformés et/ou issus d'élevages intensifs	26
Les aliments riches en gluten	27
Les boissons sucrées	28

<b>Les aliments qu'il est possible de consommer avec modération pour une alimentation anti-inflammatoire (Zone Orange)</b>	<b>29</b>
Certains produits laitiers	29
Certaines céréales et pseudo-céréales	29
Les légumineuses	29
Le riz	30
<b>Maximiser les aliments riches en Oméga 3</b>	<b>31</b>
<b>Maximiser les aliments riches en antioxydants</b>	<b>32</b>
<b>Les boissons</b>	<b>33</b>
<b>Intégrer le jeûne intermittent pour diminuer l'inflammation</b>	<b>33</b>
<b>Les compléments alimentaires anti-inflammatoires</b>	<b>34</b>
Les Oméga-3 EPA et DHA	34
Le Curcuma (curcumine)	34
La Quercétine	35
<b>Les 7 erreurs à éviter dans une alimentation anti-inflammatoire</b>	<b>36</b>
<b>Comment bien Intégrer une alimentation anti-inflammatoire dans votre vie quotidienne</b>	<b>37</b>
<b>Le principe 80/20 pour avoir des résultats durables sans frustration</b>	<b>38</b>
La règle de Pareto adaptée à l'alimentation	38
Avertissements	38
<b>Les grands principes du challenge</b>	<b>40</b>
<b>Le planning du challenge</b>	<b>41</b>
<b>21 jours de repas anti-inflammatoires</b>	<b>44</b>
Avertissement importants à lire	44
Semaine 1	45
Jour 1	46
Jour 2	48
Jour 3	50
Jour 4	52
Jour 5	55
Jour 6	57
Jour 7	59
Semaine 2	61
Jour 8	62
Jour 9	64
Jour 10	66

Jour 11	68
Jour 12	70
Jour 13	72
Jour 14	74
Semaine 3	76
Jour 15	77
Jour 16	79
Jour 17	81
Jour 18	83
Jour 19	86
Jour 20	88
Jour 21	90
<b>Des idées d'encas anti-inflammatoire</b>	<b>92</b>
Chips de chou frisé	92
Banane congelée à la cannelle	92
Bâtonnets de légumes avec du guacamole au curcuma	92
Smoothie vert	92
Graines grillées	92
Tranches de pomme avec du beurre de noix	92
Brochettes de fruits	92
Yaourt grec nature avec des baies	93
Energy Balls aux noix et aux dattes	93
Chips de patates douces	93
Barres granola maison	93
Smoothie bowls	93

# CLAUSE DENON-RESPONSABILITÉ ET AVIS DE DROIT D'AUTEUR

Aucune partie de cette publication ne peut être reproduite sous quelque forme, ou par quelque moyen que ce soit, y compris par impression, numérisation, photocopie ou autre, sans l'autorisation écrite préalable du détenteur des droits d'auteur.

L'auteur a tenté de présenter des informations aussi précises et concrètes que possible. L'auteur n'est pas médecin et n'écrit pas en qualité de professionnel de la santé. Toute décision médicale doit être prise en suivant les conseils et soins de votre médecin. L'auteur ne sera pas tenu responsable des blessures ou pertes subies par le lecteur résultant de l'application des informations contenues dans ce livre.

L'auteur ne mentionne pas le fait que de nouvelles études sont constamment effectuées. Les informations contenues dans cet ouvrage étaient aussi précises que possible au moment de la rédaction, mais compte tenu de la nature changeante du sujet, l'auteur espère que le lecteur sera en mesure d'apprécier les bases abordées dans ce livre.

Malgré tous les efforts déployés pour vérifier chaque élément d'information inclus dans cette publication, l'auteur n'assume aucune responsabilité pour les erreurs, omissions ou interprétations erronées du sujet traité dans cet ouvrage.

À nouveau, veuillez noter que l'aide ou les conseils prodigués dans ce livre ne remplacent pas les conseils médicaux. Vous acceptez les informations contenues dans ce livre, dans leur intégralité ou en partie, à vos risques et périls. L'auteur ne sera pas tenu responsable des blessures pouvant résulter de la mise en pratique des conseils prodigués dans cet ouvrage.

Si vous suivez un traitement médical ou en cas de doute sur les conseils fournis, veuillez consulter votre médecin dès que possible.

# Introduction

Vous arrive-t-il de vous sentir épuisé, endolori, ballonné... sans que rien ne l'explique vraiment ?

Il se peut que l'inflammation chronique soit en cause.

Cette inflammation persistante peut découler de nombreux éléments : le stress, la pollution, certaines maladies, et surtout une alimentation peu adaptée. La bonne nouvelle, c'est qu'il existe une approche simple et naturelle pour y remédier : adopter une alimentation anti-inflammatoire.

Ce type d'alimentation met l'accent sur des aliments riches en nutriments capables de diminuer l'inflammation dans votre organisme. Elle peut contribuer à apaiser les symptômes de nombreuses affections comme l'arthrite, le diabète, les problèmes cardiovasculaires ou encore la dépression.

Sans oublier qu'elle vous aide à retrouver plus d'énergie, de légèreté et un véritable mieux-être général.

En bref : que des bénéfices.

Dans la première partie, nous passerons en revue les avantages de l'alimentation anti-inflammatoire, les aliments qui favorisent l'inflammation, ceux qui la réduisent, comment débiter concrètement, comment choisir les bonnes graisses, quels produits laitiers privilégier, quelles protéines sont les plus intéressantes, ainsi que le rôle des graines, des noix, des herbes et des épices. Nous verrons également comment instaurer ces habitudes sur le long terme.

Chaque chapitre abordera un aspect spécifique de cette alimentation et vous offrira des informations claires ainsi que des conseils pratiques pour vous accompagner dans cette transition. Dans la deuxième partie, vous trouverez des menus pour votre défi de 21 jours, ainsi qu'une sélection de recettes savoureuses et simples à réaliser afin de profiter pleinement de cette approche alimentaire.

Je sais qu'adopter de nouvelles habitudes peut sembler difficile. C'est pourquoi j'ai choisi un ton chaleureux, accessible et sans jargon scientifique pour vous guider tout au long de ce parcours. Alors, si vous êtes prêt à améliorer votre bien-être, diminuer votre inflammation et prendre soin de votre santé, tournons la page et entamons ensemble ce voyage vers une alimentation anti-inflammatoire appliquée au quotidien.

# Partie 1 : l'alimentation Anti-Inflammatoire en Pratique

## Introduction à l'alimentation anti-inflammatoire

L'inflammation est un processus normal et nécessaire dans le corps qui aide à combattre les infections et les blessures. C'est ce qui provoque la rougeur quand vous vous coupez avec un couteau par exemple. C'est le même processus inflammatoire qui va favoriser ensuite la cicatrisation de vos tissus abîmés.

Sans inflammation, votre corps ne pourrait pas se "réparer" en cas de problème.

Ainsi, l'inflammation temporaire, que l'on nomme **inflammation aiguë**, est donc bénéfique et indispensable pour une bonne santé.

Le problème intervient lorsque cette inflammation s'installe trop longtemps. Les processus qui permettent de réparer les tissus vont alors "dégénérer" et provoquer des dégâts.

Une inflammation qui s'installe trop longtemps est ce qu'on appelle alors l'**inflammation chronique**.

Prenons une analogie pour bien comprendre : imaginez que le feu se déclare dans votre maison et imaginez que des pompiers arrivent très vite pour éteindre le feu avec leur lance à incendie.

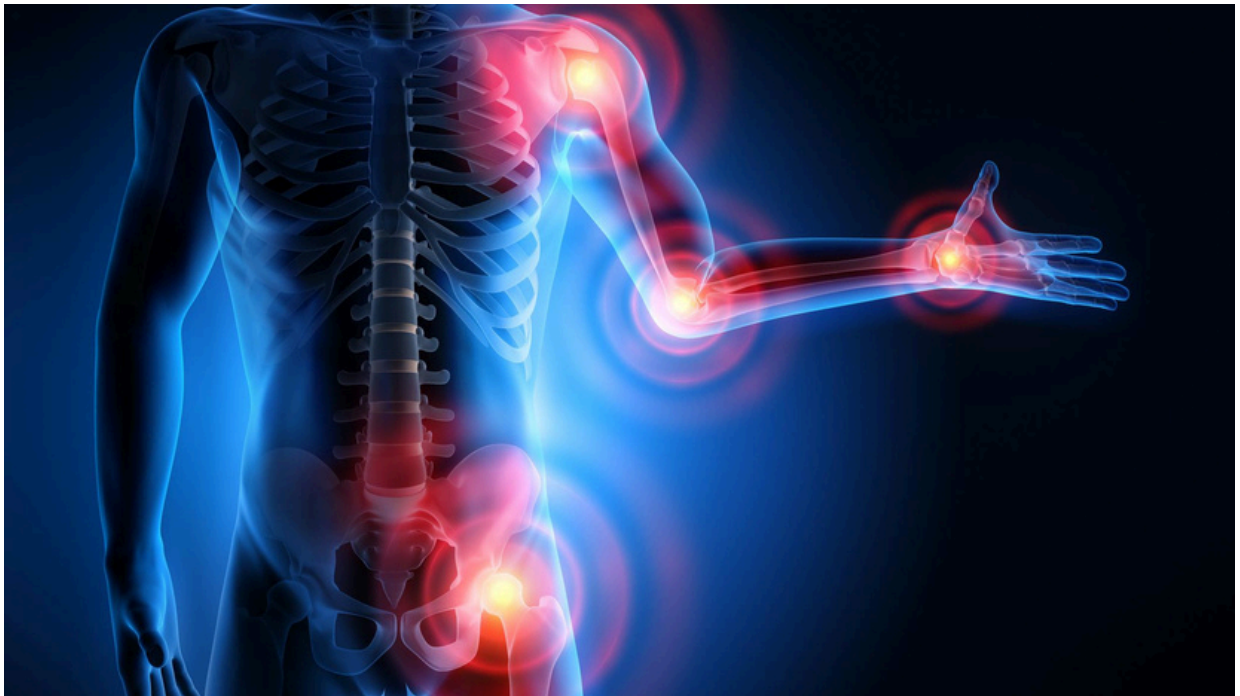
Comme le feu n'a pas eu le temps de se propager, très peu d'eau est utilisée. Suffisamment pour éteindre le feu mais pas assez pour abîmer la maison.

Maintenant imaginez que les pompiers n'arrêtent pas leur lance et continuent à déverser de l'eau pendant des heures, des jours... voir des semaines !!

Bien sûr, la maison sera complètement détruite. Non pas à cause du feu (le problème initial), mais à cause de l'eau (ce qui était censé résoudre le problème).

**Enfin, c'est ce qui est censé vaincre le problème qui a tout détruit !**

**Voilà exactement comment fonctionne l'inflammation chronique : à la base, l'inflammation est bénéfique à petite dose mais lorsqu'elle s'installe pendant des semaines, voir des mois, elle ravage tout au lieu de réparer.**



Ainsi, lorsque l'inflammation devient chronique, cela peut causer des dommages aux tissus et entraîner de nombreuses maladies chroniques.

D'ailleurs, c'est la même chose pour le stress : le stress aiguë est bénéfique (il peut vous sauver la vie) alors que le stress chronique est excessivement délétère et ronge votre santé de façon insidieuse.

L'alimentation va donc jouer un rôle important dans la régulation de l'inflammation dans le corps.

Certaines substances alimentaires peuvent en effet augmenter l'inflammation, tandis que d'autres vont la réduire.

**En adoptant une alimentation anti-inflammatoire, vous allez aider votre corps à réduire son niveau inflammatoire et prévenir ainsi de nombreuses maladies chroniques !**

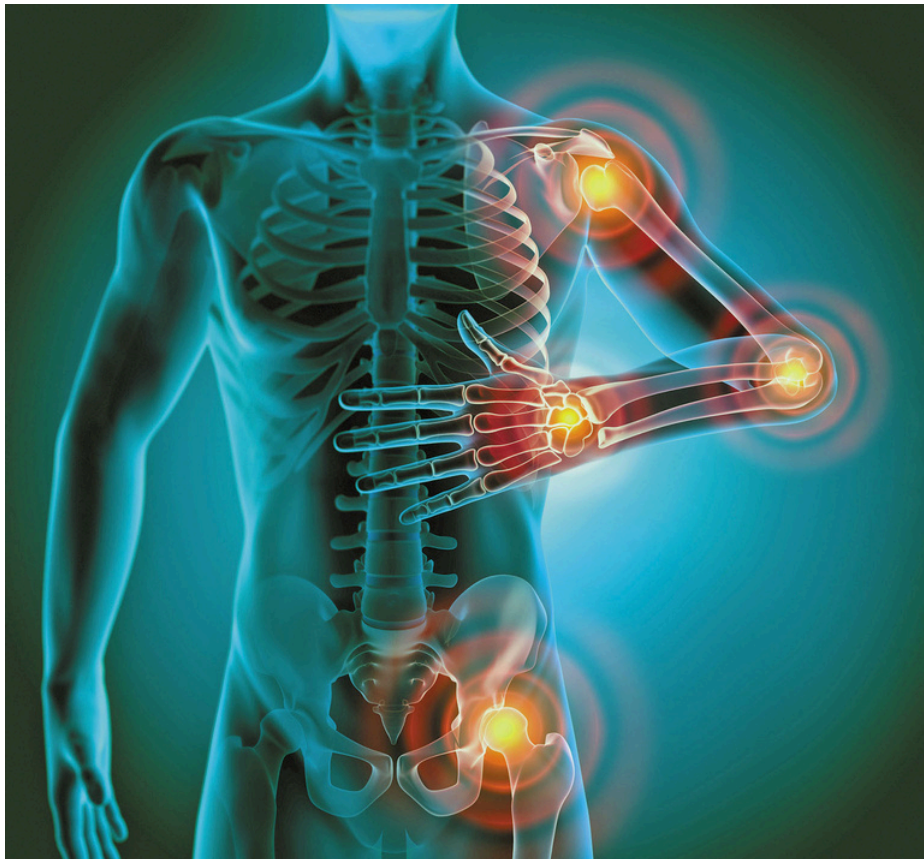
L'alimentation anti-inflammatoire repose surtout sur l'intégration d'aliments naturellement riches en nutriments bénéfiques : fruits, légumes, graisses de qualité, protéines saines, oléagineux, noix, herbes et épices. Elle consiste également à limiter les aliments susceptibles de favoriser l'inflammation, comme les produits ultra-transformés, les mauvaises graisses ou les aliments très riches en sucre.

Il ne s'agit pas d'un régime strict ni d'un ensemble de règles rigides. C'est plutôt une manière de s'alimenter au quotidien, centrée sur des choix simples, sains et équilibrés, pensés pour soutenir votre bien-être général.

En adoptant ce mode d'alimentation, vous pourrez constater de nombreux bienfaits : plus d'énergie, une perte de poids plus aisée, une diminution des douleurs et des inflammations, une peau plus nette et un sommeil de meilleure qualité.

L'alimentation anti-inflammatoire représente donc une approche naturelle, accessible et efficace pour préserver sa santé et prévenir bon nombre de maladies chroniques.

Dans les chapitres à venir, nous explorerons ensemble ses avantages, les aliments à privilégier ou à éviter, ainsi que les étapes pour intégrer progressivement cette façon de manger dans votre quotidien.



## Quelques exemples de maladies liées à l'inflammation chronique

Vous pensez que vous n'êtes pas concerné par l'inflammation chronique ?

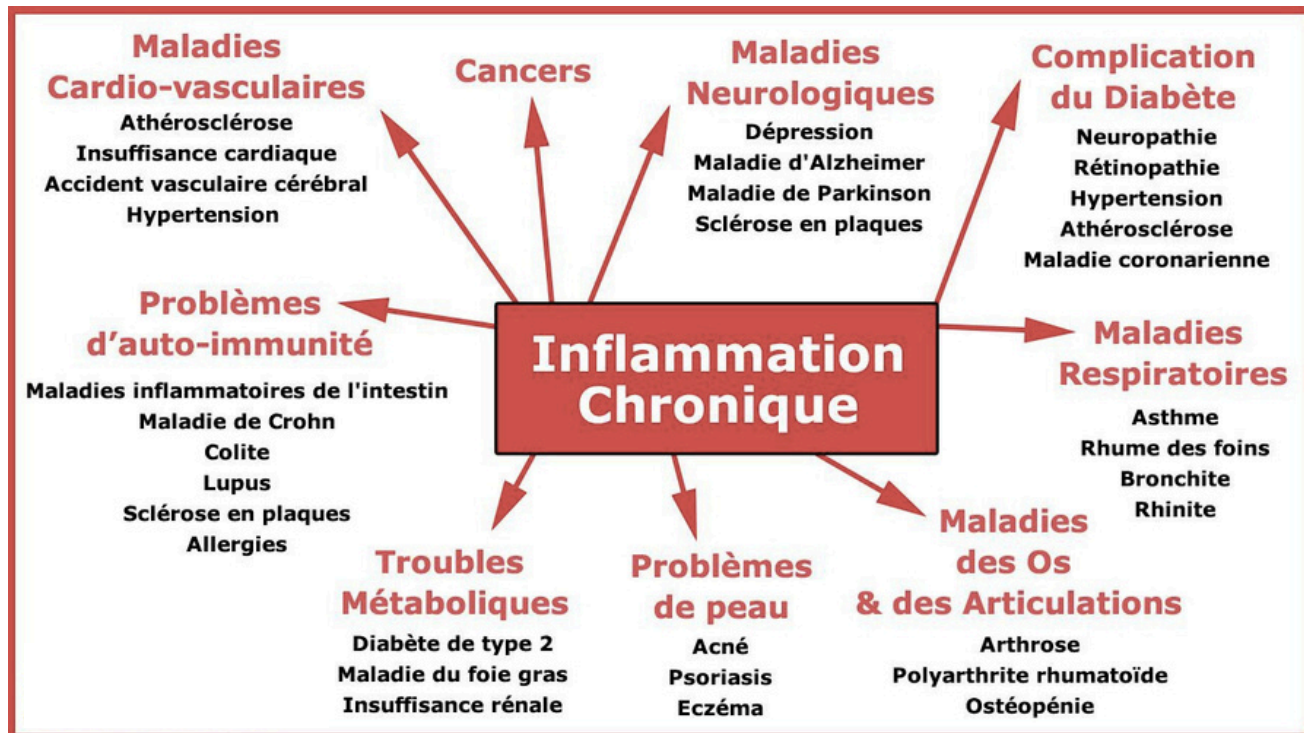
C'est peut-être une erreur...

Voici, par exemple, une liste de 20 pathologies fréquemment associées à un état d'inflammation chronique, classées de celles pour lesquelles les preuves scientifiques sont les plus solides à celles pour lesquelles les liens sont encore en cours d'étud

1. Maladies cardiovasculaires
2. Diabète de type 2
3. Maladies auto-immunes (comme la polyarthrite rhumatoïde ou la sclérose en plaques)
4. Obésité
5. Dépression et troubles anxieux
6. Maladies neurologiques (comme la maladie d'Alzheimer et certaines formes de démence)
7. Cancers
8. Maladies respiratoires chroniques (comme l'asthme ou la bronchopneumopathie chronique obstructive)
9. Maladies du foie (par exemple la stéatose hépatique non alcoolique)
10. Affections chroniques de la peau (eczéma, psoriasis...)
11. Arthrite
12. Maladies oculaires (dont la dégénérescence maculaire liée à l'âge)
13. Maladies gastro-intestinales (comme la colite ulcéreuse ou la maladie de Crohn)
14. Maladies rénales chroniques
15. Troubles métaboliques (tels que la résistance à l'insuline)
16. Dysfonctionnements du système immunitaire
17. Maladies du système musculo-squelettique (comme l'ostéoporose)
18. Maladies vasculaires (dont l'athérosclérose)
19. Déséquilibres du système endocrinien (comme le syndrome métabolique)
20. Atteintes du système nerveux (notamment certaines formes de dégénérescence nerveuse)

Il est important de noter que cette liste n'est pas exhaustive et que l'inflammation chronique peut être associée à d'autres pathologies (voir le schéma ci-après).

De plus, la force des preuves scientifiques varie pour chaque pathologie, ce qui peut expliquer pourquoi certaines pathologies sont classées plus haut ou plus bas dans la liste.



## L'exemple spécifique du cancer

Il y a un problème de santé très sérieux et malheureusement trop connu qui est directement lié à l'inflammation chronique : le cancer. L'inflammation chronique va littéralement créer un environnement très favorable pour la formation de tumeurs cancéreuses.

Aussi, pour simplifier, on dit souvent que **l'inflammation chronique est le nid du cancer**.

Voici 6 raisons qui expliquent cela :

### **1/ Stimulation de la croissance de cellules anormales**

L'inflammation chronique peut stimuler la croissance de cellules anormales en augmentant la production de protéines qui favorise la croissance tumorale.

### **2/ Suppression des réponses immunitaires normales**

L'inflammation chronique peut supprimer les réponses immunitaires normales qui pourraient autrement combattre les cellules cancéreuses.

### **3/ Accumulation de mutations**

L'inflammation chronique peut causer des dommages aux cellules et aux tissus, ce qui peut entraîner une accumulation de mutations au fil du temps. Certaines de ces mutations peuvent conduire à la formation de cellules cancéreuses.

### **4/ Formation de nouveaux vaisseaux sanguins**

L'inflammation peut favoriser la formation de nouveaux vaisseaux sanguins (ou angiogenèse) dans les tumeurs, ce qui peut aider à alimenter la croissance de la tumeur.

### **5/ Propagation des cellules cancéreuses : les métastases**

L'augmentation de la circulation sanguine peut également aider les cellules cancéreuses à se propager à d'autres parties du corps, ce qui peut entraîner une progression plus rapide du cancer.

### **6/ Altération de l'environnement tumoral**

L'inflammation chronique peut altérer l'environnement tumoral en modifiant les interactions entre les cellules cancéreuses et leur environnement, ce qui peut favoriser la croissance et la progression du cancer.

## Les avantages de l'alimentation anti-inflammatoire

L'adoption d'une alimentation anti-inflammatoire peut donc apporter de nombreux avantages pour la santé. Voici quelques exemples :

### Réduction de l'inflammation globale du corps

L'alimentation anti-inflammatoire vise, par définition, à réduire... l'inflammation. Lorsque l'inflammation est réduite, le corps fonctionne mieux et est mieux équipé pour combattre les maladies et les blessures.

### Amélioration de la santé cardiaque

Les aliments riches en nutriments anti-inflammatoires tels que les fruits, les légumes, les graisses saines et les protéines de bonne qualité peuvent aider à réduire l'inflammation et donc à améliorer la santé cardiaque.

### Perte de poids

L'alimentation anti-inflammatoire se concentre sur la consommation d'aliments " vrais " et riches en nutriments et, inversement, incite à réduire les aliments riches en calories creuses et en aliments obésogènes. Cela va donc aider à réduire les kilos en trop et à maintenir un poids santé.

### Amélioration de la digestion

Les aliments riches en fibres, tels que les fruits, les légumes, les oléagineux, etc. peuvent aider à améliorer la digestion et à prévenir les problèmes digestifs tels que la constipation par exemple.

### Meilleure énergie

Les aliments riches en nutriments tels que les fruits, les légumes, les graisses saines et les protéines de bonne qualité peuvent aider à fournir une source d'énergie constante pour vous aider à vous sentir plus alerte et plus énergique tout au long de la journée.

### Amélioration de la qualité de la peau

La peau est très sensible à l'inflammation. En réduisant le niveau inflammatoire, la peau est plus belle et les aliments anti-inflammatoires aident, en plus, à améliorer la qualité de la peau en fournissant des nutriments essentiels pour une peau saine.

## Diminution des problèmes cérébraux

Tout comme la peau, le cerveau déteste l'inflammation persistante. On remarque ainsi que les personnes qui adoptent une alimentation anti-inflammatoire ont moins de migraines et une meilleure clarté mentale.

Chiffre marquant : une [étude](#) a montré que **l'inflammation du cerveau est plus élevée de 30 % en moyenne chez les patients dépressifs !**

Comment expliquer cela ?

D'autres [études](#) ont démontré que des molécules inflammatoires (comme les cytokines), peuvent pénétrer dans le cerveau, en altérant au passage le métabolisme de nombreux neurotransmetteurs comme la sérotonine, la dopamine et le glutamate.

Ces molécules inflammatoires perturbent ainsi la synthèse, la libération et la recapture des neurotransmetteurs, ce qui a une influence négative sur notre mental !

La dépression peut donc avoir une origine inflammatoire... Parmi d'autres origines possibles bien sûr.



# Quels régimes alimentaires sont anti-inflammatoires ?

## Le régime Paléo

Commençons par le modèle alimentaire que je recommande depuis toujours : le Régime Paléo.

L'alimentation anti-inflammatoire et le Régime Paléo sont deux approches nutritionnelles qui ont un objectif commun : retrouver une bonne santé en donnant au corps ce qu'il attend.

Bien qu'ils soient régulièrement considérés comme différents, ils ont en réalité beaucoup de similitudes et sont souvent associés.

Le Régime Paléo, également appelé Alimentation Ancestrale, se base, en théorie, sur les types d'aliments consommés par les chasseurs-cueilleurs du Paléolithique. Il met l'accent sur la consommation de viande de bonne qualité, de fruits et légumes, de noix et de graines, et évite les aliments transformés, les produits laitiers, les céréales et les sucres ajoutés.

En pratique, il s'adapte bien sûr complètement aux contraintes du monde moderne !

Un point important est que cette alimentation se concentre sur la consommation d'aliments entiers et naturels (donc pas ou peu transformés) ce qui est idéal pour aider à retrouver la santé par l'alimentation.

De la même façon, l'alimentation anti-inflammatoire se concentre sur la consommation d'aliments qui aident à réduire l'inflammation chronique, tels que les fruits, les légumes et les poissons gras, tout en limitant les aliments pro-inflammatoires tels que les aliments transformés, les viandes industrielles, les produits laitiers, le sucre et les mauvaises graisses.

Lorsqu'on les compare, il est facile de voir pourquoi le régime paléo et l'alimentation anti-inflammatoire sont souvent étroitement liés. **Les deux se concentrent sur la consommation d'aliments entiers et naturels, tout en limitant les aliments transformés et pro-inflammatoires**.

**Donc oui, l'Alimentation Paléo est une très bonne alimentation anti-inflammatoire.**

Peut-on manger anti-inflammatoire sans manger Paléo ? La réponse est oui, mais en faisant attention.

## Le Régime Méditerranéen

Le régime méditerranéen est focalisé sur la consommation d'aliments tels que les fruits, les légumes, les céréales entières, les noix, l'huile d'olive et les poissons gras, tout en limitant la consommation de viandes rouges, de produits laitiers, de sucre et d'aliments transformés.

Ce régime a été largement étudié et est souvent associé à une réduction du risque de maladies cardiaques, de diabète de type 2 et de certains types de cancer.

De mon point de vue, c'est une bonne alimentation. Toutefois, la consommation d'aliments contenant du gluten et du lactose peut poser problèmes dans le cas de certaines pathologies.

**Aussi, pour qu'il soit 100 % anti-inflammatoire, je recommanderais une version du régime méditerranéen adapté avec une diminution importante des aliments contenant du gluten ou du lactose.**

## Le Régime Végétarien

Le régime végétarien est potentiellement un bon régime anti-inflammatoire. La consommation importante de végétaux est un point positif de cette alimentation.

Attention néanmoins à limiter la consommation de céréales contenant du gluten, à bien faire tremper les légumineuses et à consommer régulièrement quelques produits dérivés des animaux comme les œufs par exemple pour ne pas avoir de carences.

## Le Régime Végan

Le régime végan n'est, paradoxalement pas un bon régime anti-inflammatoire !

Pour rappel, le régime vegan exclut tous les produits d'origine animale. Il peut, au premier abord, apparaître comme un choix nutritionnel sain. Mais au final, un régime vegan va être déficient en beaucoup de composés essentiels à une bonne santé, que l'on retrouve quasi-exclusivement que dans les produits animaux.

Dans le cadre d'une alimentation anti-inflammatoire, **le problème se pose surtout pour les acides gras Oméga-3 essentiels EPA et DHA**, qui sont des nutriments importants pour la régulation de l'inflammation.

Le problème avec le régime vegan est qu'il ne fournit généralement pas d'Oméga-3 EPA et DHA, car on ne les trouve que dans les produits animaux : les poissons gras, les crustacés et la viande issue d'animaux nourris à l'herbe.

Alors oui, les vegans peuvent obtenir des Oméga-3 de type ALA, un autre type d'acide gras Oméga-3, que l'on peut trouver dans les sources végétales comme les graines de lin et les noix par exemple.

Mais le corps a beaucoup de mal à convertir efficacement les ALA en EPA et DHA.

En conséquence, les vegans peuvent être exposés à un risque accru de carence en Oméga-3 EPA et DHA, ce qui peut entraîner des niveaux plus élevés d'inflammation dans le corps.

D'autres carences sont possibles comme : le fer, le zinc, la vitamine B12...

Dans tous les cas, une **complémentation est obligatoire** pour les végans afin de n'avoir aucune carence.

# Les aliments à inclure dans une alimentation anti-inflammatoire (Zone Verte)

Pour profiter pleinement des bienfaits d'une alimentation anti-inflammatoire, il est essentiel de connaître les aliments à intégrer à vos repas au quotidien.

Il est également utile de choisir des produits de bonne qualité, aussi proches que possible de leur forme naturelle, afin de préserver leurs propriétés anti-inflammatoires.

Voici une liste des aliments à inclure majoritairement dans votre quotidien.

## Les légumes

Il est recommandé de consommer une variété de légumes colorés pour bénéficier de différents types de nutriments anti-inflammatoires.

Les légumes verts tels que les épinards, les choux et les brocolis sont particulièrement riches en nutriments anti-inflammatoires.

Quelques exemples :

- Épinards
- Brocolis
- Chou-fleur
- Courgettes
- Aubergines
- Choux de Bruxelles
- Poivrons
- Carottes
- Haricots verts
- Oignons
- Champignons
- Tomates
- Concombres
- Betteraves
- Radis
- Céleri
- Persil
- Courges
- Échalotes
- Laitues.

## Les fruits

Tout comme pour les légumes, il faut aller vers le maximum de diversité.

Quelques exemples :

- Fraises
- Myrtilles
- Cerises
- Pommes
- Bananes
- Poires
- Melons
- Mangues
- Papayes
- Ananas
- Oranges
- Kiwis
- Pêches
- Raisins
- Framboises
- Groseilles
- Abricots
- Citrons

## Les produits animaux de bonne qualité

Les produits animaux peuvent être intégrés à votre alimentation sans restriction particulière, à condition de privilégier des sources de bonne qualité. Il est souvent préférable d'en consommer moins souvent, mais de choisir des viandes issues d'élevages responsables et respectueux de l'animal.

Pour le poisson, il est généralement recommandé d'opter pour des espèces sauvages plutôt que celles issues d'élevages intensifs. Si la question des métaux lourds vous préoccupe, vous pouvez choisir des poissons reconnus pour en contenir naturellement moins, comme les petits poissons gras (sardines, maquereaux, etc.).

Voici quelques exemples :

- Œufs (idéalement issus de poules élevées en plein air et nourries selon des filières de qualité)
- Poulet
- Dinde
- Poissons gras sauvages : sardines, saumon, truite, thon
- Crevettes
- Mollusques : moules, palourdes
- Viande de bœuf (de préférence élevée à l'herbe)
- Viande de veau
- Viande de porc (à consommer avec attention aux produits contenant des nitrites)
- Viande de mouton
- Viande de gibier

## Les graisses saines

Attention, certaines graisses sont ANTI-inflammatoires et d'autres sont PRO-inflammatoires.

Voici les BONNES graisses à consommer dans le cadre d'une alimentation anti-inflammatoire.

- Huiles végétales : huile d'olive, huile de noix, huile de lin, huile de chanvre, huile de noisette
- Avocats
- Noix : noix de cajou, noix de macadamia, noix de pécan
- Graines : graines de lin, graines de chia, graines de courge
- Beurre de cacahuète naturel (à consommer avec modération, car riche en oméga-6 ; il peut être utile de compenser par des sources d'oméga-3 si vous en consommez souvent)
- Huile de coco
- Graisses animales saines : beurre, lard, graisse de canard

## Les laits végétaux

Les produits laitiers de vache peuvent-être problématiques pour beaucoup de monde.

Une bonne alternative santé est la consommation de laits végétaux.

Voici quelques exemples :

- Lait d'amande
- Lait de coco
- Lait de noix de cajou
- Lait de chanvre
- Lait d'avoine
- Lait de riz (avec modération car assez glucidique)

## Les herbes et épices

Les herbes et épices, telles que le curcuma, la camomille et le gingembre, peuvent aider à réduire l'inflammation et à améliorer la digestion.

Pour assaisonner vos plats, c'est une bonne chose de diminuer le sel et d'utiliser plus d'épice à la place. Voilà pourquoi je vous recommande d'avoir un moulin à épices bien garni pour varier les plaisirs.

Voici quelques exemples :

- Curcuma
- Basilic
- Thym
- Romarin
- Menthe
- Persil
- Ciboulette
- Coriandre
- Cumin
- Curry
- Fenouil
- Gingembre
- Cannelle
- Cardamome
- Clous de girofle
- Aneth
- Laurier
- Noix de muscade
- Paprika
- Poivre noir
- Safran.

## Les aliments à fuir dans une alimentation anti-inflammatoire (Zone Rouge)

En plus d'inclure les bons aliments dans votre alimentation, il est aussi primordial de savoir quels aliments il faut éviter. Ce sont les aliments PRO-inflammatoires.

### Les aliments ultra-transformés

Les aliments ultra-transformés, tels que les aliments en conserve, les aliments frits et les encas industriels peuvent être riches en mauvaises graisses, en sucres ajoutés et en sel, ce qui peut augmenter considérablement le niveau inflammatoire du corps.

En remplaçant ces aliments par des options plus saines, vous allez aider votre corps à réduire son inflammation chronique et donc à améliorer votre santé globale.

### Quelques exemples d'aliments ultra-transformés :

- Plats préparés
- Plats surgelés préemballés
- Aliments frits
- Boissons gazeuses sucrées
- Snacks salés et sucrés
- Pâtisseries et gâteaux industriels
- Biscuits apéritifs
- Chips de pommes de terre
- Bonbons et sucreries
- Produits de boulangerie qui ne sont pas complets (croissants, pain blanc...)
- Sauces à base de tomates industrielles
- Soupes en brique
- Viandes transformées (jambon industriel, Knacki...)
- Charcuterie low cost
- Céréales sucrées pour le petit déjeuner
- Produits laitiers transformés (crèmes glacées, les produits laitiers aromatisés)
- Etc.

## Par quoi les remplacer ?

Voici quelques idées pour remplacer les aliments ultra-transformés :

- Remplacer les encas industriels par des fruits frais, des légumes crus ou des oléagineux.
- Choisir, au petit-déjeuner, des alternatives comme un entremet aux graines de chia et fruits rouges, des pancakes version paléo ou du granola maison plutôt que des céréales industrielles.
- Substituer les pâtes et le riz blanc par des options plus nutritives : pâtes de légumes, riz basmati ou quinoa.
- Préférer l'eau, le thé vert ou, occasionnellement, des jus de fruits maison aux boissons sucrées.
- Éviter les viandes transformées (saucisses, jambons, etc.) et privilégier des viandes maigres de qualité comme le poulet ou du poisson sauvage.
- Remplacer les sauces et condiments industriels (ketchup, sauces préparées) par des alternatives maison ou naturelles : sauces à base de tomates fraîches, moutarde, mayonnaise maison ou herbes et épices.

## Produits animaux ultra-transformés et/ou issus d'élevages intensifs

**Important : plus les produits animaux sont transformés et discounts, plus il faut les fuir !**

Voici quelques exemples de produits animaux industriels :

- Œufs de poules élevées en batterie
- Viandes transformées telles que les hot-dogs et les saucisses low-cost.
- Charcuteries transformées telles que le jambon et le bacon (qui sont riches en nitrites pro-inflammatoires)
- Viandes en conserve
- Viandes salées sous vide.
- Produits laitiers transformés (ex: les glaces industrielles composées principalement de sucre)
- Poissons d'élevage
- Poissons transformés tels que les poissons panés et les croquettes de poisson
- Produits de la mer transformés tels que les calamars frits et les crevettes panées

### Par quoi les remplacer ?

Voici quelques idées pour remplacer la viande industrielle :

- Allez au boucher du coin et choisissez des viandes bio et, si possible, locales pour minimiser l'exposition aux pesticides et aux hormones.
- Remplacer la viande industrielle par du poulet bio fermier, du poisson sauvage ou des légumineuses (occasionnellement).
- Essayez de temps en temps des options végétariennes ou végétaliennes telles que les légumineuses, les noix et les graines pour les protéines.

## Les aliments riches en gluten

Contrairement à ce que beaucoup pensent, réduire le gluten dans son alimentation n'est pas simplement une tendance. Il peut être utile de limiter le gluten pour certaines personnes afin de réduire l'inflammation et améliorer le confort digestif.

Oui, les aliments riches en gluten peuvent entraîner une inflammation accrue chez les personnes sensibles au gluten... Sachant, au final, qu'une très grande majorité de la population est sensible au gluten suivant des degrés variables : c'est ce que qu'on appelle **la sensibilité au gluten non cœliaque(SGNC)**.

Supprimer, ou du moins diminuer fortement, le gluten de son alimentation est donc un point essentiel pour minimiser l'inflammation chronique.

### Quelques exemples de produits contenant du gluten :

- Produits de boulangerie : pains, baguettes, viennoiseries, brioches...
- Pâtes à base de blé
- Biscuits et gâteaux
- Céréales du petit-déjeuner
- Pizzas
- Biscuits apéritifs
- Soupes instantanées
- Sauces contenant de la farine de blé
- Snacks à base de farine de blé
- Produits laitiers aromatisés contenant du gluten

### Par quoi les remplacer :

- Pour remplacer le blé, l'orge et le seigle, privilégiez des alternatives sans gluten comme le riz, le quinoa ou le sarrasin. L'avoine peut être consommée occasionnellement.
- Choisissez des pâtes sans gluten, par exemple à base de légumes ou de légumineuses.
- Pour la cuisson, utilisez des farines sans gluten : farine d'amandes, farine de riz, farine de noix de coco ou farine de sarrasin.
- Si vous souhaitez continuer à consommer du pain, le pain au levain reste une option intéressante.

## Les boissons sucrées

Les boissons sucrées, telles que les sodas et les jus de fruits, peuvent être riches en sucres ajoutés et en calories vides, ce qui peut augmenter le niveau inflammatoire.

### Quelques exemples :

- Boissons gazeuses sucrées
- Jus de fruits industriels
- Boissons énergisantes
- Smoothies sucrés du commerce
- Thé glacé sucré
- Lait aromatisé
- Boissons à base de soja sucrées
- Cocktails sucrés
- Boissons lactées contenant du sucre ajouté
- Boissons pour sportifs sucrées
- Boissons de type " sports d'endurance "
- Boissons à base de cacao sucrées
- Boissons à base de café sucrées
- Boissons de type " santé " sucrées
- Boissons pour enfants sucrées.

### Par quoi les remplacer :

- Remplacer les sodas et les jus de fruits industriels par de l'eau infusée avec des fruits ou des herbes.
- Boire du thé vert, du rooibos non sucré ou du thé matcha pour bénéficier d'une source supplémentaire d'antioxydants.
- Opter pour des boissons végétales comme le lait d'amande ou le lait de noisette.
- Boire le café nature, sans sucre.
- Consommer du café "gras" (style bulletproof coffee) si vous le souhaitez.
- Tester l'eau pétillante agrémentée d'un filet de vinaigre de cidre.
- Boire du jus de gingembre maison.

## Les aliments qu'il est possible de consommer avec modération pour une alimentation anti-inflammatoire (Zone Orange)

Avec modération signifie : 2 à 3 fois par semaine maximum.

### Certains produits laitiers

Les produits laitiers peuvent être acceptés dans le cadre d'une alimentation anti-inflammatoire à condition qu'ils soient pauvres en lactose.

Beaucoup de personnes peuvent être intolérantes au lactose, ce qui peut entraîner des symptômes tels que des ballonnements, des douleurs abdominales ou des diarrhées.

Les produits laitiers de **petits animaux** (chèvre, brebis) sont en général beaucoup moins problématiques et ont très peu d'effets secondaires comparativement au lait de vache. Si vous le pouvez, choisissez donc des fromages et produits laitiers de petits animaux.

Voici des exemples de produits laitiers acceptables :

- Fromages de chèvre ou brebis.
- Tous les fromages à pâte dure
- Yaourt grec pauvre en lactose

### Certaines céréales et pseudo-céréales

**Si vous n'avez pas de problèmes intestinaux majeurs**, vous pouvez consommer des céréales avec un gluten moins problématique que le gluten du blé.

Par exemple : avoine, orge, épeautre...

Ou mieux encore, des " pseudo-céréales " sans gluten comme le quinoa ou bien le sarrasin (qui sont des plantes).

### Les légumineuses

Les légumineuses (lentilles, fèves, haricots, pois chiches...) peuvent-être consommés occasionnellement mais uniquement s'ils sont trempés au préalable.

Le trempage permet de supprimer les anti-nutriments qui peuvent-être problématiques pour l'intestin et provoquer de l'inflammation sur le long terme.

## Le riz

Avant de parler du riz, faisons un petit rappel sur la notion d'index glycémique.

L'index glycémique (IG) est un indicateur de la vitesse à laquelle les sucres d'un aliment se transforment en glucose dans le sang. Plus un aliment a un IG élevé, plus il provoque une augmentation rapide de la glycémie, ce qui peut entraîner une réponse excessive de l'insuline.

### **Cela peut à son tour augmenter l'inflammation chronique dans le corps.**

Le riz est un aliment qui est souvent mal vu dans le cadre d'une alimentation anti-inflammatoire, car c'est potentiellement un aliment à IG élevé. Cependant, il est possible d'en consommer à l'occasion en choisissant des types de riz à IG bas, tels que le riz basmati ou le riz complet.

Le riz basmati a un IG inférieur à 50, ce qui signifie qu'il a un impact modéré sur la glycémie.

De même, le riz complet est un autre type de riz à IG bas qui peut être consommé dans le cadre d'une alimentation anti-inflammatoire. Contrairement au riz blanc, le riz complet n'a pas été "décortiqué", ce qui signifie qu'il conserve toutes ses couches nutritives. Il est donc beaucoup plus riche en fibres et en minéraux qu'un riz classique.

En résumé, il est possible de consommer à l'occasion du riz dans le cadre d'une alimentation anti-inflammatoire, à condition de choisir des types de riz à IG bas, tels que le riz basmati ou le riz complet.

Le mieux étant de consommer, si vous en trouvez, **du riz basmati complet bio!**

## Maximiser les aliments riches en Oméga 3

Les acides gras essentiels Oméga 3 et Oméga 6 sont des nutriments que le corps humain ne peut pas produire lui-même. Ils doivent donc être forcément apportés par l'alimentation.

Le ratio Oméga-3 / Oméga-6 dans l'alimentation a une influence **très importante** sur le niveau d'inflammation dans le corps humain. Les Oméga-3 ont des propriétés anti-inflammatoires tandis que les Oméga-6 ont des propriétés pro-inflammatoires. Il est donc important de maintenir un bon équilibre entre ces deux types d'acides gras pour réduire l'inflammation chronique.

Malheureusement, **l'alimentation moderne est souvent déséquilibrée en faveur des Oméga-6**, qui se trouvent en grande quantité dans les huiles industrielles et les produits transformés.

Cela va donc entraîner un excès d'inflammation dans le corps !

Et puis, il y a les Oméga-3, que l'on trouve beaucoup plus rarement dans l'alimentation moderne.

Il est aussi important de noter que **la biodisponibilité des Oméga-3 dépend de leur origine**.

Les Oméga-3 d'origine animale (les EPA et DHA), tels que ceux trouvés dans le poisson gras, sont mieux absorbés par le corps que les Oméga-3 d'origine végétale (les ALA), tels que ceux trouvés dans les végétaux verts, les graines de lin et les graines de chia par exemple.

**Donc consommer des graines ne suffit pas pour avoir un bon ratio Oméga-3 / Oméga-6.**

L'objectif utopiste serait d'avoir un ratio de un Oméga-3 pour un Oméga-6 dans le corps.

Mais, si déjà notre ratio se rapproche de un Oméga-3 pour cinq Oméga-6, ça serait déjà excellent !

Voici quelques exemples d'aliments riches en Oméga 3 :

- Sardines
- Saumon sauvage
- Maquereau
- Anchois
- Huile de lin
- Graines de chia
- Graines de lin
- Huile de noix de macadamia
- Noix de Grenoble
- Huile de canola

## Maximiser les aliments riches en antioxydants

Les antioxydants sont des nutriments qui aident à protéger les cellules contre les dommages causés par les radicaux libres.

Pour rappel, les radicaux libres sont des molécules instables qui peuvent endommager les cellules de notre corps et provoquer une réaction en chaîne appelée oxydation. L'oxydation peut alors entraîner de l'inflammation et le vieillissement prématuré des tissus.

Les 5 principales sources de radicaux libres sont :

1. Les rayons ultraviolets du soleil
2. La pollution de l'air et de l'eau
3. Le tabagisme
4. L'alimentation riche en sucre à Index Glycémique élevé
5. Le stress

**Ainsi, les antioxydants des aliments viennent réagir avec les radicaux libres au lieu de réagir avec les cellules de votre corps. Ce sont donc de véritables “ boucliers “ anti-inflammation !**

Les fruits et légumes, **eten particulier les baies** ,les pommes, les carottes et les épinards, sont particulièrement riches en antioxydants.

Les herbes et les épices, telles que le romarin, la cannelle et le curcuma, sont aussi riches en antioxydants (en plus d'ajouter des saveurs délicieuses à vos plats).

Le thé vert est aussi une excellente source d'antioxydants.

Voici quelques exemples d'aliments riches en antioxydants :

<ul style="list-style-type: none"><li>• Raisins</li><li>• Myrtilles</li><li>• Cerises</li><li>• Brocolis</li><li>• Piments rouges</li><li>• Açai</li><li>• Papaye</li><li>• Mangue</li><li>• Kiwi</li><li>• Grenade</li><li>• Épinards</li><li>• Choux de Bruxelles</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Chou frisé</li><li>• Carottes</li><li>• Oignons</li><li>• Ail</li><li>• Thé vert</li><li>• Noix</li><li>• Graines de lin</li><li>• Graines de chia</li><li>• Graines de tournesol</li><li>• Pommes</li><li>• Poivrons</li><li>• Avocat.</li></ul>
---	---

## Les boissons

Les boissons peuvent également avoir un impact sur l'inflammation dans le corps. Voici quelques boissons à inclure et à éviter pour une alimentation anti-inflammatoire :

Boissons à inclure : eau, thé vert et café (le tout sans sucre).

Boissons à éviter : sodas, boissons sucrées et boissons alcoolisées.

**Oui, l'alcool est très inflammatoire !**

## Intégrer le jeûne intermittent pour diminuer l'inflammation

Pour rappel, le jeûne intermittent est une pratique alimentaire consistant à alterner périodes de jeûne et de consommation de nourriture.

Le protocole le plus connu est le 16/8, où l'on jeûne pendant 16 heures et où l'on mange pendant les 8 heures restantes. Concrètement, pour la majorité des personnes, cela consiste juste à sauter le petit-déjeuner.

Le jeûne intermittent est bénéfique pour la santé en général et peut également faire partie intégrante d'une alimentation anti-inflammatoire en raison de ses effets sur la réduction de l'inflammation chronique.

En effet, le jeûne intermittent va permettre au corps de reposer le système digestif, mais surtout, il va stimuler la production de molécules anti-inflammatoires telles que l'hormone de croissance.

Le jeûne intermittent peut également augmenter les niveaux d'antioxydants naturels du corps (on parle alors d'antioxydants endogènes), qui aident à combattre les radicaux libres et donc à réduire l'inflammation.

## Les compléments alimentaires anti-inflammatoires

Les compléments alimentaires peuvent être utiles pour soutenir une alimentation anti-inflammatoire, mais il est important de les utiliser avec prudence et de toujours respecter les dosages indiqués.

Parmi les compléments les plus étudiés dans ce cadre, on retrouve les **Oméga-3** EPA et DHA. Ces acides gras sont essentiels au bon fonctionnement de l'organisme et jouent un rôle clé dans la réduction de l'inflammation.

Dans notre alimentation moderne, il est difficile d'obtenir suffisamment d'EPA et de DHA, même en consommant des poissons gras, car ces nutriments sont fragiles et sensibles à la chaleur. Les sources végétales d'oméga-3, riches en ALA, ne suffisent généralement pas à couvrir les besoins.

Pour cette raison, une complémentation peut être pertinente pour la majorité des personnes, en particulier si l'apport alimentaire en poissons gras est limité.

Avant de commencer tout complément, il est recommandé de consulter un professionnel de santé afin de vérifier qu'il est adapté à votre situation et à votre état de santé.

### Le Curcuma (curcumine)

Le curcuma et son composant principal, la curcumine, est un antioxydant puissant qui peut aider à réduire l'inflammation dans le corps. Ce n'est PAS un produit magique, mais il peut donner un petit coup de pouce pour diminuer le niveau inflammatoire global.

Attention : on peut parfois lire sur Internet que pour augmenter la biodisponibilité de la curcumine, il suffit d'ajouter du poivre. Sur le principe, c'est vrai. Mais malheureusement, trop peu de personnes indiquent que cette biodisponibilité est accrue grâce au fait que **le poivre va augmenter la perméabilité intestinale!**

Hors, des substances comme le gluten participent déjà grandement à trop augmenter la perméabilité intestinale avec tous les effets secondaires que cela implique, comme l'augmentation de l'inflammation (ce que l'on ne veut surtout pas ici).

Aussi, la prise de compléments qui sont optimisés pour avoir une bonne biodisponibilité sans conséquences néfastes peut-être une bonne idée.

## La Quercétine

La quercétine est un flavonoïde, un type de pigment végétal qui se trouve dans de nombreux fruits, légumes et herbes. La quercétine est connue pour ses propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires.

La quercétine se trouve naturellement dans de nombreux aliments, tels que les pommes, les oignons, les agrumes, les raisins, les myrtilles, les épinards, les brocolis et les choux de Bruxelles.

Des études ont montré que la quercétine peut aider à réduire l'inflammation chronique en bloquant les enzymes qui sont impliquées dans la production de molécules pro-inflammatoires. Elle peut également aider à protéger les cellules du corps contre les dommages causés par les radicaux libres.

Ainsi, la quercétine peut être un complément alimentaire assez utile pour les personnes cherchant à réduire l'inflammation chronique.

# Les 7 erreurs à éviter dans une alimentation anti-inflammatoire

Il est facile de faire quelques erreurs lorsque l'on essaie de suivre une alimentation anti-inflammatoire.

Voici quelques erreurs courantes à éviter :

**1/ Ne pas consommer assez d'Oméga-3 EPA/DHA** : et croire que manger des graines qui contiennent des Oméga-3 végétaux (ALA) est suffisant.

**2/ Ne pas assez varier les aliments** : il est important de varier les aliments pour éviter de tomber dans une routine alimentaire monotone et de manquer de nutriments importants.

**3/ S'en tenir aux légumes crus** : bien que les légumes crus soient bons pour la santé, il est important de ne pas les consommer exclusivement et de les combiner avec d'autres légumes cuits.

**4/ Éviter les graisses saines** : les graisses saines telles que l'huile d'olive, les noix et les avocats sont essentielles à une alimentation anti-inflammatoire. Ne les évitez pas sous prétexte de suivre un régime alimentaire faible en graisses (ce qui, sauf problème de santé particulier, est une très mauvaise idée).

**5/ Ne pas consommer suffisamment de protéines** : les protéines sont importantes pour la réparation des tissus et la construction des muscles. Assurez-vous de consommer suffisamment de bonnes protéines pour conserver une bonne santé.

**6/ Consommer trop d'alcool** : l'alcool est une machine à créer de l'inflammation. 2 à 3 verres d'alcool par semaine est acceptable. Au-delà, l'inflammation peut redémarrer.

**7/ Pratiquer l'alimentation Anti-Inflammatoire en cure** : si vous souhaitez rester en bonne santé toute votre vie, cette alimentation doit faire partie intégrante de votre quotidien... Pour toujours !

# Comment bien Intégrer une alimentation anti-inflammatoire dans votre vie quotidienne

Il peut sembler assez difficile d'adopter une alimentation anti-inflammatoire quand on débute, mais avec un peu de planification et de préparation, cela peut devenir une habitude facile et agréable.

Voici quelques astuces pour vous aider à intégrer une alimentation anti-inflammatoire dans votre vie quotidienne :

**Planifiez vos repas :**prenez du temps chaque semaine pour planifier vos repas et vos collations pour la semaine à venir. Cela vous aidera à vous assurer que vous avez toujours des aliments anti-inflammatoires à portée de main dans vos placards.

**Préparez des repas sains à l'avance :**préparez des repas sains tels que des salades, des soupes ou des plats de légumes pour la semaine (c'est ce qu'on appelle le " Meal Prep " en anglais). Cela vous permettra d'éviter les aliments malsains, comme les encas industriels, lorsque vous êtes pressé ou à court d'idées.

**Faites vos courses intelligemment:** lorsque vous faites les courses, allez principalement dans les rayons d'aliments frais tels que des fruits et des légumes. Fuyez absolument les rayons contenant des aliments transformés.

**Soyez créatif :**il peut être amusant d'essayer de nouveaux aliments et de nouvelles recettes. N'ayez pas peur d'essayer de nouvelles choses et de varier votre alimentation.

**Soyez patient :**adopter une alimentation anti-inflammatoire,c'est potentiellement changer profondément ses habitudes, et cela peut donc prendre du temps et nécessiter des ajustements. Soyez patient, ne vous mettez pas la pression et soyez ouvert à l'apprentissage et au changement.

# Le principe 80/20 pour avoir des résultats durables sans frustration

## La règle de Pareto adaptée à l'alimentation

Le principe 80/20, également appelé la règle de Pareto, rappelle qu'en général, 80 % des effets sont produits par 20 % des causes. En ce qui concerne l'alimentation, cela signifie que 80 % du temps, vous pouvez respecter les règles d'une alimentation anti-inflammatoire, tandis que les 20 % restants peuvent être consacrés à manger ce que vous voulez, sans vous sentir coupable.

Cette approche peut être très utile pour les personnes qui cherchent à adopter une alimentation anti-inflammatoire sur le long terme (et pas juste pour 1 mois), car cela leur permet de respecter les règles la plupart du temps, tout en ayant la flexibilité de manger sans restriction à d'autres moments.

Ainsi, grâce au principe du 80/20, vous suivez une alimentation anti-inflammatoire durant 80 % du temps et vous pouvez vous permettre de manger ce que vous voulez lors d'un événement social ou d'une soirée entre amis.

Concrètement : si on considère qu'il y a 3 repas par jour pendant 7 jours (soit 21 repas hebdomadaire), 20 % de "relâche" correspond à environ 4 repas par semaine. Par exemple, vous pouvez choisir le vendredi soir, le samedi soir, le dimanche matin (pour un brunch familial) et un autre repas au choix dans la semaine.

**L'important est de ne pas se sentir coupable après avoir consommé des aliments qui ne sont pas en conformité avec les règles d'une alimentation anti-inflammatoire.**

Au lieu de cela, vous pouvez simplement vous concentrer sur le fait de retourner à vos habitudes alimentaires saines dès que possible.

Au final, le principe 80/20 va aider à éviter la frustration et le sentiment d'être privé, ce qui, pour certaines personnes, peut être un frein pour adopter définitivement une alimentation saine.

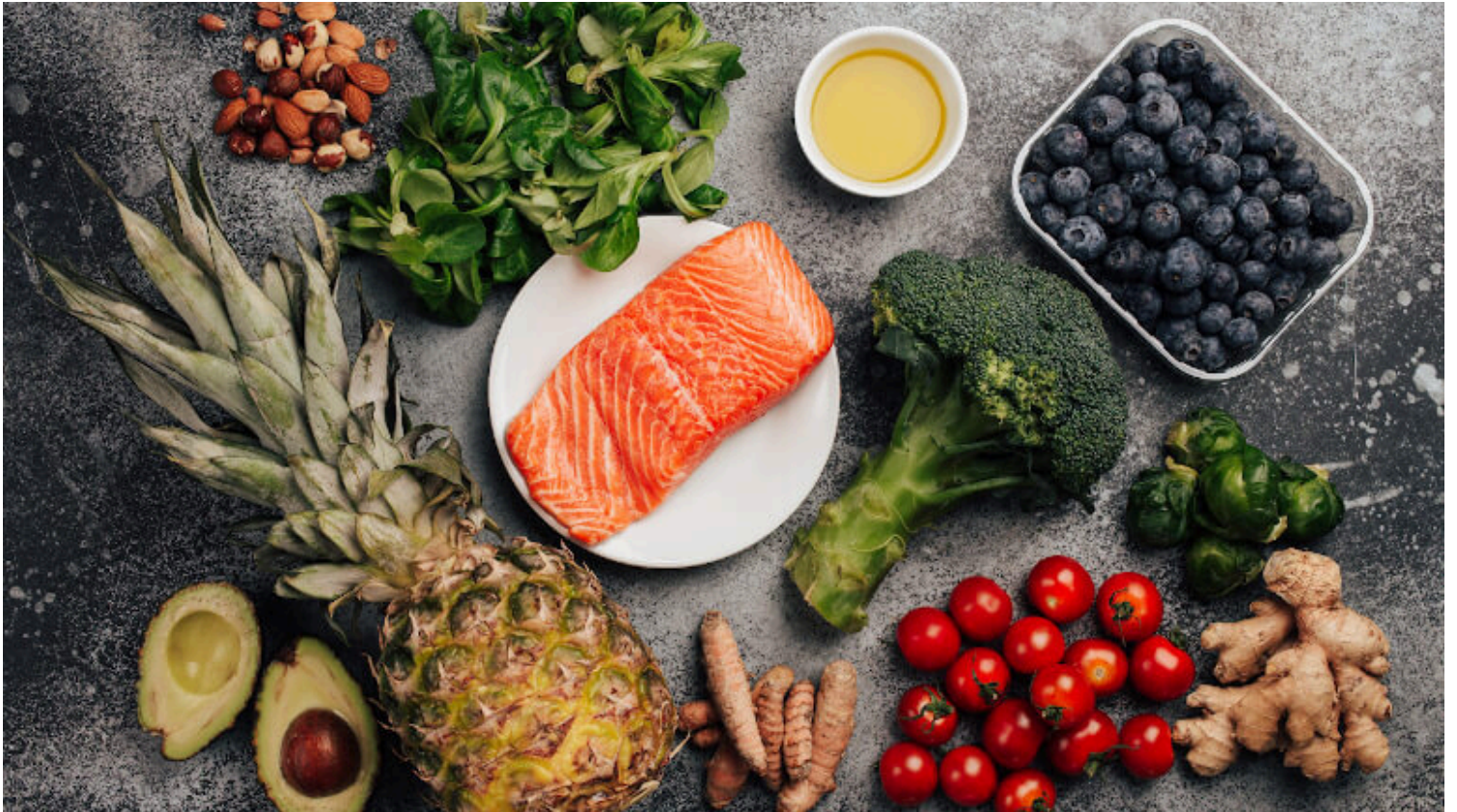
## Avertissements

Bien que 80 % d'alimentation anti-inflammatoire suffit, en général, à avoir des bons résultats, plus vous diminuez ce ratio plus il est compliqué d'avoir des résultats concrets et rapides.

Inversement, plus le ratio se rapproche de 100 % d'alimentation anti-inflammatoire, plus la "magie" va opérer rapidement.

**Cela veut donc dire que les personnes qui ont souvent des poussées inflammatoires, doivent idéalement être plus proches de 100 % que de 80 %.**

## Partie 2 : Le Challenge 21 jours d'alimentation Anti-Inflammatoire



# Les grands principes du challenge

Ce challenge a été conçu pour vous aider à adopter une alimentation plus saine et à réduire l'inflammation chronique dans votre corps.

**Au fil des 21 jours, nous allons explorer les différents aspects concrets de l'alimentation anti-inflammatoire et comment les mettre en pratique dans votre vie quotidienne.**

Chaque jour, vous avez une nouvelle notion à comprendre et à mettre en pratique. Il s'agira de petits changements simples, mais importants, qui ajouteront progressivement à une alimentation plus saine et anti-inflammatoire.

Voici les grandes parties du challenge :

1. Limiter les aliments transformés : privilégiez des alternatives naturelles et non transformées pour réduire l'inflammation.
2. Privilégier les graisses saines : certaines graisses favorisent la santé et aident à diminuer l'inflammation, tandis que d'autres peuvent l'augmenter.
3. Manger suffisamment de fruits et légumes : ces aliments sont riches en antioxydants et en nutriments essentiels pour soutenir une alimentation anti-inflammatoire.
4. Consommer des protéines de qualité : les protéines sont importantes pour maintenir un équilibre nutritionnel favorable à la réduction de l'inflammation.
5. Limiter les aliments riches en gluten : le gluten peut contribuer à l'inflammation chronique chez certaines personnes ; il peut être utile de le remplacer par des alternatives sans gluten.
6. Éviter les boissons sucrées : les boissons riches en sucres ajoutés peuvent augmenter l'inflammation, il est donc préférable de les remplacer par de l'eau, des infusions ou des jus maison.
7. Veiller à un apport suffisant en nutriments clés : certaines carences nutritionnelles peuvent aggraver l'inflammation ; un apport équilibré en vitamines, minéraux et autres nutriments essentiels est important.

Il est important de rester motivé et de prendre les choses jour après jour. Nous sommes là pour vous soutenir tout au long de cette aventure !

# Le planning du challenge

## Quelques jours avant de démarrer :

Si vous avez déjà des compléments d'Oméga 3, il est possible de les utiliser à condition que l'indice TOTOX soit explicitement indiqué par le fabricant ET **quecet indice soit inférieur à 10**.

Si ce n'est pas le cas, votre complément est potentiellement toxique.

### Jour 1

- Notion à connaître : Introduction à l'alimentation anti-inflammatoire et compréhension de son intérêt pour la santé.
- Mise en pratique : Prenez le temps de bien assimiler les principes de base de cette alimentation.

### Jour 2

- Notion à connaître : Les légumes verts à feuilles sont particulièrement riches en nutriments anti-inflammatoires.
- Mise en pratique : Ajoutez une portion supplémentaire de légumes verts à feuilles à votre alimentation quotidienne, par exemple en préparant une salade de chou frisé ou en incorporant des épinards dans une omelette.

### Jour 3

- Notion à connaître : Certaines céréales peuvent favoriser l'inflammation. Privilégiez celles qui sont riches en fibres et en antioxydants.
- Mise en pratique : Remplacez les céréales raffinées par des options complètes, sans gluten ou par des alternatives comme le quinoa, le riz basmati ou le sarrasin.

### Jour 4

- Notion à connaître : Les fruits frais sont riches en antioxydants et en fibres.
- Mise en pratique : Intégrez des fruits frais à votre alimentation quotidienne, tels que les baies, les pommes ou les poires. Vous pouvez les consommer tels quels ou les ajouter dans un smoothie occasionnel.

### Jour 5

- Notion à connaître : Choisir des protéines de qualité est essentiel.
- Mise en pratique : Privilégiez des sources de protéines moins transformées, comme des œufs de qualité et des alternatives végétales, qui sont souvent moins inflammatoires que certaines protéines animales industrielles.

### **Jour 6**

- Notion à connaître : Les graisses saines peuvent contribuer à réduire l'inflammation.
- Mise en pratique : Intégrez des graisses bénéfiques dans vos repas, comme les avocats, les noix, les graines, ainsi que les huiles d'olive ou de coco.

### **Jour 7**

- Notion à connaître : Les épices anti-inflammatoires apportent saveur et bienfaits pour la santé.
- Mise en pratique : Ajoutez des épices telles que le curcuma, le gingembre, la cannelle ou le romarin à vos plats.

### **Jour 8**

- Notion à connaître : Certaines boissons peuvent soutenir la réduction de l'inflammation.
- Mise en pratique : Remplacez les boissons sucrées par des options comme le thé vert, le thé à la camomille ou le thé au gingembre.

### **Jour 9**

- Notion à connaître : Les aliments fermentés aident à réguler l'inflammation et favorisent la santé digestive.
- Mise en pratique : Intégrez des aliments fermentés à votre alimentation, tels que le kéfir, le kombucha ou la choucroute.

### **Jour 10**

- Notion à connaître : Les aliments riches en oméga-3 peuvent contribuer à réduire l'inflammation.
- Mise en pratique : Ajoutez à votre alimentation des sources d'oméga-3, comme certains poissons gras, les noix et les graines de lin ou de chia.

### **Jour 11**

- Notion à connaître : Petit point à mi-parcours pour faire le bilan de vos progrès.
- Mise en pratique : Évaluez vos habitudes alimentaires et notez les ajustements à apporter pour la suite du challenge.

### **Jour 12**

- Notion à connaître : Bien mastiquer les aliments améliore la digestion et l'assimilation des nutriments.
- Mise en pratique : Prenez le temps de mâcher lentement chaque bouchée et de savourer les différentes textures et saveurs.

### **Jour 13**

- Notion à connaître : La variété alimentaire est essentielle pour apporter tous les nutriments nécessaires à l'organisme.
- Mise en pratique : Essayez un nouvel aliment ou une recette que vous n'avez jamais préparée auparavant.

**Jour 14 :**

Notion à connaître : la planification des repas pour faciliter l'adoption d'une alimentation anti-inflammatoire.

Mise en pratique : planifiez vos repas pour la semaine à venir, en incluant des aliments anti-inflammatoires dans chaque repas.

**Jour 15 :**

Notion à connaître : l'importance de la qualité des aliments pour une alimentation anti-inflammatoire efficace.

Mise en pratique : choisissez des aliments de qualité supérieure, bio si possible, pour maximiser les nutriments et éviter les toxines.

**Jour 16 :**

Notion à connaître : les bienfaits du jeûne intermittent sur l'inflammation dans le corps.

Mise en pratique : découvrez et mettez en pratique le jeûne intermittent en choisissant la méthode qui vous convient le mieux (par exemple le jeûne 16/8).

**Jour 17 :**

Notion à connaître : la gestion du stress, qui peut également influencer l'inflammation dans le corps.

Mise en pratique : prenez le temps de vous détendre et de pratiquer des exercices de relaxation, comme la méditation ou le yoga.

**Jour 18 :**

Notion à connaître : la pratique d'une activité physique régulière pour réduire l'inflammation dans le corps.

Mise en pratique : ajoutez une activité physique à votre quotidien, comme la marche, la course à pied ou le yoga.

**Jour 19 :**

Notion à connaître : la qualité du sommeil, qui peut également affecter l'inflammation dans le corps.

Mise en pratique : établissez une routine de sommeil régulière, en évitant les écrans avant le coucher et en créant un environnement propice au sommeil.

**Jour 20 :**

Notion à connaître : les bienfaits de la méditation sur l'inflammation dans le corps.

Mise en pratique : essayez de méditer pendant 10 à 15 minutes chaque jour, en utilisant des applications ou des vidéos en ligne pour vous aider.

**Jour 21 :** Notion à connaître : l'importance de maintenir de bonnes habitudes alimentaires pour une santé optimale à long terme. Mise en pratique : évaluez vos habitudes alimentaires actuelles et réfléchissez à comment les maintenir sur le long terme pour bénéficier des bienfaits d'une alimentation anti-inflammatoire.

# 21 jours de repas anti-inflammatoires

## Avertissement importants à lire

**Ces menus sont proposés à titre d'exemples pour vous donner des idées si vous manquez d'inspiration. Ils peuvent être adaptés en fonction de vos préférences, tant que l'ensemble reste globalement anti-inflammatoire.**

**Il est important d'ajuster les repas en fonction de vos allergies ou intolérances alimentaires éventuelles.**

Certaines recettes peuvent inclure des aliments hors Paléo ; c'est volontaire afin de ne pas rendre le challenge trop restrictif pour les nouveaux venus.

Les menus sont conçus pour être flexibles et intemporels : si un fruit ou un légume n'est pas de saison, choisissez une alternative de saison. Vous pouvez également inverser les jours selon vos préférences, sans problème.

Si vous pratiquez le jeûne intermittent, continuez vos habitudes en sautant certains repas si nécessaire.

La liste des courses est prévue pour une personne afin de simplifier l'organisation. Vous pouvez adapter les quantités selon vos besoins : augmenter si vous êtes très actif ou réduire si vous êtes moins actif ou avez un appétit plus faible.

## Semaine 1

Liste des courses (si la quantité n'est pas spécifié, prenez le contenant de base)

<p><b><u>Fruits et légumes :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Baies (framboises, myrtilles, fraises) : 350g</li><li><input type="checkbox"/> Légumes verts à feuilles (épinards, chou frisé, mâche, etc.) : 400g</li><li><input type="checkbox"/> Avocat : 1</li><li><input type="checkbox"/> Citron : 2</li><li><input type="checkbox"/> Petite courgette : 4</li><li><input type="checkbox"/> Petit poivron rouge : 4</li><li><input type="checkbox"/> Oignon : 4</li><li><input type="checkbox"/> Gousse d'ail : 4</li><li><input type="checkbox"/> Champignons : 50g</li><li><input type="checkbox"/> Oignon rouge : 1</li><li><input type="checkbox"/> Roquette : 50g</li><li><input type="checkbox"/> Tomates fraîches : 3</li><li><input type="checkbox"/> Banane : 1</li><li><input type="checkbox"/> Carotte : 3</li><li><input type="checkbox"/> Brocolis</li><li><input type="checkbox"/> Navets : 2</li><li><input type="checkbox"/> Poireau : 1</li><li><input type="checkbox"/> Patate douce : 2</li></ul>	<p><b><u>Viandes et poissons :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Saumon : 300g</li><li><input type="checkbox"/> Filet de poulet : 600g</li><li><input type="checkbox"/> Poisson blanc (cabillaud, tilapia, etc.) : 2 filets</li><li><input type="checkbox"/> Cuisses de poulet : 2</li></ul> <p><b><u>Produits laitiers :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Lait d'amande : 750ml</li><li><input type="checkbox"/> Yaourt grec nature : 150g</li></ul> <p><b><u>Céréales et grains :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Tortillas de maïs : 4</li><li><input type="checkbox"/> Flocons d'avoine : 280g</li><li><input type="checkbox"/> Quinoa : 580g</li><li><input type="checkbox"/> Riz basmati : 460g</li></ul> <p><b><u>Conserves :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Haricots rouges en conserve (400g) : 1 boîte</li><li><input type="checkbox"/> Boîte de lait de coco (400ml) : 1</li><li><input type="checkbox"/> Pâte de curry rouge</li></ul>
<p><b><u>Épicerie :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Graines de chia</li><li><input type="checkbox"/> Huile d'olive</li><li><input type="checkbox"/> Sel</li><li><input type="checkbox"/> Poivre noir</li><li><input type="checkbox"/> Cumin moulu</li><li><input type="checkbox"/> Paprika</li><li><input type="checkbox"/> Piment de Cayenne</li><li><input type="checkbox"/> Noix de coco râpée</li><li><input type="checkbox"/> Noix de cajou : 340g</li><li><input type="checkbox"/> Miel</li><li><input type="checkbox"/> Vinaigre de cidre</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Farine de coco</li><li><input type="checkbox"/> Arrow root (ou fécule de tapioca)</li><li><input type="checkbox"/> Sirop d'agave</li><li><input type="checkbox"/> Herbes séchées : selon les goûts</li><li><input type="checkbox"/> Poudre d'ail</li><li><input type="checkbox"/> Poudre d'oignon</li><li><input type="checkbox"/> Piment d'Alep</li><li><input type="checkbox"/> Thym séché</li><li><input type="checkbox"/> Gingembre frais</li><li><input type="checkbox"/> Jus de citron vert</li></ul>

## Jour 1

- Petit déjeuner : Porridge d'avoine avec lait d'amande, graines de chia et baies.
- Déjeuner : Salade de quinoa aux légumes verts à feuilles, avocat et vinaigrette au citron.
- Dîner : Saumon grillé avec une poêlée de légumes de saison.

### **Petit déjeuner : Porridge d'avoine avec lait d'amande, graines de chia et baies.**

Ingrédients :

- 40g de flocons d'avoine
- 150ml de lait d'amande
- 1 cuillère à soupe de graines de chia
- 50g de baies (framboises, myrtilles, fraises)

Préparation :

1. Versez les flocons d'avoine et le lait d'amande dans une casserole. Portez à ébullition.
2. Réduisez le feu et laissez cuire pendant environ 5 minutes en remuant régulièrement jusqu'à ce que le porridge épaississe.
3. Retirez du feu et ajoutez les graines de chia. Mélangez bien.
4. Transférez le porridge dans un bol et ajoutez les baies par-dessus.

### **Déjeuner : Salade de quinoa aux légumes verts à feuilles, avocat et vinaigrette au citron.**

Ingrédients :

- 50g de quinoa
- 200g de légumes verts à feuilles (épinards, chou frisé, mâche, etc.)
- 1 avocat
- 1 citron
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre noir

Préparation :

1. Rincez le quinoa et faites-le cuire dans une casserole d'eau bouillante salée pendant environ 15 minutes. Égouttez et réservez.
2. Lavez les légumes verts à feuilles et coupez-les en morceaux.
3. Dans un grand saladier, mélangez le quinoa cuit et les légumes verts.
4. Coupez l'avocat en cubes et ajoutez-le à la salade.

5. Dans un petit bol, mélangez le jus de citron, l'huile d'olive, du sel et du poivre noir pour préparer la vinaigrette.
6. Versez la vinaigrette sur la salade et mélangez bien.

### **Dîner : Saumon grillé avec une poêlée de légumes de saison.**

#### Ingrédients :

- 150g de saumon
- 1 petite courgette
- 1 petit poivron rouge
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre noir

#### Préparation :

1. Préchauffez le gril du four.
2. Lavez la courgette, le poivron et l'oignon, puis coupez-les en morceaux.
3. Épluchez et hachez la gousse d'ail.
4. Dans une poêle, faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif. Ajoutez les légumes et l'ail haché. Faites cuire en remuant régulièrement pendant environ 10 minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
5. Pendant ce temps, placez le saumon sur une plaque de cuisson, arrosez d'un filet d'huile d'olive et assaisonnez avec du sel et du poivre noir. Faites griller au four pendant environ 10 minutes ou jusqu'à ce que le poisson soit bien cuit.
6. Servez le saumon avec la poêlée de légumes de saison.

## Jour 2

- Petit déjeuner : Omelette aux épinards, champignons et oignons.
- Déjeuner : Salade de lentilles aux légumes grillés et vinaigrette à l'ail.
- Dîner : Chili végétarien aux haricots rouges, aux légumes et aux épices.

### Petit déjeuner : Omelette aux épinards, champignons et oignons.

Ingrédients :

- 2 oeufs
- 50g d'épinards frais
- 50g de champignons
- 1/4 d'oignon rouge
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre noir

Préparation :

1. Lavez les épinards et les champignons, puis émincez-les finement. Émincez également l'oignon rouge.
2. Battez les oeufs dans un bol et ajoutez une pincée de sel et de poivre noir.
3. Dans une poêle antiadhésive, faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif. Ajoutez les épinards, les champignons et l'oignon rouge émincé. Faites cuire en remuant régulièrement jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
4. Versez les œufs battus sur les légumes dans la poêle. Faites cuire l'omelette en laissant les bords se raffermir et en remuant régulièrement jusqu'à ce que les œufs soient bien cuits.
5. Servez l'omelette chaude.

### Déjeuner : Salade de lentilles aux légumes grillés et vinaigrette à l'ail.

Ingrédients :

- 50g de lentilles vertes
- 1 petite courgette
- 1 poivron rouge
- 1 oignon rouge
- 50g de roquette
- 1 gousse d'ail
- 1 citron
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre noir

Préparation :

1. Rincez les lentilles et faites-les cuire dans une casserole d'eau bouillante salée pendant environ 20 minutes. Égouttez et réservez.
2. Lavez la courgette, le poivron et l'oignon, puis coupez-les en morceaux.
3. Dans une poêle grill ou une poêle antiadhésive, faites griller les légumes coupés en morceaux à feu moyen-vif pendant environ 10 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
4. Pour la vinaigrette, pressez le jus de citron dans un bol. Ajoutez l'huile d'olive, la gousse d'ail hachée, du sel et du poivre noir. Mélangez bien.
5. Dans un grand saladier, mélangez les lentilles cuites, les légumes grillés et la roquette. Arrosez de vinaigrette à l'ail et servez.

### **Dîner : Chili végétarien aux haricots rouges, aux légumes et aux épices.**

Ingrédients :

- 1 petite courgette
- 1 poivron rouge
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 boîte de haricots rouges en conserve (400g)
- 3 tomates fraîches
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de cumin moulu
- 1 cuillère à café de paprika
- 1 pincée de piment de Cayenne
- Sel et poivre noir

Préparation :

1. Lavez la courgette, le poivron, les tomates et l'oignon, puis coupez-les en petits dés.
2. Épluchez et hachez la gousse d'ail.
3. Dans une grande poêle, faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen. Ajoutez l'ail haché, l'oignon, la courgette et le poivron. Faites cuire en remuant régulièrement pendant environ 10 minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
4. Ajoutez les haricots rouges égouttés et rincés ainsi que les tomates. Ajoutez le cumin moulu, le paprika, le piment de Cayenne, du sel et du poivre noir. Mélangez bien.
5. Laissez mijoter à feu doux pendant environ 20 minutes jusqu'à ce que le chili soit bien chaud et que les légumes soient bien cuits.
6. Servez chaud.

### Jour 3

- Petit déjeuner : Smoothie bowl aux baies, aux graines de chia et à la noix de coco râpée.
- Déjeuner : Salade de riz basmati aux légumes grillés, noix de cajou et vinaigrette au miel.
- Dîner : Poulet grillé avec des légumes vapeur et du quinoa.

#### **Petit déjeuner : Smoothie bowl aux baies, aux graines de chia et à la noix de coco râpée.**

Ingrédients :

- 150g de baies (framboises, myrtilles, fraises,...)
- 1 banane
- 1 cuillère à soupe de graines de chia
- 50ml de lait d'amande
- 1 cuillère à soupe de noix de coco râpée

Préparation :

1. Dans un blender, mixez les baies, la banane, les graines de chia et le lait d'amande jusqu'à obtenir une consistance lisse et crémeuse.
2. Versez le smoothie dans un bol et saupoudrez de noix de coco râpée.

#### **Déjeuner : Salade de riz basmati aux légumes grillés, noix de cajou et vinaigrette au miel.**

Ingrédients :

- 50g de riz basmati
- 1 petite courgette
- 1 poivron rouge
- 1 oignon rouge
- 50g de noix de cajou
- 1 cuillère à soupe de miel
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre
- Sel et poivre noir

Préparation :

1. Rincez le riz basmati et faites-le cuire dans une casserole d'eau bouillante salée pendant environ 20 minutes. Égouttez et réservez.
2. Lavez la courgette, le poivron et l'oignon, puis coupez-les en petits dés.

3. Dans une poêle grill ou une poêle antiadhésive, faites griller les légumes coupés en morceaux à feu moyen-vif pendant environ 10 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
4. Dans un petit bol, mélangez le miel, l'huile d'olive, le vinaigre de cidre, du sel et du poivre noir pour préparer la vinaigrette.
5. Dans un grand saladier, mélangez le riz cuit, les légumes grillés et les noix de cajou. Arrosez de vinaigrette et mélangez bien.

### **Dîner : Poulet grillé avec des légumes vapeur et du quinoa.**

#### Ingrédients :

- 1 filet de poulet
- 1 petite courgette
- 1 carotte
- 200g de quinoa
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre noir

#### Préparation :

1. Préchauffez le gril du four.
2. Lavez la courgette et la carotte, puis coupez-les en rondelles.
3. Placez les légumes en rondelles dans un panier à vapeur et faites-les cuire à la vapeur pendant environ 10 minutes.
4. Pendant ce temps, placez le filet de poulet sur une plaque de cuisson, arrosez d'un filet d'huile d'olive et assaisonnez avec du sel et du poivre noir. Faites griller au four pendant environ 15 minutes jusqu'à ce que le poulet soit cuit à cœur.
5. Pendant que le poulet et les légumes cuisent, faites cuire le quinoa selon les instructions du paquet.
6. Une fois que le poulet est cuit, retirez-le du four et laissez-le reposer pendant quelques minutes avant de le trancher.
7. Servez le poulet tranché avec les légumes vapeur et le quinoa cuit.

## Jour 4

- Petit déjeuner : Yaourt grec avec des fruits frais, des noix et du miel.
- Déjeuner : Tacos de poisson grillé avec de la salsa aux tomates, de la laitue et de la coriandre.
- Dîner : poulet sauté aux légumes et au gingembre, servi avec du riz basmati.

### Petit déjeuner : Yaourt grec avec des fruits frais, des noix et du miel.

Ingrédients :

- 150g de yaourt grec nature
- 50g de fruits frais (morceaux de pomme, banane, kiwi, etc.)
- 10g de noix (amandes, noix de cajou, noix de pécan, etc.)
- 1 cuillère à café de miel

Préparation :

1. Dans un bol, mélangez le yaourt grec et le miel.
2. Ajoutez les fruits frais coupés en morceaux et les noix.
3. Servez frais.
4. Déjeuner : Tacos de poisson grillé avec de la salsa aux tomates, de la laitue et de la coriandre.

### Déjeuner : Tacos de poisson grillé avec de la salsa aux tomates, de la laitue et de la coriandre.

Ingrédients :

- 2 filets de poisson blanc (cabillaud, tilapia, etc.)
- 4 tortillas de maïs
- 2 tomates
- 1/2 oignon rouge
- 1 gousse d'ail
- 1/4 de piment jalapeño
- De la coriandre fraîche hachée
- 2 cuillères à soupe de jus de citron vert
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 feuille de laitue hachée
- Sel et poivre noir

Préparation :

1. Préchauffez le gril du four.
2. Lavez les tomates, l'oignon rouge et la laitue. Hachez-les finement.
3. Dans un petit bol, mélangez l'ail émincé, le piment jalapeño finement haché, la coriandre fraîche, le jus de citron vert, l'huile d'olive, du sel et du poivre noir pour préparer la salsa aux tomates.
4. Placez les filets de poisson sur une plaque de cuisson, arrosez d'un filet d'huile d'olive et assaisonnez avec du sel et du poivre noir. Faites griller au four pendant environ 10 minutes jusqu'à ce que le poisson soit cuit à cœur.
5. Pendant ce temps, faites chauffer les tortillas de maïs dans une poêle antiadhésive à feu moyen-vif jusqu'à ce qu'elles soient légèrement grillées.
6. Une fois que le poisson est cuit, retirez-le du four et laissez-le reposer pendant quelques minutes avant de le couper en morceaux.
7. Pour assembler les tacos, placez des morceaux de poisson sur chaque tortilla, ajoutez de la salsa aux tomates, de la laitue et de l'oignon rouge haché. Roulez les tortillas et servez chaud.

**Dîner : Poulet sauté aux légumes et au gingembre, servi avec du riz basmati.**

Ingrédients :

- 1 filet de poulet
- 1 petite courgette
- 1 carotte
- 1/2 poivron rouge
- 1 petit oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 petit morceau de gingembre frais (environ 2 cm)
- 200g de riz basmati cuit
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de sauce soja
- 1 cuillère à soupe de miel
- 1 cuillère à café de fécule de maïs
- Sel et poivre noir

Préparation :

1. Lavez la courgette, la carotte et le poivron, puis coupez-les en petits dés.
2. Émincez l'oignon, l'ail et le gingembre.
3. Coupez le filet de poulet en petits morceaux.

4. Dans un petit bol, mélangez la sauce soja, le miel, la fécule de maïs, du sel et du poivre noir pour préparer la sauce.
5. Dans une grande poêle, faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif. Ajoutez l'oignon, l'ail et le gingembre et faites cuire en remuant régulièrement pendant environ 2 minutes.
6. Ajoutez les morceaux de poulet et faites-les cuire en remuant régulièrement pendant environ 5 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
7. Ajoutez les légumes coupés en morceaux et faites cuire en remuant régulièrement pendant environ 5 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
8. Versez la sauce dans la poêle et mélangez bien. Laissez mijoter pendant environ 2 minutes jusqu'à ce que la sauce épaississe et enrobe bien les légumes et le poulet.
9. Servez chaud avec du riz basmati cuit.

## Jour 5

- Petit déjeuner : Oeufs brouillés aux épinards
- Déjeuner : Hachis de patate douce et œufs paléo.
- Dîner : Curry végétarien aux légumes, noix de cajou et lait de coco.

### Petit déjeuner : Smoothie aux épinards, banane, lait d'amande et graines de chia.

Ingrédients :

- 1 poignée d'épinards frais
- Huile d'olive
- 2 oeufs

Préparation :

1. Faites cuire une poignée d'épinards frais dans une poêle avec un peu d'huile d'olive.
2. Ajoutez quelques épices de votre choix.
3. Ajoutez deux œufs battus et remuez jusqu'à ce que les œufs soient cuits.

### Déjeuner : Hachis de patate douce et œufs paléo.

Ingrédients :

- 1 grosse patate douce
- 4 gros oeufs
- 1 grosse pincée de sel
- 1 cuillère à soupe de ghee ou d'huile d'avocat
- Poivre noir
- Poudre d'ail
- Poudre d'oignon
- Des herbes séchées
- Piment d'Alep

Préparation :

1. Pelez, coupez et râpez la patate douce
2. Dans un bol mélangez la patate douce râpée en la mélangeant avec du sel, du poivre, de la poudre d'ail, d'oignon et les herbes séchées.
3. Faites cuire le mélange dans une poêle à feu moyen pendant une minute.
4. Dans une autre poêle, ajoutez une cuillère à soupe de ghee ou d'huile d'avocat puis cassez deux œufs (vous pouvez les battre comme une omelette ou bien faire des œufs au plat).

5. Assaisonnez de poivre, de sel et ajoutez éventuellement du piment d'Alep.
6. Une fois que tout est cuit, vous pouvez mélanger le tout dans une assiette (ou placer vos œufs au plat sur votre hachis).
7. C'est prêt à servir !.

### **Dîner : Curry végétarien aux légumes, noix de cajou et lait de coco.**

#### Ingrédients :

- 1 petite courgette
- 1/2 chou-fleur
- 1/2 poivron rouge
- 1 petit oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 petit morceau de gingembre frais (environ 2 cm)
- 120g de noix de cajou
- 1 boîte de lait de coco (400ml)
- 2 cuillères à soupe de pâte de curry rouge
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre noir

#### Préparation :

1. Lavez la courgette, le chou-fleur et le poivron, puis coupez-les en petits dés.
2. Émincez l'oignon, l'ail et le gingembre.
3. Dans une grande poêle, faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif. Ajoutez l'oignon, l'ail et le gingembre et faites cuire en remuant régulièrement pendant environ 2 minutes.
4. Ajoutez les légumes coupés en morceaux et faites cuire en remuant régulièrement pendant environ 5 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
5. Ajoutez la pâte de curry rouge et faites cuire en remuant régulièrement pendant environ 2 minutes pour bien enrober les légumes.
6. Versez le lait de coco dans la poêle, ajoutez les noix de cajou et mélangez bien.
7. Portez le curry à ébullition, puis réduisez le feu et laissez mijoter pendant environ 10 minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres et que la sauce ait épaissi.
8. Assaisonnez avec du sel et du poivre noir selon votre goût.
9. Servez chaud avec du riz basmati ou du quinoa.

## Jour 6

- Petit déjeuner : crêpes Paléo.
- Déjeuner : Salade de quinoa aux légumes grillés, aux noix et aux raisins secs.
- Dîner : Saumon grillé avec des légumes vapeur et du riz basmati.

### Petit déjeuner : crêpes Paléo.

Ingrédients :

- 3 cuillères à soupe de farine de coco
- 2 cuillères à soupe d'arrow root (vous pouvez le remplacer par de la fécule de tapioca, cela marche très bien également)
- 3 œufs
- 2 cuillères à soupe de sirop d'agave
- 200 ml de lait d'amande
- 1 pincée de sel

Préparation :

1. Mélanger tous les ingrédients liquides dans un saladier.
2. Ajouter la farine, le sel et l'arrow root petit à petit en battant avec un fouet.
3. Cuire les crêpes à feu moyen sur une poêle huilée.

### Déjeuner : Salade de quinoa aux légumes grillés, aux noix et aux raisins secs.

Ingrédients :

- 185g de quinoa cuit
- 1 petite courgette
- 1/2 poivron rouge
- 1/2 oignon rouge
- 30g de noix de cajou grillées
- 35g de raisins secs
- 2 cuillères à soupe de jus de citron
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre noir

Préparation :

1. Lavez la courgette et le poivron, puis coupez-les en petits dés.
2. Émincez l'oignon rouge.
3. Dans une grande poêle, faites chauffer un filet d'huile d'olive à feu moyen-vif. Ajoutez les légumes coupés en morceaux et faites-les griller en remuant régulièrement pendant environ 5 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres et légèrement dorés.
4. Dans un grand saladier, mélangez le quinoa cuit, les légumes grillés, les noix de cajou grillées et les raisins secs.
5. Dans un petit bol, mélangez le jus de citron, l'huile d'olive, du sel et du poivre noir pour préparer la vinaigrette.
6. Versez la vinaigrette sur la salade et mélangez bien.

**Dîner : Saumon grillé avec des légumes vapeur et du riz basmati.**

Ingrédients :

- 1 filet de saumon
- 1 petite courgette
- 1/2 brocoli
- 1 petite carotte
- 180g de riz basmati cuit
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre noir

Préparation :

1. Lavez la courgette, le brocoli et la carotte, puis coupez-les en petits morceaux.
2. Dans une casserole, faites bouillir de l'eau et ajoutez les légumes coupés. Faites cuire à la vapeur pendant environ 5 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
3. Dans une grande poêle, faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif. Ajoutez le filet de saumon et faites cuire en retournant une fois pendant environ 5 minutes jusqu'à ce qu'il soit doré et cuit à point.
4. Assaisonnez le saumon et les légumes vapeur avec du sel et du poivre noir selon votre goût.
5. Servez le saumon grillé avec les légumes vapeur et le riz basmati cuit.

## Jour 7

- Petit déjeuner : Smoothie aux baies, aux graines de lin et au lait de soja.
- Déjeuner : Hachis de patate douce et œufs.
- Dîner : Poulet rôti aux légumes de saison.

### Petit déjeuner : Gaufres au yaourt au lait de chèvre

Ingrédients :

- 3 œufs
- 2 cuillères à soupe de farine de sarrasin
- 1 yaourt au lait de chèvre (nature)
- 1 cuillère à soupe d'huile de coco fondue pour la pâte et une pour huiler le gaufrier

Préparation :

1. Séparer les blancs des jaunes et battre les blancs en neige dans un saladier.
2. Dans un petit saladier : mélanger les jaunes et la farine, puis ajouter l'huile de coco et le yaourt. Bien mélanger.
3. Ajouter ce mélange aux blancs montés en neige, et mélanger tout doucement.
4. Verser la pâte sur le gaufrier préalablement huilé avec de l'huile de coco. Il faut laisser cuire assez longtemps ainsi les gaufres seront bien cuites et ne se « détruiront pas » en ouvrant le gaufrier.

### Déjeuner : Hachis de patate douce et œufs.

Ingrédients :

- 1 grosse patate douce
- 4 gros œufs
- 1 grosse pincée de sel
- 1 cuillère à soupe de ghee ou d'huile d'avocat
- Poivre noir
- Poudre d'ail
- Poudre d'oignon
- Des herbes séchées
- Piment d'Alep

Préparation :

1. Pelez, coupez et râpez la patate douce
2. Dans un bol mélangez la patate douce râpée en la mélangeant avec du sel, du poivre, de la poudre d'ail, d'oignon et les herbes séchées.
3. Faites cuire le mélange dans une poêle à feu moyen pendant une minute.
4. Dans une autre poêle, ajoutez une cuillère à soupe de ghee ou d'huile d'avocat puis cassez deux œufs (vous pouvez les battre comme une omelette ou bien faire des œufs au plat).
5. Assaisonnez de poivre, de sel et ajoutez éventuellement du piment d'Alep.
6. Une fois que tout est cuit, vous pouvez mélanger le tout dans une assiette (ou placer vos œufs au plat sur votre hachis).
7. C'est prêt à servir !

### **Dîner : Poulet rôti aux légumes de saison.**

Ingrédients :

- 2 cuisses de poulet
- 2 carottes
- 2 navets
- 1 poireau
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de thym séché
- Sel et poivre noir

Préparation :

1. Préchauffez le four à 200°C.
2. Épluchez les carottes et les navets, puis coupez-les en gros morceaux. Coupez le poireau en rondelles.
3. Épluchez l'oignon et les gousses d'ail et coupez-les en gros morceaux.
4. Dans un grand plat allant au four, disposez les cuisses de poulet et les légumes coupés en morceaux autour.
5. Arrosez avec l'huile d'olive, saupoudrez de thym séché et assaisonnez avec du sel et du poivre noir selon votre goût.
6. Enfournez le plat et faites cuire pendant environ 45 minutes jusqu'à ce que le poulet soit doré et cuit à point et que les légumes soient tendres.
7. Retirez le plat du four et laissez reposer le poulet pendant environ 5 minutes avant de le servir chaud avec les légumes de saison rôtis.

## **Semaine 2**

Liste des courses : (si la quantité n'est pas spécifié, prenez le contenant de base)

<p><b><u>Fruits et légumes :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Épinards frais : 50g</li><li><input type="checkbox"/> Bananes : 2</li><li><input type="checkbox"/> Avocat : 1</li><li><input type="checkbox"/> Noisettes</li><li><input type="checkbox"/> Graines de tournesol, chia et courge</li><li><input type="checkbox"/> Concombre : 1</li><li><input type="checkbox"/> Poivron vert : 1</li><li><input type="checkbox"/> Échalote : 1</li><li><input type="checkbox"/> Champignons frais : 1 poignée</li><li><input type="checkbox"/> Courgette : 4 petites</li><li><input type="checkbox"/> Carotte : 2</li><li><input type="checkbox"/> Tomates fraîches : 2</li><li><input type="checkbox"/> Gingembre frais : 1 branche</li><li><input type="checkbox"/> Raisins secs : 35g</li><li><input type="checkbox"/> Laitue : 1</li><li><input type="checkbox"/> Poivron rouge : 4</li><li><input type="checkbox"/> Oignon : 4 petits</li><li><input type="checkbox"/> Pomme : 1</li></ul>	<p><b><u>Céréales et légumineuses :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Flocons d'avoine : 50g</li><li><input type="checkbox"/> Tortillas de maïs : 4</li><li><input type="checkbox"/> Quinoa : 200g</li><li><input type="checkbox"/> Riz basmati : 350g</li><li><input type="checkbox"/> Tofu ferme : 200g</li><li><input type="checkbox"/> Noix de cajou : 100g</li><li><input type="checkbox"/> Haricots rouges en conserve : 400g</li><li><input type="checkbox"/> Lentilles : 100g</li></ul> <p><b><u>Huiles et épices :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Huile d'olive bio</li><li><input type="checkbox"/> Vinaigre de cidre bio</li><li><input type="checkbox"/> Sel et poivre noir</li><li><input type="checkbox"/> Paprika</li><li><input type="checkbox"/> Cumin en poudre</li><li><input type="checkbox"/> Coriandre en poudre</li><li><input type="checkbox"/> Chili en poudre</li><li><input type="checkbox"/> Curcuma</li><li><input type="checkbox"/> Ghee ou huile d'avocat</li><li><input type="checkbox"/> Poudre d'ail</li><li><input type="checkbox"/> Poudre d'oignon</li><li><input type="checkbox"/> Herbes séchée</li><li><input type="checkbox"/> Piment d'Alep</li></ul>
<p><b><u>Produits laitiers et végétaux :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Lait d'amande : 655 ml</li><li><input type="checkbox"/> Yaourt grec nature : 250g</li></ul>	<p><b><u>Produits sucrés :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Sucre de coco</li><li><input type="checkbox"/> Sirop d'agave</li><li><input type="checkbox"/> Miel</li></ul>
<p><b><u>Viandes, poissons :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Saumon fumé sauvage : 1 filet</li><li><input type="checkbox"/> Saumon frais : 2 filets</li><li><input type="checkbox"/> Sardines à l'huile d'olive : 1 boîte</li><li><input type="checkbox"/> Poulet : 3 filets</li><li><input type="checkbox"/> Poisson blanc : 2 filets</li></ul>	<p><b><u>Epicerie :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Farine de coco</li><li><input type="checkbox"/> Arrow root ou fécule de tapioca</li></ul>

--	--

## Jour 8

- Petit déjeuner : Smoothie vert aux épinards, banane, lait d'amande et graines de chia.
- Déjeuner : Salade fraîcheur.
- Dîner : Saumon grillé avec une poêlée de légumes de saison.

### Petit déjeuner : Smoothie vert aux épinards, banane, lait d'amande et graines de chia.

#### Ingrédients :

- 50g d'épinards frais
- 1 banane
- 250ml de lait d'amande
- 1 cuillère à soupe de graines de chia

#### Préparation :

1. Dans un blender, mixez les épinards frais, la banane, le lait de soja et les graines de chia jusqu'à obtenir une consistance lisse et crémeuse.
2. Versez le smoothie dans un verre et servez frais.

### Déjeuner : Salade fraîcheur.

#### Ingrédients :

- ½ avocat par personne
- Du saumon fumé sauvage
- Une poignée de noisettes
- Des graines de tournesol
- Des graines de chia
- Des graines de courge
- Une cuillère à soupe d'huile d'olive bio par assiette
- Une cuillère à café ou soupe de vinaigre de cidre bio par assiette

#### Préparation :

1. Couper l'avocat en petits cubes et découper le saumon en morceaux. Mélanger dans une assiette.
2. Ajouter toutes les graines.

3. Dans un verre : verser l'huile d'olive et le vinaigre de cidre et battre le mélange. Rajouter une pincée de sel et verser la vinaigrette sur la salade.
4. Servir frais.
5. Vous pouvez rajouter de la feta émiettée, cela serait bien sûr bon et sain, mais je ne voulais pas dénaturer le goût du saumon sauvage donc j'ai fait le choix de ne pas en mettre.

### **Dîner : Saumon grillé avec une poêlée de légumes de saison.**

Ingrédients :

- 1 filet de saumon
- 1 petite courgette
- 1 poignée de champignons
- 1 petit oignon
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre noir

Préparation :

1. Lavez la courgette et les champignons, puis coupez-les en petits morceaux. Émincez l'oignon.
2. Dans une grande poêle, faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif. Ajoutez les légumes coupés en morceaux et faites-les cuire en remuant régulièrement pendant environ 5 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres et légèrement dorés.
3. Dans une autre poêle, faites cuire le filet de saumon à feu moyen-vif pendant environ 5 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'il soit doré et cuit à point.
4. Assaisonnez le saumon et les légumes avec du sel et du poivre noir selon votre goût.
5. Servez le saumon grillé avec les légumes poêlés de saison.

## Jour 9

- Petit déjeuner : Muesli maison avec des fruits frais, des noix et du lait d'amande.
- Déjeuner : Recette de gratin de poireaux chèvre & miel.
- Dîner : Tofu sauté aux légumes, aux noix et au gingembre, servi avec du riz basmati.

### Petit déjeuner : Muesli maison avec des fruits frais, des noix et du lait d'amande.

Ingrédients :

- 50g de flocons d'avoine
- 50g de noix mixtes (noix, noisettes, amandes)
- 1 cuillère à soupe de graines de lin
- 1 cuillère à soupe de graines de chia
- 1 banane
- 100g de yaourt grec
- 150ml de lait d'amande
- 1 pomme

Préparation :

1. Dans un bol, mélangez les flocons d'avoine, les noix mixtes, les graines de lin et les graines de chia.
2. Coupez la banane en rondelles et ajoutez-la dans le bol.
3. Ajoutez le yaourt grec et le lait d'amande, puis mélangez bien tous les ingrédients.
4. Coupez la pomme en petits dés et ajoutez-les sur le dessus du muesli.
5. Laissez reposer le muesli pendant 5 minutes pour que les flocons d'avoine absorbent le liquide et que les saveurs se mélangent.

### Déjeuner : Recette de gratin de poireaux chèvre & miel.

Ingrédients :

1. 500g de poireaux à cuire à la vapeur
2. 2 cuillères à soupe d'huile de coco pour continuer de cuire les poireaux au wok + une cuillère à soupe d'huile d'olive
3. 1/2 crottin de chavignol (ou un entier)
4. 1 à 2 cuillères à soupe de miel
5. Sel / poivre

Préparation :

1. Couper les blancs de poireaux en plusieurs morceaux et les faire cuire à la vapeur. Faire préchauffer le four à 180°.
2. Faire revenir les blancs de poireaux au wok avec l'huile de coco et l'huile d'olive, remuer et laisser cuire environ 10 minutes. Saler et poivrer.
3. Dans un plat à gratin : verser la fondue de poireaux et émietter un demi-crottin de chavignol et mélanger avec les doigts (vous pouvez mettre un crottin de chavignol en entier).
4. Verser une cuillère à soupe de miel sur tout le gratin (ou 2) et enfourner à mi-hauteur pendant une demi-heure à 180°. Surveiller et déguster.

**Dîner : Tofu sauté aux légumes, aux noix et au gingembre, servi avec du riz basmati.**

Ingrédients :

- 200g de tofu ferme
- 1 carotte
- 1 poivron rouge
- 1 petit oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de gingembre frais râpé
- 2 cuillères à soupe de noix de cajou
- Sel et poivre noir

Préparation :

1. Égouttez le tofu et coupez-le en cubes.
2. Épluchez la carotte et coupez-la en petits dés. Coupez le poivron rouge en petits morceaux et émincez l'oignon et l'ail.
3. Dans une grande poêle, faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif. Ajoutez l'oignon et l'ail et faites-les cuire pendant 2 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
4. Ajoutez la carotte, le poivron rouge et le gingembre frais râpé dans la poêle, puis faites-les cuire pendant environ 5 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
5. Ajoutez le tofu dans la poêle et faites-le sauter pendant 5 minutes jusqu'à ce qu'il soit doré.
6. Ajoutez les noix de cajou dans la poêle et mélangez bien.
7. Assaisonnez le tofu sauté et les légumes avec du sel et du poivre noir selon votre goût.
8. Servez le tofu sauté aux légumes avec du riz basmati cuit à la vapeur.

## Jour 10

- Petit déjeuner : Smoothie aux fruits rouges, aux amandes et au lait d'amande.
- Déjeuner : Salade de quinoa aux légumes verts à feuilles, avocat et vinaigrette au citron.
- Dîner : Poulet grillé avec une poêlée de légumes de saison.

### **Petit déjeuner : Smoothie aux fruits rouges, aux amandes et au lait d'amande.**

Ingrédients :

- 150g de fruits rouges (fraises, framboises, myrtilles)
- 250ml de lait d'amande
- 1 banane
- 1 cuillère à soupe d'amandes effilées
- 1 cuillère à soupe de graines de lin

Préparation :

1. Dans un mixeur, ajoutez les fruits rouges, le lait d'amande et la banane. Mixez jusqu'à obtenir un mélange lisse et homogène.
2. Ajoutez les amandes effilées et les graines de lin dans le mixeur, puis mixez de nouveau pendant 10 secondes.
3. Versez le smoothie dans un verre et servez frais.

### **Déjeuner : Salade de quinoa aux légumes verts à feuilles, avocat et vinaigrette au citron.**

Ingrédients :

- 100g de quinoa
- 1 avocat
- 1 concombre
- 1 poivron vert
- 1 échalote
- 50g de roquette
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- Sel et poivre noir

Préparation :

1. Rincez le quinoa à l'eau froide et égouttez-le.
2. Dans une casserole, portez 200ml d'eau à ébullition. Ajoutez le quinoa et faites cuire à feu doux pendant 15 minutes. Éteignez le feu et laissez reposer pendant 5 minutes.
3. Épluchez et coupez l'avocat en petits dés. Coupez le concombre en rondelles et le poivron vert en petits dés. Émincez l'échalote.
4. Dans un saladier, mélangez le quinoa cuit avec l'avocat, le concombre, le poivron vert et l'échalote.
5. Ajoutez la roquette dans le saladier, puis mélangez bien tous les ingrédients.
6. Préparez la vinaigrette en mélangeant l'huile d'olive, le jus de citron, le sel et le poivre noir. Versez la vinaigrette sur la salade de quinoa et mélangez bien.

### **Dîner : Poulet grillé avec une poêlée de légumes de saison.**

Ingrédients :

- 1 filet de poulet
- 1 courgette
- 1 poivron rouge
- 1 oignon
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre noir

Préparation :

1. Préchauffez votre grill à feu moyen.
2. Coupez la courgette en rondelles, le poivron rouge en petits dés et l'oignon en lamelles.
3. Badigeonnez le filet de poulet avec de l'huile d'olive, puis assaisonnez-le avec du sel et du poivre noir.
4. Disposez le filet de poulet sur la grille du grill et faites-le cuire pendant environ 15 minutes, en le retournant une fois à mi-cuisson.
5. Pendant ce temps, faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen. Ajoutez la courgette, le poivron rouge et l'oignon dans la poêle et faites cuire pendant 10 minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
6. Assaisonnez les légumes avec du sel et du poivre noir selon votre goût.
7. Une fois que le poulet est cuit, retirez-le du grill et coupez-le en tranches.
8. Servez les tranches de poulet grillé avec la poêlée de légumes de saison.

## Jour 11

- Petit déjeuner : Entremet Paléo aux graines de chia et fruits rouges.
- Déjeuner : Sardines aux légumes.
- Dîner : Chili végétarien aux haricots rouges, aux légumes et aux épices.

### **Petit déjeuner : Entremet Paléo aux graines de chia et fruits rouges.**

Ingrédients :

- lait d'amandes (ou autre lait végétal de votre choix) : 200 ml
- Graines de chia : 40 g
- Sucre de coco : 20 g
- Vanille en poudre (ou autre arôme de votre choix) : 1 pincée
- fruits rouges (frais ou surgelés) : 1 poignée

Préparation :

1. La veille, mélangez les graines de chia, le sucre de coco et la vanille (ou une autre épice de votre choix) dans le lait d'amandes à l'aide d'une fourchette.
2. Placez au réfrigérateur pour la nuit;
3. Si vos fruits sont surgelés, placez-les, également, au réfrigérateur pour qu'ils décongèlent.
4. Le lendemain matin, versez l'entremet aux graines de chia dans 2 coupelles, disposez dessus les fruits rouges et dégustez !
5. Pour plus de gourmandise, vous pouvez parsemer des amandes concassées sur le dessus.

### **Déjeuner : Sardines aux légumes.**

Ingrédients :

- 1 boîte de sardines à l'huile d'olive
- Des légumes surgelés aux choix.

Préparation :

1. Faites revenir les légumes surgelés dans une poêle avec de l'huile d'olives et des épices.
2. Servez avec les sardines !

## Dîner : Chili végétarien aux haricots rouges, aux légumes et aux épices.

### Ingrédients :

- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 poivron rouge
- 1 courgette
- 1 carotte
- 400g de tomates pelées en conserve
- 400g de haricots rouges en conserve
- 1 cuillère à soupe de paprika fumé
- 1 cuillère à soupe de cumin en poudre
- 1 cuillère à soupe de coriandre en poudre
- 1 cuillère à soupe de chili en poudre
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre noir

### Préparation :

- 1.Épluchez l'oignon et les gousses d'ail et émincez-les finement. Coupez le poivron rouge, la courgette et la carotte en petits dés.
- 2.Faites chauffer l'huile d'olive dans une grande casserole à feu moyen. Ajoutez l'oignon et l'ail et faites revenir pendant environ 2 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
3. Ajoutez le poivron rouge, la courgette et la carotte dans la casserole et faites cuire pendant environ 10 minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
- 4.Ajoutez les tomates pelées en conserve, les haricots rouges égouttés, le paprika fumé, le cumin, la coriandre et le chili en poudre. Mélangez bien.
- 5.Laissez mijoter le chili végétarien à feu doux pendant environ 15 minutes, en remuant de temps en temps. Si le chili est trop épais, ajoutez un peu d'eau.
6. Assaisonnez le chili végétarien avec du sel et du poivre noir selon votre goût. Servez chaud.

## Jour 12

- Petit déjeuner : Omelette aux champignons, épinards et oignons.
- Déjeuner : Salade de riz basmati aux légumes grillés, noix de cajou et vinaigrette au miel.
- Dîner : Saumon grillé avec une poêlée de légumes de saison.

### **Petit déjeuner : Omelette aux champignons, épinards et oignons.**

Ingrédients :

- 2 oeufs
- 50g de champignons frais
- 50g d'épinards frais
- 1/2 oignon
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre noir

Préparation :

- 1.Émincez les champignons, l'oignon et les épinards.
2. Dans un bol, battez les oeufs avec une fourchette. Assaisonnez avec du sel et du poivre noir.
- 3.Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen. Ajoutez les champignons, l'oignon et les épinards dans la poêle et faites cuire pendant environ 5 minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
- 4.Versez les oeufs battus dans la poêle et remuez doucement à l'aide d'une spatule.
- 5.Laissez l'omelette cuire pendant environ 5 minutes jusqu'à ce qu'elle soit dorée. Retournez l'omelette avec une spatule et laissez-la cuire encore une minute.
- 6.Servez l'omelette aux champignons, épinards et oignons chaude.

### **Déjeuner : Salade de riz basmati aux légumes grillés, noix de cajou et vinaigrette au miel.**

Ingrédients :

- 100g de riz basmati cuit
- 1 courgette
- 1 poivron rouge
- 1 oignon rouge
- 50g de noix de cajou
- 1 cuillère à soupe de miel
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre noir

Préparation :

1. Coupez la courgette en rondelles, le poivron rouge en petits dés et l'oignon rouge en lamelles.
2. Préchauffez votre grill à feu moyen. Disposez les rondelles de courgette et les dés de poivron rouge sur la grille du grill et faites-les griller pendant environ 10 minutes, en les retournant une fois à mi-cuisson.
3. Dans un saladier, mélangez le riz basmati cuit, les rondelles de courgette grillées, les dés de poivron rouge grillés et les lamelles d'oignon rouge.
4. Préparez la vinaigrette en mélangeant le miel, le vinaigre de cidre, l'huile d'olive, du sel et du poivre noir. Versez la vinaigrette sur la salade de riz basmati et de légumes grillés, puis mélangez bien.
5. Ajoutez les noix de cajou dans le saladier et mélangez légèrement.

### **Dîner : Saumon grillé avec une poêlée de légumes de saison.**

Ingrédients :

- 1 filet de saumon frais
- 1 courgette
- 1 poivron rouge
- 1 oignon rouge
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre noir

Préparation :

1. Coupez la courgette en rondelles, le poivron rouge en petits dés et l'oignon rouge en lamelles.
2. Préchauffez votre grill à feu moyen. Badigeonnez le filet de saumon avec l'huile d'olive et placez-le sur la grille du grill. Faites cuire le saumon pendant environ 8 minutes, en le retournant une fois à mi-cuisson.
3. Dans une poêle, faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen. Ajoutez les rondelles de courgette et les dés de poivron rouge dans la poêle et faites-les cuire pendant environ 10 minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Ajoutez les lamelles d'oignon rouge et faites cuire pendant encore 2 minutes.
4. Assaisonnez la poêlée de légumes avec du sel et du poivre noir selon votre goût.
5. Servez le saumon grillé avec la poêlée de légumes de saison.

## Jour 13

- Petit déjeuner : Smoothie aux baies, aux graines de chia et au lait de coco.
- Déjeuner : Salade de lentilles aux légumes grillés et vinaigrette à l'ail.
- Dîner : Poulet sauté aux légumes et aux épices, servi avec du riz basmati.

### Petit déjeuner : Smoothie aux baies, aux graines de chia et au lait de coco.

Ingrédients :

- 150 ml de lait de coco
- 50g de baies mélangées (fraises, myrtilles, framboises)
- 1 cuillère à soupe de graines de chia
- 1 cuillère à café de miel

Préparation :

1. Versez tous les ingrédients dans un blender.
2. Mixez jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.
3. Versez le smoothie dans un grand verre.
4. Ajoutez des baies et des graines de chia supplémentaires pour la décoration.

### Déjeuner : Salade de lentilles aux légumes grillés et vinaigrette à l'ail.

Ingrédients :

- 100g de lentilles cuites
- 1 courgette
- 1 poivron rouge
- 1 oignon rouge
- 1 gousse d'ail
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre noir

Préparation :

1. Coupez la courgette en rondelles, le poivron rouge en petits dés et l'oignon rouge en lamelles.
2. Préchauffez votre grill à feu moyen. Disposez les rondelles de courgette et les dés de poivron rouge sur la grille du grill et faites-les griller pendant environ 10 minutes, en les retournant une fois à mi-cuisson.

3. Dans un saladier, mélangez les lentilles cuites, les rondelles de courgette grillées, les dés de poivron rouge grillés et les lamelles d'oignon rouge.
4. Préparez la vinaigrette en mélangeant l'ail finement haché, le vinaigre de cidre, l'huile d'olive, du sel et du poivre noir. Versez la vinaigrette sur la salade de lentilles et de légumes grillés, puis mélangez bien.
5. Ajoutez des graines de sésame et de la coriandre fraîche sur le dessus pour la décoration.

### **Dîner : Poulet sauté aux légumes et aux épices, servi avec du riz basmati.**

#### Ingrédients :

- 1 filet de poulet
- 1 courgette
- 1 poivron rouge
- 1 oignon rouge
- 2 gousses d'ail
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de curcuma
- 1/2 cuillère à café de paprika
- Sel et poivre noir
- 50g de riz basmati cuit

#### Préparation :

1. Coupez le filet de poulet en petits dés.
2. Coupez la courgette en rondelles, le poivron rouge en petits dés et l'oignon rouge en lamelles.
3. Dans une poêle, faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen. Ajoutez les dés de poulet dans la poêle et faites-les cuire pendant environ 5 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Ajoutez l'ail finement haché, les rondelles de courgette et les dés de poivron rouge, et faites cuire pendant environ 10 minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
4. Ajoutez le curcuma, le paprika, du sel et du poivre noir selon votre goût, puis mélangez bien.
5. Servez le poulet sauté avec les légumes et le riz basmati cuit.

## Jour 14

- Petit déjeuner : Yaourt grec avec des fruits frais, des noix et du miel.
- Déjeuner : Tacos de poisson grillé avec de la salsa aux tomates, de la laitue et de la coriandre.
- Dîner : Poulet rôti avec une poêlée de légumes de saison.

### Petit déjeuner : Yaourt grec avec des fruits frais, des noix et du miel.

Ingrédients :

- 150g de yaourt grec
- 50g de fruits frais coupés en dés (pommes, poires, bananes, etc.)
- 20g de noix (amandes, noix de cajou, etc.)
- 1 cuillère à soupe de miel

Préparation :

1. Dans un bol, déposez le yaourt grec.
2. Ajoutez les fruits frais coupés en dés sur le dessus.
3. Parsemez les noix sur le yaourt et les fruits.
4. Arrosez le tout de miel.

### Déjeuner : Tacos de poisson grillé avec de la salsa aux tomates, de la laitue et de la coriandre.

Ingrédients :

- 2 filets de poisson blanc (cabillaud, merlan, etc.)
- 4 tortillas de maïs
- 2 tomates coupées en petits dés
- 1 oignon rouge coupé en petits dés
- 1 gousse d'ail finement hachée
- 1 piment jalapeño finement haché (optionnel)
- 1 cuillère à soupe de jus de citron vert
- Quelques feuilles de coriandre fraîche hachées
- Quelques feuilles de laitue hachée
- Sel et poivre noir

Préparation :

1. Faites cuire les filets de poisson au grill pendant environ 5 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'ils soient bien cuits.
2. Dans un bol, mélangez les tomates coupées en dés, l'oignon rouge, l'ail finement haché, le piment jalapeño (optionnel), le jus de citron vert, la coriandre fraîche hachée, du sel et du poivre noir selon votre goût. Cette préparation constitue la salsa aux tomates.
3. Faites chauffer les tortillas de maïs au four ou à la poêle.
4. Garnissez chaque tortilla de laitue hachée, de poisson grillé et de salsa aux tomates.
5. Ajoutez de la coriandre fraîche hachée sur le dessus pour la décoration.

### **Dîner : Poulet rôti avec une poêlée de légumes de saison**

Ingrédients :

- 1 filet de poulet
- 1 courgette coupée en petits dés
- 1 poivron rouge coupé en petits dés
- 1 oignon rouge coupé en lamelles
- 2 gousses d'ail finement hachées
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1/2 cuillère à café de paprika
- Sel et poivre noir

Préparation :

1. Préchauffez le four à 200°C.
2. Dans un bol, mélangez l'huile d'olive, le paprika, du sel et du poivre noir. Badigeonnez le filet de poulet avec ce mélange.
3. Dans un plat allant au four, disposez le filet de poulet et les légumes
4. Dans une poêle, faites chauffer un peu d'huile d'olive à feu moyen.
5. Ajoutez l'oignon rouge coupé en lamelles et faites-le revenir pendant environ 5 minutes jusqu'à ce qu'il soit doré.
6. Ajoutez les dés de courgette et de poivron rouge, et faites-les cuire pendant environ 10 minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
7. Ajoutez l'ail finement haché, du sel et du poivre noir selon votre goût, puis mélangez bien.
8. Mettez le plat avec le filet de poulet au four et faites-le cuire pendant environ 20 minutes, jusqu'à ce qu'il soit bien cuit.
9. Servez le poulet rôti avec les légumes de saison.

## **Semaine 3**

Liste des courses : (si la quantité n'est pas spécifié, prenez le contenant de base)

<p><b><u>Fruits et légumes :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Epinards frais : 50g</li><li><input type="checkbox"/> Banane : 2</li><li><input type="checkbox"/> Concombre : 1</li><li><input type="checkbox"/> Poivrons rouges : 4</li><li><input type="checkbox"/> Oignons rouges : 2</li><li><input type="checkbox"/> Ail : 3 gousses</li><li><input type="checkbox"/> Aubergine : 1</li><li><input type="checkbox"/> Carottes : 300g</li><li><input type="checkbox"/> Courgette : 2</li><li><input type="checkbox"/> Broccoli : 200g</li><li><input type="checkbox"/> Avocat : 1</li><li><input type="checkbox"/> Tomates cerises : 100g</li><li><input type="checkbox"/> Laitue ou chou frisé</li><li><input type="checkbox"/> Persil frais</li><li><input type="checkbox"/> Basilic frais</li><li><input type="checkbox"/> Gingembre frais : 1 branche</li></ul>	<p><b><u>Epicerie :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Pois chiches : 200g</li><li><input type="checkbox"/> Noix de cajou : 220g</li><li><input type="checkbox"/> Lait de coco : 1 boîte</li><li><input type="checkbox"/> Pâte de curry rouge</li><li><input type="checkbox"/> Pain de seigle (ou autre pain sans gluten)</li><li><input type="checkbox"/> Quinoa : 285g</li><li><input type="checkbox"/> Riz basmati : 100g</li><li><input type="checkbox"/> Graines de chia</li><li><input type="checkbox"/> Graines de lin</li><li><input type="checkbox"/> Graines de sésame grillées</li><li><input type="checkbox"/> Farine de sarrasin : 300g</li><li><input type="checkbox"/> Bicarbonate de soude</li><li><input type="checkbox"/> Miel</li><li><input type="checkbox"/> Lentilles vertes : 200g</li><li><input type="checkbox"/> Raisins secs : 35g</li><li><input type="checkbox"/> Farine d'avoine : 60g</li></ul>
<p><b><u>Produits laitiers :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Lait d'amande : 640 ml</li><li><input type="checkbox"/> Yaourt grec : 340 g</li><li><input type="checkbox"/> Fromage de chèvre ou brebis</li></ul>	<p><b><u>Viande et poisson :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Saumon : 1 pavé</li><li><input type="checkbox"/> Blanc de poulet : 300g</li><li><input type="checkbox"/> Tofu : 100g</li></ul>
<p><b><u>Assaisonnements :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Huile d'olive</li><li><input type="checkbox"/> Sel</li><li><input type="checkbox"/> Poivre noir</li><li><input type="checkbox"/> Cumin moulu</li><li><input type="checkbox"/> Curcuma moulu</li><li><input type="checkbox"/> Jus de citron</li><li><input type="checkbox"/> Vinaigre de cidre</li></ul>	<p><b><u>Autres :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Baies mélangées (fraises, myrtilles, framboises, etc.) : 150g</li><li><input type="checkbox"/> Noix au choix (amandes, noix, noisettes, etc.) : 15g</li><li><input type="checkbox"/> Sauce tahini</li></ul>

## Jour 15

- Petit déjeuner : Smoothie vert aux épinards, banane, lait d'amande et graines de chia.
- Déjeuner : Salade de pois chiches aux légumes et vinaigrette à l'huile d'olive.
- Dîner : Curry végétarien aux légumes, noix de cajou et lait de coco.

### **Petit déjeuner : Smoothie vert aux épinards, banane, lait d'amande et graines de chia.**

Ingrédients :

- 50g d'épinards frais
- 1 banane
- 200 ml de lait d'amande
- 1 cuillère à soupe de graines de chia

Préparation :

1. Dans un blender, mettez les épinards frais, la banane coupée en morceaux, le lait d'amande et les graines de chia.
2. Mixez le tout jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.
3. Versez le smoothie dans un grand verre et servez-le bien frais.

### **Déjeuner : Salade de pois chiches aux légumes et vinaigrette à l'huile d'olive.**

Ingrédients :

- 200g de pois chiches cuits et égouttés
- 1/2 concombre coupé en petits dés
- 1 poivron rouge coupé en petits dés
- 1 oignon rouge coupé en petits dés
- 1 gousse d'ail finement hachée
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- Sel et poivre noir

Préparation :

1. Dans un grand bol, mélangez les pois chiches cuits, les dés de concombre, les dés de poivron rouge et les dés d'oignon rouge.
2. Dans un petit bol, mélangez l'huile d'olive, le jus de citron, l'ail finement haché, du sel et du poivre noir selon votre goût. Cette préparation constitue la vinaigrette à l'huile d'olive.
3. Versez la vinaigrette sur la salade de pois chiches et de légumes, et mélangez bien.
4. Servez la salade dans des assiettes individuelles.

## Curry végétarien aux légumes, noix de cajou et lait de coco :

### Ingrédients :

- 1 oignon émincé
- 2 gousses d'ail finement hachées
- 1 poivron rouge coupé en morceaux
- 1 aubergine coupée en cubes
- 2 carottes coupées en rondelles
- 1 courgette coupée en cubes
- 120g de noix de cajou
- 1 boîte de lait de coco
- 2 cuillères à soupe de pâte de curry rouge
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre noir

### Instructions :

1. Dans une grande poêle, faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen-élevé.
2. Ajoutez l'oignon émincé et faites-le revenir pendant environ 2 minutes jusqu'à ce qu'il soit légèrement doré.
3. Ajoutez le poivron rouge, l'aubergine, les carottes et la courgette, et faites revenir pendant environ 5 minutes.
4. Ajoutez l'ail finement haché et la pâte de curry rouge, et faites cuire pendant environ 2 minutes.
5. Faites revenir les légumes pendant environ 10 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
6. Ajoutez les noix de cajou et le lait de coco, et laissez mijoter pendant environ 5 minutes.
7. Assaisonnez avec du sel et du poivre noir selon votre goût.
8. Servez le curry végétarien dans des assiettes individuelles accompagné de riz basmati ou de naans.

## Jour 16

- Petit déjeuner : Toast d'avocat avec des œufs brouillés et du poivre noir.
- Déjeuner : Salade de quinoa aux légumes verts à feuilles, avocat et vinaigrette au citron.
- Dîner : Saumon grillé avec des légumes vapeur et du riz basmati.

### **Toast d'avocat avec des œufs brouillés et du poivre noir.**

Ingrédients :

- 1 tranche de pain de seigle (ou d'un autre pain sans gluten de votre choix)
- 1 avocat
- 2 œufs
- Poivre noir

Instructions :

1. Faites griller la tranche de pain de seigle et écrasez l'avocat sur le dessus.
2. Dans une poêle, battez les œufs et faites-les brouiller.
3. Disposez les œufs brouillés sur le toast d'avocat.
4. Assaisonnez avec du poivre noir selon votre goût.

### **Salade de quinoa aux légumes verts à feuilles, avocat et vinaigrette au citron.**

Ingrédients :

- 100g de quinoa cuit
- 50g de roquette
- 1 avocat coupé en dés
- 1 concombre coupé en dés
- 1 poignée de feuilles de basilic frais
- Jus de 1/2 citron
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre noir

Instructions :

1. Dans un grand bol, mélangez le quinoa cuit, la roquette, l'avocat coupé en dés et le concombre coupé en dés.
2. Ajoutez les feuilles de basilic frais et mélangez.
3. Dans un petit bol, mélangez le jus de citron, l'huile d'olive, le sel et le poivre noir pour faire la vinaigrette.
4. Versez la vinaigrette sur la salade et mélangez bien.

## Saumon grillé avec des légumes vapeur et du riz basmati.

Ingrédients :

- 1 pavé de saumon
- 100g de brocoli
- 100g de carottes coupées en bâtonnets
- 50g de riz basmati
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre noir

Instructions :

1. Faites cuire le riz basmati selon les instructions du paquet.
2. Dans une poêle, faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen-élevé.
3. Ajoutez le pavé de saumon et faites-le cuire pendant environ 5 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'il soit bien cuit.
4. Dans une casserole à vapeur, faites cuire les carottes et les brocolis pendant environ 10 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
5. Assaisonnez le saumon, les carottes et les brocolis avec du sel et du poivre noir selon votre goût.
6. Servez le saumon grillé avec les légumes vapeur et le riz basmati dans une assiette individuelle.

## Jour 17

- Petit déjeuner : Smoothie aux baies, aux graines de lin et au lait de soja.
- Déjeuner : Salade de pois chiches, d'avocat et de tomates cerises, vinaigrette au citron.
- Dîner : Poulet sauté aux légumes et aux épices, servi avec du riz basmati.

### **Smoothie aux baies, aux graines de lin et au lait de soja.**

Ingrédients :

- 200 ml de lait d'amande
- 150g de baies mélangées (fraises, myrtilles, framboises,...)
- 1 cuillère à soupe de graines de lin

Instructions :

1. Dans un blender, mélangez le lait d'amande, les baies et les graines de lin.
2. Mixez jusqu'à l'obtention d'un smoothie homogène.
3. Versez le smoothie dans un verre et servez frais.

### **Salade de pois chiches, d'avocat et de tomates cerises, vinaigrette au citron.**

- 100g de pois chiches cuits
- 1/2 avocat coupé en dés
- 100g de tomates cerises coupées en deux
- 1 petite poignée de feuilles de persil frais hachées
- Jus de 1/2 citron
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre noir

Instructions :

1. Dans un grand bol, mélangez les pois chiches cuits, l'avocat coupé en dés et les tomates cerises coupées en deux.
2. Ajoutez les feuilles de persil frais et mélangez.
3. Dans un petit bol, mélangez le jus de citron, l'huile d'olive, le sel et le poivre noir pour faire la vinaigrette.
4. Versez la vinaigrette sur la salade et mélangez bien.

## **Poulet sauté aux légumes et aux épices, servi avec du riz basmati.**

Ingrédients :

- 150g de blanc de poulet coupé en dés
- 1/2 oignon coupé en dés
- 1 poivron coupé en dés
- 100g de carottes coupées en rondelles
- 100g de brocoli coupé en petits bouquets
- 50g de riz basmati
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de cumin moulu
- 1 cuillère à café de curcuma moulu
- Sel et poivre noir

Instructions :

1. Faites cuire le riz basmati selon les instructions du paquet.
2. Dans une poêle, faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen-élevé.
3. Ajoutez l'oignon et le poivron et faites-les sauter pendant 3-4 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
4. Ajoutez les dés de poulet et faites-les sauter pendant environ 5 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
5. Ajoutez les carottes coupées en rondelles et les petits bouquets de brocoli, puis saupoudrez de cumin moulu et de curcuma moulu.
6. Faites cuire le tout pendant environ 10 minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
7. Assaisonnez avec du sel et du poivre noir selon votre goût.
8. Servez le poulet sauté aux légumes et aux épices avec le riz basmati dans une assiette individuelle.

## Jour 18

- Petit déjeuner : Muesli maison avec des fruits frais.
- Déjeuner : Wrap aux légumes grillés.
- Dîner : Poivrons farcis au quinoa et aux légumes.

### **Muesli maison avec des fruits frais.**

Ingrédients :

- 60g de flocons d'avoine
- 20g de noix de Grenoble hachées
- 20g d'amandes hachées
- 20g de noix de coco râpée
- 1 cuillère à soupe de graines de chia
- 1 cuillère à soupe de graines de lin
- 1 cuillère à soupe de miel
- 125g de yaourt grec nature
- 100g de fruits frais (fraises, myrtilles, bananes, kiwis, etc.)

Instructions :

1. Dans un grand bol, mélanger les flocons d'avoine, les noix de Grenoble hachées, les amandes hachées, la noix de coco râpée, les graines de chia et les graines de lin.
2. Ajouter le miel et le yaourt grec, puis mélanger jusqu'à ce que les ingrédients soient bien combinés.
3. Répartir le mélange de muesli dans des bols ou des coupes à dessert.
4. Couper les fruits frais en morceaux et les répartir sur le dessus du muesli.
5. Servir immédiatement

### **Wrap aux légumes grillés**

Ingrédients :

- 1 poivron rouge, coupé en lanières
- 1 courgette, coupée en lanières
- 1 oignon rouge, coupé en rondelles
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre noir moulu, au goût
- 4 grandes feuilles de laitue ou de chou frisé
- 2 cuillères à soupe de sauce tahini
- 1 cuillère à soupe de graines de sésame grillées

## Instructions :

1. Préchauffez le grill à feu moyen-élevé.
2. Dans un grand bol, mélangez les lanières de poivron rouge, de courgette et les rondelles d'oignon avec l'huile d'olive. Assaisonnez avec du sel et du poivre noir moulu, selon votre goût.
3. Disposez les légumes sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé.
4. Faites griller les légumes pendant environ 10 à 12 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres et dorés.
5. Pendant ce temps, lavez et séchez les grandes feuilles de laitue ou de chou frisé.
6. Répartissez les légumes grillés sur chaque feuille de laitue ou de chou frisé.
7. Arrosez chaque wrap avec 1/2 cuillère à soupe de sauce tahini et saupoudrez 1/4 cuillère à soupe de graines de sésame grillées sur chaque wrap.
8. Roulez les feuilles de laitue ou de chou frisé pour former un wrap et servez immédiatement.

## Poivrons farcis au quinoa et aux légumes

### Ingrédients :

- 4 poivrons rouges
- 185g de quinoa
- 2 carottes, râpées
- 1 courgette, coupée en petits dés
- 1 oignon rouge, haché
- 2 gousses d'ail, hachées finement
- 2 cuillères à soupe (30ml) d'huile d'olive
- Sel et poivre

### Instructions :

1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Rincez le quinoa à l'eau froide, puis faites-le cuire selon les instructions de l'emballage. Réservez.
3. Lavez les poivrons, coupez-les en deux et retirez les graines et les membranes blanches. Placez-les dans un plat allant au four.
4. Dans une poêle, faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen. Ajoutez l'oignon et l'ail et faites-les revenir jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
5. Ajoutez les carottes râpées et la courgette coupée en dés dans la poêle et faites-les sauter pendant 5-7 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
6. Ajoutez le quinoa cuit dans la poêle et mélangez bien avec les légumes. Assaisonnez avec du sel et du poivre.

7. Farcissez chaque moitié de poivron avec le mélange de quinoa et de légumes.
8. Couvrez le plat avec du papier aluminium et faites cuire au four préchauffé pendant environ 20-25 minutes, ou jusqu'à ce que les poivrons soient tendres.
9. Retirez le papier aluminium et faites cuire encore 5-10 minutes pour dorer le dessus.
10. Servez chaud !

## Jour 19

- Petit déjeuner : Muesli maison avec des fruits frais, des noix et du lait d'amande.
- Déjeuner : Soupe de lentilles avec des légumes et du bouillon de légumes.
- Dîner : Tofu sauté aux légumes, aux noix et au gingembre, servi avec du riz basmati.

### **Muesli maison avec des fruits frais, des noix et du lait d'amande.**

Ingrédients :

- 40 g de flocons d'avoine
- 150 ml de lait d'amande
- 1/2 banane, coupée en dés
- 1 petite poignée de noix de cajou, hachées grossièrement
- 1 petite poignée de myrtilles fraîches

Instructions :

1. Mélanger les flocons d'avoine et le lait d'amande dans un bol et laisser reposer pendant 10 minutes.
2. Ajouter la banane, les noix de cajou et les myrtilles.

### **Soupe de lentilles avec des légumes et du bouillon de légumes.**

Ingrédients :

- 100 g de lentilles vertes
- 1 carotte, pelée et coupée en petits dés
- 1 oignon, pelé et haché
- 1 gousse d'ail, pelée et hachée
- 500 ml de bouillon de légumes
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre

Instructions :

1. Faire chauffer l'huile d'olive dans une casserole et y faire revenir l'oignon et l'ail jusqu'à ce qu'ils soient translucides.
2. Ajouter les lentilles, la carotte et le bouillon de légumes.
3. Porter à ébullition, puis réduire le feu et laisser mijoter pendant environ 30 minutes jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.
4. Assaisonner avec du sel et du poivre.

## **Tofu sauté aux légumes, aux noix et au gingembre, servi avec du riz basmati.**

### Ingrédients :

- 100 g de tofu, coupé en cubes
- 1 poivron, coupé en lanières
- 1 oignon, pelé et coupé en lanières
- 1 petite poignée de noix de cajou
- 1 petit morceau de gingembre frais, pelé et râpé
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre
- 50 g de riz basmati, cuit

### Instructions :

1. Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle et y faire revenir le tofu, l'oignon et le poivron jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
2. Ajouter les noix de cajou et le gingembre râpé et faire sauter pendant quelques minutes.  
Assaisonner avec du sel et du poivre.
3. Servir le tofu sauté avec le riz basmati cuit.

## Jour 20

- Petit déjeuner : Smoothie aux épinards, à la banane, au gingembre et au lait d'amande.
- Déjeuner : Salade de quinoa aux légumes verts à feuilles, noix de cajou et vinaigrette à l'ail.
- Dîner : Galettes de sarrasin.

### **Smoothie aux épinards, à la banane, au gingembre et au lait d'amande**

Ingrédients :

- 1 banane
- 1 poignée d'épinards
- 1 cm de gingembre frais, pelé
- 240 ml de lait d'amande
- 1 cuillère à soupe de miel (optionnel)

Instructions :

1. Mettez tous les ingrédients dans un blender et mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse.
2. Versez dans un verre et servez immédiatement.

### **Salade de quinoa aux légumes verts à feuilles, noix de cajou et vinaigrette à l'ail :**

Ingrédients :

- 185 g de quinoa cuit
- 475 ml de légumes verts à feuilles (kale, épinards, roquette, etc.), hachés
- 35 g de noix de cajou grillées, hachées
- 35 g de raisins secs
- 30 ml de vinaigre de cidre
- 1 gousse d'ail, pressée
- 2 CàS d'huile d'olive
- Sel et poivre, au goût

Instructions :

1. Dans un grand bol, mélangez le quinoa, les légumes verts, les noix de cajou et les raisins secs.
2. Dans un petit bol, mélangez le vinaigre, l'ail, l'huile d'olive, le sel et le poivre pour faire la vinaigrette.
3. Versez la vinaigrette sur la salade et mélangez bien.
4. Servez la salade à température ambiante ou réfrigérée.

## Galettes de sarrasin

### Ingrédients :

- Farine de sarrasin (appelé aussi : blé noir) : 300 g
- Eau froide : 700 g
- Oeuf : 1
- Sel : 1 pincée
- Bicarbonate de soude : 1 cuillère à café
- Vinaigre de cidre : 1 cuillère à café
- Pour la garniture : fromage de chèvre ou brebis, quelques tomates, oignon...

### Instructions :

1. Dans un saladier, mélangez la farine, le bicarbonate et le gros sel.
2. Versez l'eau tout en fouettant (pour éviter les grumeaux), puis l'œuf et le vinaigre de cidre.
3. Couvrez le saladier et laissez reposer 1 à 2 heures au réfrigérateur.
4. Graissez la crêpière (ou tout simplement un poêle) avec un coton imbibé d'huile.
5. Versez une louche de pâte et étalez-la rapidement d'un coup de poignet souple et habile !
6. Attendez que la galette colore pour la décoller à l'aide d'une spatule et la retourner.
7. Laissez-la cuire de façon à ce qu'elle colore uniformément des 2 côtés.
8. Renouvelez l'opération jusqu'à épuisement de la pâte.
9. Pour une galette garnie, mettez-y un peu de fromage de chèvre ou de brebis, des tomates, des champignons et des oignons cuits au préalable, 1 œuf... Bref les possibilités sont infinies.

## Jour 21

- Petit déjeuner : Yaourt grec avec des fruits frais, des noix et du miel.
- Déjeuner : Salade de lentilles aux légumes grillés et vinaigrette à l'ail.
- Dîner : Poulet grillé avec une poêlée de légumes de saison.

### Yaourt grec avec des fruits frais, des noix et du miel

Ingrédients :

- 170 g de yaourt grec
- 50 g de fruits frais au choix (fraises, myrtilles, bananes, kiwis, etc.)
- 15 g de noix au choix (amandes, noix, noisettes, etc.)
- 10 g de miel

1. Dans un bol, mélanger le yaourt grec et le miel.
2. Couper les fruits frais en morceaux et les ajouter sur le yaourt.
3. Ajouter les noix concassées.

### Salade de lentilles aux légumes grillés et vinaigrette à l'ail

Ingrédients :

- 100 g de lentilles vertes sèches
- 1/2 poivron rouge
- 1/2 poivron jaune
- 1 courgette
- 1 oignon rouge
- 2 gousses d'ail
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de vinaigre de cidre
- sel et poivre

Instructions :

1. Faire cuire les lentilles dans une casserole d'eau bouillante salée pendant environ 20 à 25 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Égoutter et laisser refroidir.
2. Couper les poivrons en gros morceaux et les courgettes en rondelles. Émincer l'oignon rouge. Dans un bol, mélanger les légumes avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, du sel et du poivre.
3. Faire griller les légumes sur un gril ou dans une poêle grill pendant environ 10 à 15 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres et légèrement carbonisés.

4. Dans un petit bol, mélanger l'ail haché, le vinaigre de cidre, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, du sel et du poivre pour faire la vinaigrette.
5. Dans un grand bol, mélanger les lentilles cuites refroidies et les légumes grillés.
6. Ajouter la vinaigrette à l'ail et bien mélanger.

### **Poulet grillé avec une poêlée de légumes de saison**

Ingrédients :

- 1 blanc de poulet
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre
- 1/2 courgette coupée en rondelles
- 1/2 poivron rouge coupé en lamelles
- 1/2 oignon rouge coupé en lamelles

Instructions :

1. Assaisonner le poulet avec du sel, du poivre et une cuillère à soupe d'huile d'olive.
2. Préchauffer une poêle grill ou une poêle à feu moyen-vif et y déposer le blanc de poulet.
3. Cuire le poulet pendant environ 6 à 8 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'il soit bien doré et cuit à cœur. Vérifier la cuisson en coupant le poulet pour voir s'il n'est plus rose à l'intérieur.
4. Pendant que le poulet cuit, faire chauffer une autre poêle à feu moyen-vif avec une cuillère à soupe d'huile d'olive.
5. Ajouter les légumes coupés (courgette, poivron rouge et oignon rouge) dans la poêle chaude.
6. Assaisonner avec du sel et du poivre et faire sauter les légumes jusqu'à ce qu'ils soient tendres mais encore croquants.
7. Servir le poulet grillé avec la poêlée de légumes de saison.

## Des idées d'encas anti-inflammatoire

Pour les petites faims soudaines ! Et pour éviter d'aller au distributeur de cochonneries...

### **Chips de chou frisé**

Coupez des feuilles de chou frisé en petits morceaux, assaisonnez-les avec de l'huile d'olive, du sel et des épices de votre choix, et faites-les cuire au four jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes (mais pas cramées non plus).

### **Banane congelée à la cannelle**

Coupez une banane en rondelles et congelez-la. Saupoudrez les rondelles de cannelle avant de les manger.

### **Bâtonnets de légumes avec du guacamole au curcuma**

Coupez des légumes tels que des carottes, du concombre et du céleri en bâtonnets et servez-les avec du guacamole maison assaisonnée avec du curcuma, une épice anti-inflammatoire ;-)

### **Smoothie vert**

Mélangez du lait d'amande, du concombre, des épinards, de l'avocat, du jus de citron vert et du gingembre pour un encas anti-inflammatoire et rafraîchissant.

### **Graines grillées**

Faites griller des graines de citrouille ou de tournesol dans une poêle avec du sel, du poivre et des épices telles que le paprika ou le curcuma pour un encas croquant et savoureux.

### **Tranches de pomme avec du beurre de noix**

Coupez une pomme en tranches et tartinez chaque tranche de beurre de noix naturel (amande, noix de cajou, etc.). C'est un en-cas satisfaisant et nourrissant, grâce à la combinaison de fibres, de protéines et de graisses saines.

### **Brochettes de fruits**

Enfilez des fruits frais de saison sur des brochettes pour une collation colorée et sucrée. Essayez des combinaisons comme des fraises et des kiwis, des mangues et des ananas, ou des pommes et des poires.

## **Yaourt grec nature avec des baies**

Ajoutez des baies fraîches, comme des framboises, des myrtilles ou des mûres, à du yaourt grec nature. C'est une collation crémeuse, riche en protéines, en fibres et en antioxydants.

## **Energy Balls aux noix et aux dattes**

Mélangez des noix hachées, des dattes dénoyautées, des graines de chia et de la cannelle (idéalement, avec un mixeur) puis formez des boules de la taille d'une bouchée que vous pouvez laisser durcir au réfrigérateur quelques heures avant de consommer. C'est un encas sucré et nourrissant, riche en fibres, en protéines et en graisses saines

## **Chips de patates douces**

Coupez des patates douces en tranches fines, puis faites-les cuire au four jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes. Servez-les avec du guacamole ou du houmous pour une collation riche en fibres, en vitamines et en antioxydants.

## **Barres granola maison**

Mélangez des flocons d'avoine (ou de sarrasin), des noix hachées, des fruits secs et du miel, puis faites cuire le mélange dans un moule rectangulaire au four. Découpez en barres pour un en-cas sucré et croustillant, riche en fibres et en antioxydants.

## **Smoothie bowls**

Mixez des fruits surgelés avec du yaourt grec et du lait végétal, puis versez le mélange dans un bol. Garnissez avec des noix, des graines et des fruits frais pour un en-cas nourrissant et riche en fibres.