

MIEUX DIGÉRER POUR SOUTENIR LA THYROÏDE

GUIDE COMPLET



**REMÈDES
NATURELS**

Avis de non-responsabilité:

Ce guide est fourni à des fins éducatives et informatives uniquement et ne constitue pas un conseil médical ou professionnel. L'utilisation de l'alimentation et de la nutrition pour contrôler les troubles métaboliques et les maladies est une science très complexe et ne relève pas de l'objet de ce programme. Avant d'apporter des changements à votre régime alimentaire ou de commencer un programme d'exercice, il est essentiel d'obtenir l'autorisation de votre médecin.

Avis de copyright

Copyright © 2026. Tous droits réservés. Remèdes Naturels conserve 100% des droits sur ce matériel et celui-ci ne peut être republié, reconditionné et/ou redistribué sous quelque forme que ce soit sans le consentement écrit exprès des propriétaires de Remèdes Naturels.

Contenus

Introduction	1
Comment fonctionne la digestion	2
Comment votre intestin influence votre santé.....	5
Cinq signes de troubles digestifs (et comment les soigner)	8
Micronutriments et digestion.....	20
Comment manger pour améliorer la digestion.....	22
Suppléments pour une meilleure digestion.....	29
Plan de repas de sept jours pour la guérison intestinale	11

Introduction

Tout va bien tant que tout va bien, n'est-ce pas ? Lorsque votre digestion fonctionne comme elle le devrait, vous ne remarquez rien. C'est facile, indolore et, pour la plupart, sans sensation particulière. Cependant, pour un très grand nombre de personnes, ce n'est pas le cas.

Les symptômes digestifs (tels que les gaz, les ballonnements, l'indigestion, la douleur, les crampes, les brûlures, les troubles de la motilité et bien d'autres plaintes) sont fréquents et figurent parmi les raisons les plus souvent citées pour s'absenter du travail ou consulter un médecin. La détresse digestive cause beaucoup de souffrance et nous empêche de nous engager pleinement dans nos vies.

Rien qu'aux États-Unis, des milliards de dollars sont dépensés pour des laxatifs en vente libre ou sur ordonnance. Les médicaments bloquant l'acide font partie des trois médicaments les plus prescrits, et leur récente disponibilité en vente libre a fait exploser leur utilisation.

Même si la digestion n'est pas un sujet que l'on aborde souvent publiquement, ce thème reçoit beaucoup d'attention en coulisses.

COMMENT FONCTIONNE LA DIGESTION

Bien que la décomposition physique des aliments commence dans la bouche, la digestion débute dès que vous pensez à manger. La simple idée d'un repas à venir envoie des signaux du cerveau vers votre intestin, le préparant en augmentant la production de facteurs digestifs et en mettant votre corps en état de recevoir le repas ou la collation.

La bouche

Lorsque vous mettez de la nourriture dans votre bouche et commencez à mâcher, vos dents la réduisent en morceaux plus petits, et les enzymes contenues dans la salive commencent à la décomposer. Vous avalez, et après un trajet de six secondes dans l'œsophage, la nourriture mastiquée arrive dans votre estomac.

L'estomac

L'estomac fonctionne comme un grand mixeur. Non seulement il poursuit la décomposition mécanique commencée par la bouche, mais il constitue également le lieu de mélange des aliments, de l'acide gastrique, de la bile et des enzymes digestives. Tous ces éléments décomposent les protéines, les glucides et les lipides que vous avez consommés en leurs blocs de construction facilement absorbables : acides aminés, sucres et acides gras.

L'intestin grêle

Après avoir été réduit en une pâte très molle appelée chyme, les aliments passent de l'estomac à l'intestin grêle. Votre intestin grêle est un organe assez impressionnant, pouvant mesurer jusqu'à 13 mètres de long, avec tellement de replis et de cryptes que, si vous l'étiriez complètement, sa surface serait équivalente à celle d'un court de tennis.

C'est une bonne chose, étant donné que le rôle de l'intestin grêle est d'absorber les macronutriments et les micronutriments de vos aliments. Votre intestin grêle agit comme un gardien intelligent, laissant entrer les nutriments et composés bénéfiques tout en bloquant les composés nocifs et les agents pathogènes. Comme sa surface est très étendue et que le risque d'exposition à des substances nocives par l'alimentation est élevé, l'intestin grêle est riche en tissus et cellules immunitaires.

Le péristaltisme est la contraction rythmique des muscles qui propulse les aliments et favorise un transit régulier. Orchestré par votre « Second Cerveau » (plus de détails ci-dessous), il est responsable du transfert des aliments de l'estomac vers l'intestin grêle, puis de l'intestin grêle vers le gros intestin. Les problèmes...

Les problèmes liés au péristaltisme concernent la motilité : constipation, diarrhée, ou les deux, et constituent une cause fréquente de gêne digestive.

Le gros intestin

Lorsque le déjeuner arrive dans votre gros intestin, une grande partie des nutriments utilisables a déjà été extraite, et votre gros intestin réabsorbe la majeure partie de l'eau. Les fibres que vous avez consommées ont leur moment de gloire dans le gros intestin. En plus d'aider à maintenir le transit intestinal, les fibres servent également de carburant à votre microbiome.

La colonie d'environ 100 000 milliards de cellules de bactéries bénéfiques transforme les fibres en acides gras à chaîne courte, que le corps utilise comme source d'énergie et comme agents anti-inflammatoires. Gardez à l'esprit que vous ne mangez pas seulement pour vous, mais pour au moins un billion d'habitants microbiens!

En progressant dans le gros intestin, les aliments digérés atteignent la fin du parcours et, lorsqu'une quantité suffisante s'accumule, vous ressentez le besoin de déféquer. C'est la première fois depuis que vous avez avalé vos aliments que vous intervenez consciemment dans votre processus digestif. Votre corps s'occupe de tout pour vous, sous la direction de votre Second Cerveau.

En résumé : votre cerveau, votre bouche, votre estomac, vos intestins, votre pancréas et votre vésicule biliaire jouent tous un rôle dans votre digestion! Il est important de le savoir, car les symptômes peuvent nous donner des indices sur la partie du système digestif qui pourrait contribuer au problème!

Comment votre intestin influence votre santé

Il y a de bonnes raisons de prêter attention à votre intestin, même s'il ne vous cause pas beaucoup de problèmes. Votre système gastro-intestinal n'est pas seulement la voie par laquelle vous digérez et absorbez les nutriments, il joue également de nombreux autres rôles pour vous maintenir en parfaite santé.

Votre intestin et la défense de l'organisme

Votre intestin contribue à la défense de l'organisme de trois manières principales. Premièrement, l'estomac et son puissant acide détruisent un grand nombre de pathogènes et de substances toxiques ingérés. Deuxièmement, la paroi du tractus gastro-intestinal agit comme un filtre intelligent, laissant passer les bonnes substances et bloquant les mauvaises. Enfin, plus des deux tiers du système immunitaire se trouvent dans l'intestin.

Votre intestin et la détoxification

Votre corps se détoxifie 24 heures sur 24, sept jours sur sept. Ce n'est pas quelque chose que vous devez faire vous-même ou auquel penser. Votre intestin contient deux des cinq principaux organes de détoxification. Le foie et le gros intestin sont responsables de la détoxification et de l'élimination d'une incroyable variété de composés, qu'ils proviennent de l'environnement extérieur ou soient des sous-produits normaux de votre métabolisme. Les autres organes de détoxification — reins, peau et poumons — sont également influencés par le tractus digestif.

Votre intestin et l'équilibre hormonal

De nombreuses hormones sont assemblées, activées, détoxifiées et excrétées via l'intestin. Jusqu'à 20% de l'hormone thyroïdienne est convertie en sa forme active grâce à l'activité du microbiome (la colonie de bactéries bénéfiques résidant dans votre gros intestin). Les estrogènes usés sont métabolisés par le foie et envoyés dans le gros intestin pour être éliminés dans les selles. Ce n'est pas une cause souvent envisagée, mais si des déséquilibres hormonaux sont présents en lien avec des troubles intestinaux, ils peuvent être améliorés en optimisant votre santé digestive.

Votre intestin et le cerveau

Votre système digestif possède son propre cerveau, appelé le système nerveux entérique (SNE), ou plus affectueusement, le Second Cerveau. Il s'agit d'un vaste réseau de cellules nerveuses responsables de surveiller et de gérer chaque aspect de la digestion seconde par seconde. Il y a tellement de cellules nerveuses,

Qu'elle est équivalente à celle de la moelle épinière. Il fonctionne de manière indépendante du système nerveux central — le cerveau et la moelle épinière — mais reçoit des informations de celui-ci et lui fournit un retour dans une relation bimodale. De plus en plus de preuves suggèrent que l'état de l'intestin pourrait influencer davantage l'état de votre système nerveux central et même votre état mental que ce que l'on pensait initialement. Non seulement le Second Cerveau joue un rôle dans la santé neurologique, mais le microbiome aussi.

En résumé : la santé de votre intestin est la pierre angulaire de la santé de votre corps. Votre processus digestif, ainsi que sa facilité ou sa difficulté, reflète cet état. Lorsque vous comprenez son fonctionnement et les nombreux éléments qui y participent, vous pouvez commencer à ajuster votre alimentation et votre mode de vie quotidiens pour favoriser une digestion saine et sans douleur.

Cinq signes de problèmes digestifs (et comment les soigner)

La quasi-totalité des cas de détresse digestive, bien que se manifestant de façons très diverses, sont causés par des mécanismes sous-jacents similaires. L'un quelconque des facteurs suivants, ou une combinaison de ceux-ci, est à l'origine de la plupart des cas de détresse digestive chronique :

- **Consommer des aliments qui ne vous conviennent pas**
- **Ne pas adapter votre alimentation en fonction des symptômes ou des diagnostics**
- **Faible capacité digestive**
- **Déséquilibre du microbiome ou infection manifeste de celui-ci**
- **Manque d'intégrité de la paroi intestinale**
- **Second Cerveau stressé**

Gardez ces facteurs à l'esprit ainsi que le cadre présenté pour chacun d'eux. Vous pouvez soulager grandement la détresse digestive en suivant les recommandations décrites plus loin dans ce guide. Cette section aborde les plaintes digestives courantes et détaille plus spécifiquement comment y remédier.

Ballonnements

Les ballonnements sont l'une des plaintes les plus fréquentes rapportées par les personnes. La plupart d'entre nous peuvent dire qu'ils ont déjà ressenti des ballonnements à un moment ou à un autre de leur vie, mais être ballonné tous les jours, ou après chaque repas, n'est tout simplement pas normal.

Vous ne devriez pas avoir à livrer un combat unilatéral pour enlever votre jean à la fin de la journée, surtout s'il se fermait parfaitement le matin.

Si vous faites une recherche Google sur les « causes des ballonnements », vous remarquerez que vous pourriez dresser une liste de dizaines de raisons. Comprendre le POURQUOI des ballonnements permettra de mieux savoir COMMENT les réduire.

Comment réduire les ballonnements

Évitez les aliments qui provoquent des gaz

Vous pouvez avoir des ballonnements parce que certains aliments que vous consommez provoquent naturellement des gaz. Les haricots, le brocoli, le chou, le lactosérum, les produits laitiers, les poudres et barres protéinées, le soja, le fructose, les FODMAP (voir la section « Comment manger pour une meilleure digestion » pour plus de détails), l'inuline, les œufs, les édulcorants artificiels et les alcools de sucre sont des coupables fréquents à surveiller et à limiter.

Soutenez votre « feu digestif »

Si vous ne produisez pas suffisamment d'enzymes, d'acide ou de bile, les composés alimentaires ne sont pas correctement décomposés, ce qui provoque des ballonnements. En supplémentant avec des enzymes et en adoptant des habitudes favorisant la digestion, vous pouvez commencer à agir sur ce facteur susceptible de provoquer des ballonnements. (Voir les sections « Comment manger pour une meilleure digestion » et « Suppléments pour une meilleure digestion » pour plus d'informations.)

Mâchez vos aliments

Manger sur le pouce, avaler un sandwich en allant à votre voiture ou boire un shake protéiné debout près de l'évier ne laisse pas à votre corps le temps de se détendre pour favoriser une digestion optimale. De plus, manger rapidement et parler la bouche pleine fait entrer beaucoup d'air supplémentaire qui devra finir par s'évacuer. Asseyez-vous pour manger, ralentissez et mâchez vos aliments jusqu'à obtenir une pâte molle. Cela aidera à réduire les gaz et les ballonnements, tout en limitant le suralimentaire.

Soutenez votre microbiome

Les ballonnements rapides après les repas sont un symptôme courant du SIBO (prolifération bactérienne de l'intestin grêle). Des ballonnements qui s'intensifient au cours de la journée et s'accompagnent de distension sont également un signe de SIBO et d'autres formes de dysbiose. Envisagez de mettre en place certaines de ces stratégies pour stimuler le microbiome, et si elles ne donnent pas de résultats, il est temps de passer des tests :

● **Mangez une variété de fruits et légumes** : les aliments riches en fibres, comme les fruits et légumes, constituent un excellent carburant pour votre microbiome. Consommez-les en tenant compte de vos sensibilités individuelles. De nombreuses personnes présentant une dysbiose s'en sortent mieux avec un régime pauvre en FODMAP. (Voir la section « Comment manger pour une meilleure digestion »)

● **Consommez des aliments fermentés** : les aliments fermentés aident à nourrir et à développer un microbiome robuste, car ils contiennent des bactéries bénéfiques et des métabolites. Essayez la choucroute, le kimchi, le kombucha, les vrais cornichons, le vinaigre de cidre, le yaourt et le kéfir (si vous tolérez les produits laitiers).

● **Évitez le gluten et les sucres raffinés** : ces aliments entraînent une sélection défavorable pour une flore diversifiée et peuvent contribuer à des problèmes de motilité, ce qui peut à son tour aggraver la dysbiose.

- **Utilisez les antibiotiques avec discernement:** certains antibiotiques peuvent tuer les bactéries de manière indiscriminée et altérer vos microbiomes, entraînant une dysbiose. N'utilisez des antibiotiques que si cela est indiqué et assurez-vous de prendre un probiotique en même temps.
- **Envisagez un filtre pour la douche:** le chlore est un composé antibactérien majeur qui peut vous exposer à des toxines nocives lors d'une douche moyenne de dix minutes. Ces toxines peuvent avoir un impact négatif sur votre microbiome. Un filtre de douche peu coûteux est un moyen simple de réduire votre exposition.
- **Évitez le triclosan:** le triclosan est un agent antibactérien et antifongique que l'on retrouve dans la plupart des savons et gels lavants conventionnels. Cet agent est impliqué dans l'augmentation de la résistance aux antibiotiques, la dysbiose du microbiome et accroît le risque d'allergies environnementales comme l'asthme et l'eczéma. Essayez de vous laver les mains avec des savons naturels ou trouvez des produits sans triclosan.
- **Incluez des nutriments qui réparent l'intestin pour restaurer l'intégrité d'une paroi intestinale dysfonctionnelle:** le zinc-carnosine est un atout majeur contre l'intestin perméable. L'acide aminé L-glutamine est le carburant préféré des cellules qui tapissent l'ensemble du tractus gastro-intestinal et constitue un agent doux de guérison intestinale. Les aliments favorisant la production de collagène, tels que la gélatine, le bouillon d'os et les myrtilles, sont faciles à intégrer dans votre alimentation quotidienne ou hebdomadaire pour aider à la fois à la guérison de l'intestin et du cerveau.

Utilisez des herbes carminatives

Carminatif est un autre terme pour dire «réducteur de gaz». Ces herbes sont souvent disponibles en tisane, seules ou en mélanges. La camomille, le fenouil, l'anis, la menthe poivrée et le carvi sont d'excellents choix, et vous pouvez déterminer celles que vous préférez. Si la tisane n'est pas votre tasse de thé, elles se trouvent également sous forme de gouttes ou de capsules à prendre après les repas.

Envisagez l'huile de menthe poivrée en gélules

L'huile de menthe poivrée en gélules est une version plus concentrée de la tisane à la menthe poivrée. Elle aide à réduire les gaz et les ballonnements et à soulager les spasmes et crampes qui y sont associés. La menthe poivrée ne doit pas être utilisée par les personnes souffrant de RGO (reflux gastro-œsophagien), de brûlures d'estomac ou de reflux, car elle peut aggraver les symptômes. Pour tous les autres, c'est un excellent remède.

En résumé: adopter une approche clinique pour examiner les causes profondes courantes des gaz et des ballonnements vous aidera à identifier plus précisément ce qui provoque le problème **pour vous**.

Constipation

Si vous avez moins de trois selles par semaine (certains diraient moins d'une par jour), si vous avez l'impression de ne pas être complètement « vidé(e) » au moins 25 % du temps, si vous ressentez une obstruction au moins 25 % du temps, si vos selles sont dures 25 % du temps, ou si vous devez utiliser un instrument, un lavement ou une autre aide au moins 25 % du temps — vous souffrez de constipation.

La constipation est très courante et coûteuse. Aux États-Unis, les Américains dépensent plus de 800 millions de dollars en laxatifs en vente libre. Comme pour les ballonnements, plusieurs facteurs doivent être examinés, notamment les aliments que vous consommez, votre capacité digestive, la santé de votre microbiome et la flexibilité de votre Second Cerveau.

Pour lutter contre la constipation et réguler votre motilité, plusieurs facteurs doivent être pris en compte.

Comment soulager la constipation

Mangez plus de fibres ET restez hydraté

En matière de constipation, les fibres peuvent être un sujet délicat. Premièrement, toutes les fibres ne se valent pas. Deuxièmement, dans de nombreux cas, la constipation n'est pas due à un manque de fibres, et lorsque l'on commence à consommer beaucoup de Metamucil parce que le médecin l'a conseillé, cela peut ralentir encore davantage le transit, surtout si l'on est déshydraté !

Les fibres ajoutent du volume et de la consistance aux selles, ce qui aide en réalité notre Second Cerveau à les pousser et à les évacuer. Cela ne fonctionne cependant que si nous sommes bien hydratés. Ainsi, si nous manquons effectivement de fibres, la toute première étape consiste à augmenter notre consommation d'eau.

Ma forme de fibres préférée se trouve dans les légumes. En consommant des légumes non féculents, vous apportez également un peu d'eau en même temps que les fibres, ce qui aide l'ensemble du processus à se dérouler correctement.

Consommez au minimum quatre tasses de légumes par jour. Non seulement les légumes apportent des fibres et de l'eau, mais ils fournissent également des minéraux (eux aussi essentiels à la régularité), des vitamines, des antioxydants et une variété de composés phytochimiques bénéfiques. L'apport en légumes est extrêmement important.

Certaines personnes s'intéressent aux fibres sous forme de compléments, et dans ce cas, la plus douce qui soit est l'acacia. Comme pour les probiotiques, les fibres doivent être introduites à faible dose et augmentées progressivement afin de ne pas aggraver les symptômes. Commencez avec ½ cuillère à café dans 240 ml d'eau, puis, tous les 3 à 4 jours, augmentez la quantité de ¼ à ½ cuillère à café jusqu'à atteindre 2 à 3 cuillères à café dans 240 à 300 ml d'eau, deux fois par jour.

Consommez des graisses saines

Un apport quotidien en graisses saines aide à maintenir l'intestin lubrifié et, par conséquent, à favoriser le transit.

Le choix de graisses de haute qualité est d'une importance capitale, non seulement pour la digestion, mais aussi pour la santé et le bien-être globaux. En plus de leur rôle de lubrifiant, les graisses sont essentielles à la fabrication des hormones, à la communication cellulaire et à la signalisation/transduction nerveuse. Elles jouent également un rôle clé dans la production des composés inflammatoires et anti-inflammatoires fabriqués par votre corps. Un bon équilibre entre les deux est nécessaire pour la cicatrisation (lutter contre l'infection et nettoyer les débris laissés) ainsi que pour neutraliser les radicaux libres et autres composés inflammatoires.

Un mélange de graisses d'origine animale et végétale est idéal. En ce qui concerne les graisses animales, achetez la meilleure qualité que vous pouvez vous permettre : privilégiez les poissons sauvages, les viandes issues d'animaux nourris à l'herbe et le poulet/la volaille élevés en plein air.

Du côté végétal, les options les plus simples et les plus sûres pour la cuisson sont l'huile d'olive extra vierge (recherchez les étiquettes indiquant « 100 % huile d'olive » — sinon il peut s'agir d'un mélange coupé avec de l'huile de colza ou de soja), l'huile de coco et l'huile d'avocat. Les huiles à éviter sont l'huile de colza, l'huile de soja et tout produit étiqueté « huile végétale ». Les huiles de graines sont de préférence consommées crues, par exemple dans une salade ou avec d'autres légumes.

L'avocat, les noix et les graines et leurs beurres, la noix de coco et ses dérivés, les jaunes d'œufs, les poissons gras (saumon, maquereau) et les morceaux de viande plus gras (entrecôte, paleron) sont tous de bonnes sources de graisses.

Ajoutez des minéraux et des électrolytes

Les minéraux et les électrolytes aident à maintenir des niveaux d'hydratation appropriés et contribuent à garder l'intestin ouvert et flexible afin que, globalement, le transit soit facile et indolore.

Le magnésium (plus d'informations sur le magnésium ci-dessous), le potassium, le calcium, le sélénium, le sodium et le zinc agissent tous en synergie pour atteindre cet équilibre hydrique et favoriser un intestin fonctionnel.

Les légumes et les fruits sont riches en électrolytes et en minéraux et peuvent ainsi exercer leurs effets bénéfiques de cette manière. Certains médicaments épuisent facilement les réserves de minéraux et d'électrolytes, en particulier ceux qui régulent la pression artérielle et la fonction cardiovasculaire, mais les antibiotiques, les antidépresseurs et les contraceptifs font également partie des responsables. Un complexe minéral complet ou une multivitamine contenant un complexe multi-minéral intégré peut être bénéfique pour les personnes qui ne consomment pas ou ne peuvent pas consommer une grande variété de légumes ou de fruits, ou pour celles qui prennent ces médicaments.

Essayez la poudre d'ascorbate de magnésium (AM)

Dès le matin, buvez 300 ml d'eau à température ambiante avec un filet de citron et $\frac{1}{4}$ de cuillère à café de poudre d'ascorbate de magnésium. Il s'agit d'une poudre de vitamine C tamponnée par du magnésium. C'est un laxatif très doux et un rééducateur intestinal, sans le risque de dépendance associé à certains laxatifs à base de plantes. L'astuce avec la poudre d'AM consiste à trouver la dose qui vous convient. Si cette dose ne stimule pas une selle dans l'heure, augmentez-la progressivement de $\frac{1}{8}$ de cuillère à café tous les quelques jours jusqu'à atteindre la dose adéquate.

Instaurez une routine aux toilettes

Votre salle de bain devrait être apaisante et agréable pour les sens. L'utilisation de l'aromathérapie, de bougies et de décorations murales ludiques, d'œuvres d'art ou de peinture peut aider à créer une atmosphère relaxante. Chaque matin, asseyez-vous sur les toilettes et videz votre esprit. Concentrez-vous sur votre respiration. Restez assis(e) pendant 5 à 10 minutes chaque matin, que vous ayez une selle ou non.

Apportez un petit tabouret dans la salle de bain

Cela n'a pas besoin d'être spécial, sophistiqué ou d'un Squatty Potty, mais lorsque vous êtes assis(e) sur les toilettes, posez vos pieds sur un petit tabouret. Vos genoux doivent se trouver au-dessus du niveau des hanches. Cela place votre anatomie dans la bonne position pour un transit intestinal fluide.

Utilisez le tabouret à chaque fois que vous vous asseyez pour aller à la selle, que vous ayez besoin d'évacuer ou non.

Pratiquez l'acupression périnéale chaque jour

Restez avec moi ici. Les recherches suggèrent que l'acupression périnéale quotidienne peut réduire la constipation jusqu'à 80% sur une période de 4 semaines. C'est une amélioration considérable. Le point d'acupression à stimuler se situe entre l'ouverture anale et les organes génitaux (votre périnée). Dans le cadre de votre routine aux toilettes, appliquez une pression ferme mais confortable à cet endroit pendant 60 secondes chaque matin, en étant assis(e) et en respirant.

Faites une promenade quotidienne

Un mouvement doux, sous la forme d'une promenade tranquille, aide à rééduquer le Second Cerveau et le corps, et constitue une arme secrète contre la constipation chronique. La marche doit comporter un élément de pleine conscience. Essayez de vous immerger dans les sensations: sentez le soleil et l'air sur votre peau, remarquez les sons autour de vous. Lorsque votre esprit s'égare, ramenez-le sur ces sensations immédiates. Visez 30 minutes par jour.

Vers le coucher, prenez 400 à 500 mg de glycinate de magnésium

Cela aide doucement à dilater et à rééduquer l'intestin et prépare le corps à une selle le matin. Vous pouvez augmenter de 200 mg tous les quelques jours jusqu'à obtenir un mouvement intestinal. Le magnésium est très sûr à prendre à fortes doses, le pire effet secondaire étant une selle plus molle. Il est bénéfique pour la fonction cardiovasculaire, la tension artérielle, les muscles tendus et le sommeil. Il couvre donc de nombreux aspects. Associer la poudre d'ascorbate de magnésium le matin avec du glycinate de magnésium le soir aide même dans les cas de constipation les plus difficiles.

Envisagez le triphala dans les cas difficiles

Cette formule à base de plantes (un mélange de trois herbes) aide à stimuler à la fois le « feu digestif » et le péristaltisme.

En résumé: la constipation est une plainte courante et coûteuse. Nous comprenons maintenant que la constipation ne résulte pas d'un simple manque de fibres: elle peut avoir de multiples causes, notamment la nutrition, la santé des bactéries intestinales, la flexibilité du Second Cerveau, le stress non géré et un mode de vie sédentaire.

Diarrhée

La diarrhée peut être classée en deux catégories: infectieuse ou non infectieuse. La diarrhée infectieuse signifie que vous avez un agent pathogène et que votre corps fait de son mieux pour l'éliminer. La diarrhée infectieuse se résout généralement d'elle-même ou nécessite un traitement antibiotique. Bien sûr, les antibiotiques peuvent également provoquer de la diarrhée.

La diarrhée non infectieuse implique qu'aucun agent pathogène ou microbe nuisible n'est en cause et qu'il existe une autre raison. La diarrhée peut être le symptôme prédominant du SCI-D (syndrome de l'intestin irritable avec diarrhée), de la colite ou des MII (maladies inflammatoires de l'intestin).

Comme pour les ballonnements et la constipation, identifier les causes de la diarrhée permet de mieux savoir comment l'aborder. Examinez votre alimentation, votre capacité digestive, la santé de votre microbiome et de la muqueuse digestive, et surtout, celle de votre Second Cerveau.

Comment aborder la diarrhée

Faites un examen des selles

Toute diarrhée qui dure plus de deux semaines mérite une évaluation approfondie. Un examen des selles peut exclure les infections pathogènes avérées, comme la giardia, le C. diff, le clostridium et les E.coli nuisibles. Une analyse complète des selles digestives (CDSA) peut également déterminer vos niveaux de bactéries bénéfiques, les marqueurs d'inflammation, ainsi que la présence de graisses, protéines ou fibres dans les selles, autant d'éléments qui aideront à orienter le traitement.

Buy non-GMO products

Stephanie Seneff, chercheuse au MIT, étudie les effets du Roundup (glyphosate) sur la santé humaine et bactérienne. Le Roundup est généralement pulvérisé sur des cultures génétiquement modifiées, résistantes au Roundup (le blé, le sucre et le soja étant les plus courants). Elle a montré que le Roundup peut interférer avec le métabolisme de la sérotonine et la signalisation des cellules bactériennes. La diarrhée chronique non infectieuse accompagne souvent des états de sérotonine élevée ou excessive.

La sérotonine aide à initier l'onde de péristaltisme — la contraction musculaire qui fait descendre et évacuer les aliments — et la diarrhée est un péristaltisme dérégulé. Bien que la sécurité du Roundup et des cultures OGM n'ait pas été entièrement élucidée chez l'homme, les personnes souffrant de diarrhée chronique feraient bien d'éviter ces produits.

Prenez un probiotique

Les probiotiques aident à réguler le transit intestinal et à calmer le Second Cerveau. Ils sont particulièrement importants si vous avez pris des antibiotiques récemment ou si des antibiotiques ont précédé votre diarrhée. Visez 50 à 100 milliards d'UFC d'un probiotique contenant au minimum Bifidobacterium breve, longum et infantis.

Envisagez la fibre d'acacia

Ce n'est pas uniquement pour la constipation. L'acacia est très doux et constitue un excellent liant pour les selles, aidant à ajouter du volume et de la consistance. Commencez avec ½ cuillère à café dans 240 ml d'eau, puis augmentez progressivement tous les 3-4 jours de ¼ à ½ cuillère à café jusqu'à atteindre 2-3 cuillères à café dans 240-300 ml d'eau, deux fois par jour.

Prenez du zinc et du zinc carnosine

Un comprimé de zinc contenant 5 mg de zinc peut être pris 2 à 3 fois par jour pour ralentir le transit. Le zinc carnosine peut calmer la diarrhée et aidera aussi à atténuer l'irritation locale et l'inflammation qui peuvent l'accompagner.

Évitez les aliments crus, pour l'instant

Les aliments crus sont plus difficiles à digérer et plus irritants pour la muqueuse de votre tractus digestif. Vous pouvez remarquer plus d'aliments non digérés dans vos selles lorsque vous consommez des aliments crus. Se concentrer sur des aliments chauds, cuits et des bouillons est non seulement apaisant, mais les bouillons aideront également à reconstituer les fluides et électrolytes perdus à cause de la diarrhée.

En résumé : un transit rapide, non lié à une infection ou à une intoxication alimentaire, peut avoir plusieurs causes différentes, qui doivent toutes être examinées. La santé de la muqueuse intestinale doit toujours être prise en compte dans les cas de diarrhée chronique.

Acide gastrique faible

L'acide gastrique remplit plusieurs fonctions. Il aide à décomposer les protéines et à absorber certaines vitamines et minéraux (comme le folate, le fer et les vitamines B). L'acide gastrique agit comme une défense contre les mauvaises bactéries ainsi que d'autres microbes et virus pouvant provoquer des maladies, et il maintient un pH approprié dans l'ensemble du système digestif.

Un faible taux d'acide gastrique est le plus fréquent chez les personnes prenant des médicaments inhibiteurs d'acide, chez les personnes chroniquement stressées et chez les personnes âgées.

Les symptômes d'un faible taux d'acide gastrique comprennent des éructations excessives, des ballonnements, des difficultés à digérer les protéines, une anémie (carence en fer et en vitamines B), des infections urinaires, vaginales ou des voies respiratoires supérieures fréquentes, ainsi que du reflux.

Que faire en cas de faible acidité gastrique

Il est possible de tester un faible taux d'acide gastrique grâce au test de Heidelberg, bien que peu de médecins le pratiquent. En fonction de vos symptômes et de vos antécédents, votre professionnel de santé peut recommander un essai d'acide gastrique supplémentaire (connu sous le nom de Bétaïne HCl) pris pendant les repas pour voir si les symptômes s'améliorent.

Si vous souffrez de gastrite ou d'un ulcère actif, vous NE DEVEZ PAS prendre d'acide supplémentaire.

En résumé : votre acide gastrique aide à décomposer les aliments, à maintenir le bon fonctionnement de votre intestin et à vous protéger contre les maladies. Les symptômes d'un faible taux d'acide peuvent être inconfortables et sont souvent réversibles grâce à une supplémentation en Bétaïne HCl, mais ne prenez jamais de supplément si vous avez un ulcère ou une gastrite.

Infections intestinales / Parasites

Vous avez appris que la dysbiose est un facteur majeur dans la plupart des cas de troubles digestifs chroniques et qu'elle a des implications pour des maladies qui ne se limitent pas à l'intestin. Parfois, il ne s'agit pas seulement d'un déséquilibre du microbiome : une infection avérée est présente. Une bactérie pathogène, une levure ou un parasite est en cause.

Que faire en cas de faible acidité gastrique

Faites un examen des selles

Si vous suspectez une infection, il est impératif de réaliser un examen des selles. Un test CDSA (Comprehensive Digestive Stool Analysis, analyse complète des selles digestives) permettra non seulement de déterminer quels agents pathogènes sont présents (ou non), mais aussi de savoir exactement à quels antimicrobiens pharmaceutiques et naturels ils sont sensibles.

exactly what you need to kill them, and that saves you a lot of time, money, and guesswork.

Adoptez un régime faible en FODMAP

Pendant la durée de votre traitement, choisir des aliments faibles en FODMAP (voir la section nutrition ci-dessous pour des exemples) aidera à réduire les symptômes de gaz, de ballonnements, de spasmes, de crampes et tout changement de motilité en diminuant le niveau de fermentation effectué par votre flore intestinale infectée.

Engagez-vous sur le long terme et à la restauration intestinale

Parfois, les infections sont faciles à traiter et sont rapidement éradiquées, parfois ce n'est pas le cas. Toute personne présentant une infection avérée doit se préparer à 12 semaines de pratiques de restauration intestinale (axées sur la nutrition, l'amélioration du feu digestif, le soutien du microbiome, la guérison de l'intégrité intestinale et la réduction du stress du Second Cerveau) en plus de leur traitement antimicrobien (même si la durée du traitement antimicrobien peut être plus courte).

Certaines personnes choisissent à la fois des antimicrobiens conventionnels et naturels, profitant du meilleur des deux approches. Si vous adoptez cette approche, les antimicrobiens naturels sont généralement alternés toutes les 3 à 4 semaines. Prendre le temps de se concentrer sur la guérison de l'intestin élimine l'infection et améliore la santé du tractus digestif, réduisant ainsi les risques de rechute ou d'infection future.

Choisissez des antimicrobiens adaptés à VOS besoins

Votre test de sensibilité doit être la principale méthode pour déterminer quels antimicrobiens utiliser, qu'ils soient naturels ou pharmaceutiques. Des données fiables montrent l'efficacité d'une variété d'antimicrobiens d'origine végétale. L'extrait de pépins de pamplemousse, la berbérine, la noix noire, les tanins végétaux, l'ail/allicine, l'huile d'origan, l'armoise et la graine d'armoise en sont des exemples.

Ne négligez pas les biofilms. Dans les infections chroniques ou chez les personnes sujettes à des rechutes régulières, des biofilms peuvent être présents. Les biofilms sont de petites forteresses que les agents pathogènes construisent autour d'eux pour se protéger contre votre système immunitaire et la thérapie antimicrobienne. Les intrus se regroupent et utilisent des éléments de votre corps (calcium, polysaccharides, voire des métaux) pour constituer leurs fortifications.

Bien que cela complique le traitement, cela signifie simplement que vous avez besoin de plus d'outils. Des enzymes spécifiques capables de décomposer les polysaccharides, comme la glucoamylase ou la chitosanase,

La bêta-glucanase, la cellulase, l'hémicellulase et la pectinase doivent être utilisées, ainsi que d'autres enzymes spécifiques comme la lysozyme, la protéase et la peptidase ayant une activité DPP-IV. Une enzyme supplémentaire appelée peptidase de Serratia ou serrazyme est souvent utilisée, et les meilleurs produits contiennent également du disodium EDTA, qui aide à éliminer les métaux. Plusieurs produits sur le marché contiennent ces enzymes, spécifiquement pour les biofilms. Les agents anti-biofilm doivent être pris en même temps que vos antimicrobiens afin d'en améliorer l'efficacité.

En résumé : La règle numéro un lorsqu'il s'agit de toute infection, qu'il s'agisse de candida, d'un autre type de levure, de parasites ou de bactéries nuisibles, ou encore du SIBO (prolifération bactérienne de l'intestin grêle), est de la tester. Les analyses de selles permettent de confirmer ou d'écarter toutes ces infections, à l'exception du SIBO, qui se détecte par un test respiratoire. Ne supposez pas que vous avez une infection et ne commencez pas un protocole étendu sans savoir exactement ce qui se passe. Faites un test, obtenez les données, et agissez en conséquence.

Micronutriments et Digestion

Contrairement aux macronutriments que sont les protéines, les glucides et les fibres, les micronutriments sont des vitamines et des minéraux dont le corps a besoin en quantités plus faibles que leurs homologues macro.

Les micronutriments contribuent à tous les aspects de la santé humaine et sont apportés par l'alimentation et les compléments.

Votre intestin joue un rôle important dans l'absorption et l'assimilation des micronutriments. Par exemple, un composé appelé « facteur intrinsèque » est produit par les mêmes cellules de l'estomac qui fabriquent l'acide. Le facteur intrinsèque se lie à la vitamine B12 et permet son absorption par l'organisme.

Le fer, le folate, le magnésium et le calcium nécessitent tous un niveau adéquat d'acide gastrique pour être absorbés. L'utilisation chronique de médicaments bloquant l'acide a été associée à un risque accru d'ostéopénie et d'anémie.

Même la flore intestinale joue un rôle dans l'absorption des micronutriments. Elle aide à « humaniser » (ou rendre utilisables) les nutriments que nous obtenons des plantes, permettant ainsi une meilleure absorption par l'organisme.

Les micronutriments sont également essentiels au bon fonctionnement digestif. Le sodium et le potassium contribuent à maintenir l'équilibre hydrique dans l'intestin (ce qui favorise un transit régulier), et le magnésium est l'un des micronutriments les plus connus pour faciliter le mouvement intestinal.

En résumé : Les vitamines et les minéraux sont absorbés de diverses manières dans votre système gastro-intestinal. Maintenir une flore intestinale saine et un « feu digestif » équilibré favorise un statut optimal en micronutriments, tandis que les médicaments bloquant l'acide peuvent nuire à cette absorption.

Comment Manger pour Une Meilleure Digestion

Le sujet de la nutrition peut être accablant. Montagnes de livres, blogs et gourous donnent tous leur avis, souvent avec des conseils et ressources contradictoires. Cela peut sembler banal, mais trouver ce qui fonctionne pour vous est l'un des facteurs clés pour aller à la racine des troubles digestifs, réduire ou éliminer les symptômes, et paraître et se sentir au mieux.

Chacun de nous a besoin d'une quantité unique de protéines, glucides, graisses, fibres et eau. Idéalement, nous consommons les aliments qui nous sont bénéfiques et qui réduisent les symptômes, tout en diminuant ceux qui nous posent problème. Pour se débarrasser des symptômes gênants, plusieurs points doivent être pris en compte.

Les aliments problématiques et intrinsèquement irritants doivent être minimisés ou réduits. Manger en fonction de votre état ou de vos symptômes peut également être nécessaire, au moins jusqu'à ce que tout soit guéri et fonctionne mieux — ou possiblement de manière permanente.

Elimination Diet

Pour ceux qui souffrent de symptômes digestifs, un régime d'élimination-défi est un outil très utile. Un régime d'élimination-défi, lorsqu'il est associé à d'autres pratiques de restauration intestinale (dont nous parlerons plus bas), peut transformer la donne.

Aliments à éviter lors d'un régime d'élimination

Manger en fonction de votre diagnostic peut être plus subtil et nuancé. Par exemple, de nombreuses recherches montrent que les personnes diagnostiquées avec le SII (syndrome de l'intestin irritable) ou d'autres troubles liés à la dysbiose bénéficient d'un régime pauvre en FODMAP (oligosaccharides, disaccharides, monosaccharides et polyols fermentescibles). FODMAP est simplement un acronyme pour désigner certains glucides et fibres qui peuvent poser problème (production de gaz, modification du transit, douleurs) chez les personnes ayant un microbiome déséquilibré.

Les FODMAP se trouvent dans une grande variété d'aliments apparemment anodins. Le gluten et les produits laitiers sont riches en FODMAP, mais de nombreux aliments sains — et même considérés traditionnellement comme bons pour l'intestin — contiennent aussi des FODMAP élevés, comme les oignons, les pommes, les avocats et les asperges.

Faites le point sur les aliments que vous consommez régulièrement et comparez-les à ceux qui peuvent être intrinsèquement irritants ou spécifiques à votre condition. Ce sont ces éléments que vous voudrez cibler pour les éliminer. Les régimes d'élimination peuvent se faire un aliment à la fois ou plusieurs à la fois — cela dépend de ce que vous êtes capable de gérer et de l'engagement que vous pouvez y consacrer.

Les régimes d'élimination vous aident à déterminer si un aliment constitue réellement un problème pour vous, si cela l'était à cause d'un dysfonctionnement dans votre organisme, ou si ce n'est pas un problème du tout. Il est important de le savoir afin de ne pas être inutilement restrictif, car cela peut être assez pénible.

En général, une phase d'élimination dure 4 à 6 semaines, en association avec d'autres mesures de soutien intestinal. Après cette période, si les symptômes se sont nettement améliorés, un défi alimentaire est recommandé afin de voir comment votre corps réagit aux aliments que vous avez éliminés. Les défis sont réalisés un aliment à la fois, avec un intervalle de 3 à 4 jours entre chaque.

ALIMENTS À ÉVITER LORS D'UN RÉGIME D'ÉLIMINATION

- ✗ Gluten (la protéine présente dans le blé, l'orge, le seigle et d'autres céréales)
- ✗ Produits laitiers (le lactose, la caséine, le lactosérum ou toute combinaison peuvent poser problème)
- ✗ Soja
- ✗ Légumineuses
- ✗ Farine blanche
- ✗ Sucre blanc
- ✗ Colorants alimentaires
- ✗ Graisses artificielles
- ✗ Maltitol, sorbitol, sucralose et acésulfame
- ✗ Maïs
- ✗ Famille des légumes solanacés (pomme de terre blanche, poivron, tomate, aubergine)
- ✗ Noix et graines (y compris lin et chia)

Aliments à privilégier pour la santé digestive

De toute évidence, la santé digestive ne se résume pas aux seuls aliments que vous éliminez. Une grande partie de la nutrition moderne repose sur le fait que les aliments ultra-transformés ont remplacé les bons aliments. En réalité, la plupart d'entre nous peuvent tolérer un peu de malbouffe si notre nutrition de base est de qualité la majorité du temps.

Mettre l'accent sur une alimentation de qualité de manière régulière est une stratégie clé pour la santé digestive et le bien-être. Souvent, je conseille aux personnes d'intégrer d'abord certains aliments avant de commencer à les éliminer. Cela est particulièrement efficace pour celles qui se sentent dépassées ou peu engagées dans le processus.

Les éléments les plus bénéfiques à intégrer dans votre alimentation quotidienne sont les protéines de haute qualité, les légumes et l'eau. Les fruits sont également inclus. Les légumes et les fruits sont des sources de fibres, d'antioxydants, de vitamines, de minéraux et de polyphénols. Il existe une énorme variabilité dans les choix disponibles pour chacune de ces catégories, combinée à vos préférences personnelles et à vos sensibilités uniques. Mettez sur vos points forts et privilégiez ce que vous aimez plutôt que d'essayer de vous forcer à manger quelque chose que vous n'appréciez pas. Ce n'est pas agréable, et vous finirez probablement par abandonner cet aliment de toute façon. Notre volonté n'est pas infinie !

Gardez à l'esprit qu'il s'agit d'une liste générale et qu'il peut y avoir des aliments que vous n'aimez pas ou que votre corps ne tolère pas. Vous remarquerez peut-être que certains aliments de cette liste figuraient également dans la section des aliments problématiques. Cela n'a pas pour but de créer de la confusion, mais plutôt de montrer la variabilité de l'effet de ces aliments selon les individus. Écoutez votre corps et faites l'expérience par vous-même.

RECOMMANDATIONS ALIMENTAIRES POUR UNE MEILLEURE DIGESTION

PROTÉINES

- ✓ Œufs
- ✓ Volaille
- ✓ Fruits de mer
- ✓ Bœuf
- ✓ Bison
- ✓ Agneau
- ✓ Porc
- ✓ Poudre de protéines paléo (par ex., poudre de protéines de chanvre)

FRUITS

- ✓ Pommes
- ✓ Poires
- ✓ Pastèques
- ✓ Abricots
- ✓ Mûres
- ✓ Cerises
- ✓ Pêches
- ✓ Prunes
- ✓ Nectarines

LÉGUMES

- ✓ Brocoli
- ✓ Chou
- ✓ Chou-fleur
- ✓ Choux de Bruxelles
- ✓ Chou frisé (kale)
- ✓ Chou vert (collards)
- ✓ Moutarde verte
- ✓ Chou-navet
- ✓ Laitue
- ✓ Poireaux
- ✓ Oignons
- ✓ Ail
- ✓ Avocat
- ✓ Asperges
- ✓ Artichaut
- ✓ Betteraves

LÉGUMES FAIBLES EN FODMAP

- Pousses de luzerne
- Roquette
- Pousses de bambou
- Pousses de haricot mungo
- Bok choy (peut être sauté)
- Poivrons
- Carottes
- Céleri
- Racine de céleri / céleri-rave
- Chou frisé
- Concombre
- Aubergine
- Haricots verts
- Laitue
- Panais
- Citrouille
- Radis
- Rutabaga
- Épinards
- Courge d'été
- Patate douce
- Bette à carde
- Tomate
- Tomatillo
- Navet
- Châtaignes d'eau
- Courge d'hiver (toutes sauf butternut)

FRUITS FAIBLES EN FODMAP

- Bananes
- Myrtilles
- Melon cantaloup
- Clémentine
- Noix de coco
- Canneberge
- Fruit du dragon
- Durian
- Raisins
- Melon miel
- Kiwi
- Citrons
- Limes
- Mandarines
- Oranges
- Papaye
- Fruit de la passion
- Papaye verte (pawpaw)
- Ananas
- Plantains
- Framboises
- Rhubarbe
- Fruit étoilé (carambole)
- Fraises
- Tangelo

En résumé : la nutrition joue un rôle énorme sur votre bien-être et votre apparence, et la digestion ne fait pas exception. En fait, de nombreux troubles digestifs sont déclenchés ou aggravés par les aliments que vous consommez, et peuvent être améliorés en apportant des changements à votre alimentation.

Suppléments pour améliorer la digestion

Cette section pourrait remplir tout un livre — et, en effet, elle l'a fait — mais voici une liste solide des suppléments les plus utiles pour améliorer votre fonction digestive et réduire les symptômes courants et gênants.

Enzymes digestives

Les enzymes aident à décomposer les protéines, les graisses et les glucides. Elles peuvent soulager une grande variété de symptômes, notamment les gaz et les ballonnements, et améliorer la consistance et la fréquence des selles.

Recherchez un produit contenant de la pepsine, de la protéase, de la lipase et de l'amylase, et prenez-en 1 à 2 à chaque repas ou selon les indications.

Probiotiques

Il s'agit de la forme complémentaire de bactéries bénéfiques, et elles sont particulièrement utiles en cas de constipation comme de diarrhée, notamment si vous avez des antécédents d'utilisation d'antibiotiques, une intoxication alimentaire récente ou de nombreux voyages internationaux. Les probiotiques contribuent à améliorer la diversité et la robustesse de votre flore intestinale.

Une plus grande variété est préférable à une seule souche. En général, des doses à partir de 10 milliards d'UFC sont bien tolérées.

Huile de menthe poivrée en gélules

Si vous souffrez de douleurs intestinales, de crampes ou de spasmes, essayez l'huile de menthe poivrée en gélules. Elle aide à réduire les spasmes, les coliques et les douleurs liées aux gaz, mais évitez-la si vous avez des brûlures d'estomac ou des reflux, car elle pourrait les aggraver (elle détend le sphincter œsophagien inférieur, la "porte" entre l'œsophage et l'estomac).

L-Glutamine

La glutamine, l'acide aminé le plus courant dans l'alimentation humaine, est également le carburant privilégié des cellules qui tapissent le tractus digestif. Au-delà de la simple nutrition, la glutamine aide ces cellules à se diviser, se régénérer et se réparer. C'est un complément indispensable pour ceux qui rencontrent des problèmes d'intégrité intestinale, également appelés « intestin perméable ».

La glutamine présente l'avantage supplémentaire d'aider à la récupération musculaire et de réduire les courbatures pour les sportifs et les personnes qui s'exercent fréquemment.

Glycinate de magnésium

Le laxatif naturel par excellence, le glycinate de magnésium est la forme la plus douce, avec des avantages supplémentaires tels que le soulagement des muscles tendus, la réduction des maux de tête, l'apaisement des palpitations cardiaques, et plus encore. Le magnésium, utilisé par l'organisme dans plus de 300 réactions biochimiques, est très sûr et peu coûteux.

Prenez 450 à 600 mg avant le coucher. La dose peut être ajustée à la hausse ou à la baisse selon votre réponse individuelle. Gardez à l'esprit que si vous obtenez des selles trop molles...

En résumé : les suppléments ci-dessus sont utiles et sûrs, mais si vous avez des questions, des inquiétudes ou besoin de conseils supplémentaires, consultez votre médecin ou un professionnel de santé compétent.

Plan de repas de sept jours pour la guérison intestinale

CALENDRIER DU PLAN DE REPAS

	PETIT-DÉJEUNER	DÉJEUNER	DÎNER
JOUR 1	Pancakes de courgettes au bacon et à la ciboulette (15 min) 37	Tacos de poulet Paleo (1h) 39	Rôti de porc à la pomme et au vinaigre en mijoteuse (8-10 h 15 min) 41
JOUR 2	Avocat et œuf au four (23 min) 44	Gnocchis de patate douce avec choux de Bruxelles caramélisés (1h 55 min) 45	Poulet au citron et aux herbes en une seule poêle (35 min) 47
JOUR 3	Pancakes à la farine d'amande (13 min) 51	Pâtes de poulet Cajun aux nouilles de courgettes (20 min) 53	Dîner tout-en-un au saumon et patates douces (55 min) 55
JOUR 4	Smoothie protéiné caramel (5 min) 58	Bol énergisant (40 min) 60	Wraps de steak sans tortilla (2 h 52 min) 62
JOUR 5	Pain à la cannelle et aux raisins (1 h 25 min) 65	Salade taco (25 min) 67	Cabillaud cuit au four en croûte de noix de coco (32 min) 69
JOUR 6	Smoothie AIP (5 min) 72	Salade œuf et avocat (20 min) 74	Burger au bacon sans pain (20 min) 76
JOUR 7	Gratin d'œufs pour le petit-déjeuner (37 min) 79	Soupe à la citrouille et au curcuma (1h) 81	Dîner tout-en-un aux crevettes et légumes (1 h 5 min) 83

Jour 1



PANCAKES DE COURGETTE AU BACON ET À LA CIBOULETTE

L Prép : 5 mins

L Cuisson : 10 mins

L Total: 15 mins

L Portions : 8 portions

MÉTHODE:

Préchauffez une poêle à griller à feu moyen et faites cuire le bacon. Une fois le bacon cuit, retirez-le de la poêle et mettez-le de côté pour qu'il refroidisse. Laissez le reste de la graisse de bacon dans la poêle pour l'utiliser pour les pancakes.

Informations nutritionnelles par portion Dans un robot culinaire, râpez la courgette en pulsant plusieurs fois. Ne pulsez pas trop, sinon la courgette deviendra humide. Quelques pulsations suffisent pour la râper.

Calories	Glucides	Protéines	Lipides
95	3g	7g	6g

INGRÉDIENTS:

5 tranches de bacon

1 courgette moyenne,
râpée

6 gros œufs

1 c. à café de poudre d'ail

1 c. à soupe de ciboulette,
hachée

3½ c. à soupe de farine de
coco

Dans un grand bol, fouettez les œufs avec la poudre d'ail, la courgette et la ciboulette.

Émiettez le bacon ou hachez-le finement, puis ajoutez-le à la préparation.

Incorporez la farine de coco au mélange. Ne mélangez pas trop.

Déposez ¼ de tasse de pâte dans la poêle à griller pour former un pancake. Faites cuire pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que des bulles apparaissent au centre des pancakes. Puis retournez-les et faites cuire encore 3 minutes de l'autre côté jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés.

Transférez les pancakes sur une grille pour les laisser refroidir et répétez le processus avec le reste de la pâte.

Dégustez immédiatement après la cuisson. Les pancakes peuvent se conserver au réfrigérateur jusqu'à 1 semaine ou au congélateur pendant un mois.



PALEO CHICKEN TACOS CHIVES

L Prep: 10 mins

L Cuisson : 50 mins

L Total: 1 heure

L Portions : 1 portions

L Portion : 2 coquilles de taco

Informations nutritionnelles par portion :

Calories Glucides Protéines Lipides

368 25g 52g 9g

INGRÉDIENTS:

Garniture pour tacos au poulet

1 blanc de poulet

2 coquilles de taco

½ tomate, en dés

Une poignée de laitue, râpée

Coquilles de taco

2 c. à thé de ghee, fondu

2 œufs

½ tasse de féculé d'arrow-root

1 c. à soupe de farine de coco

¼ c. à thé de sel

Huile de coco pour la cuisson

MÉTHODE:

Pour préparer le poulet : Préchauffez le four à 190 °C (375 °F). Placez le poulet dans un plat à gratin et enfournez-le pendant 30 à 40 minutes, ou jusqu'à ce qu'il ne soit plus rosé et bien cuit. Pendant que le poulet cuit, préparez les coquilles de taco.

Pour préparer les coquilles de taco : Faites fondre le ghee au micro-ondes ou sur la cuisinière, puis versez-le dans un bol.

Ajoutez les œufs dans le bol et fouettez-les ensemble.

Ajoutez la féculé d'arrow-root, la farine de coco et le sel, puis mélangez pour bien combiner.

Chauffez une poêle avec de l'huile de coco, puis versez environ 1 à 2 cuillères à soupe de pâte dans la poêle. Une fois le premier côté cuit, retournez délicatement et faites cuire l'autre côté jusqu'à ce que les bords soient dorés. Répétez l'opération avec le reste de la pâte.

Pour préparer les tacos au poulet pour le déjeuner : Une fois le poulet cuit, utilisez une fourchette et un couteau pour l'effiloche, puis placez-le dans les coquilles de taco. Garnissez avec les dés de tomate et la laitue râpée, puis servez.

Remarque : Cette recette de tacos devrait donner environ 6 petits tacos, selon la taille de vos tacos. La recette peut être doublée si nécessaire. Vous pouvez également utiliser du poulet déjà cuit si vous manquez de temps. Pour plus d'idées de garniture, voir Recette de tacos paléo - 3 façons.



RÔTI DE PORC AU CIDRE DE POMME À LA MIJOTEUSE

L Prép: 15 mins

L Cuisson : 8-10 heures

L Total: 8-10 hrs 15 mins

L Portions : 8-8 portions

Informations nutritionnelles par portion:

Calories Glucides Protéines Lipides

651 7g 54g 59g

INGRÉDIENTS:

½ épaule de porc
(environ 6 lb)

Sel et poivre, au goût

¼ tasse d'huile d'olive

2 oignons jaunes

6 gousses d'ail

4 tasses de cidre de
pomme pur

2 c. à soupe de
moutarde de Dijon

5 branches de thym frais

MÉTHODE:

Assaisonnez généreusement l'épaule de porc avec du sel et du poivre des deux côtés.

Faites chauffer l'huile d'olive dans une grande cocotte. Faites saisir l'épaule de porc dans la cocotte jusqu'à ce qu'elle soit dorée, environ 2½ minutes de chaque côté.

Hachez grossièrement les oignons et les gousses d'ail. Ajoutez les oignons, l'ail, le cidre de pomme, la moutarde de Dijon et le thym dans une mijoteuse ou un Crock-Pot. Mélangez pour combiner les ingrédients.

Placez le rôti de porc dans la préparation. Faites cuire à "BASSE température" pendant 8 à 10 heures. Retournez le rôti à mi-cuisson dans le Crock-Pot.

Jour 2



AVOCAT ET OEUF AU FOUR

L Prép: **5 mins**

L Cuisson : **18 mins**

L Total: **23 mins**

L Portions : **2 portions**

Informations nutritionnelles par portion :

<i>Calories</i>	<i>Glucides</i>	<i>Protéines</i>	<i>Lipides</i>
<i>155</i>	<i>7g</i>	<i>5g</i>	<i>14g</i>

INGRÉDIENTS:

*1 avocat biologique, coupé
en deux et dénoyauté*

1 œuf

Sel

Poivre

*Assaisonnement préféré
(nous utilisons un
assaisonnement pour
fajitas)*

MÉTHODE:

Préchauffez le four à 220 °C (425 °F). Retournez chaque avocat sur le côté et coupez suffisamment de peau arrondie pour qu'il puisse tenir à plat lorsque la chair est vers le haut. Placez les avocats, chair vers le haut, dans un plat de cuisson. Salez chaque cavité.

Battez l'œuf dans un bol et répartissez-le dans les cavités des avocats. Saupoudrez de sel, de poivre et de l'assaisonnement de votre choix.

Faites cuire au four pendant 16 à 18 minutes, jusqu'à ce que l'œuf soit complètement pris. Dégustez à la cuillère et régalez-vous!



GNOCCHIS DE PATATE DOUCE AUX CHOUX DE BRUXELLES CARAMÉLISÉS

- L** Prép: 25 mins
- L** Cuisson : 1 hr 30 mins
- L** Total: 1 hr 55 mins
- L** Portions : 4 portions

MÉTHODE :

Pour préparer les gnocchis : Lavez les patates douces et piquez la peau avec une fourchette. Emballez-les dans du papier d'aluminium et faites-les cuire au four pendant environ 1 heure. Une fois cuites, sortez-les et laissez-les refroidir à température ambiante. Pelez-les et écrasez la chair.

Informations nutritionnelles par portion :

Calories	Glucides	Protéines	Lipides
851	113g	21g	37g

Dans un bol, mélangez les trois farines, le sel, le bicarbonate de soude et le piment de la Jamaïque. Mettez de côté. Saupoudrez légèrement votre plan de travail propre avec un peu de farine de tapioca.

INGRÉDIENTS:

Gnocchis de patate douce

2 lb (=900 g) de patates douces

2 tasses de farine d'amande

1½ tasse de farine de tapioca, plus un peu pour saupoudrer

⅓ tasse de farine de coco

½ c. à thé de sel

1 c. à thé de bicarbonate de soude

¼ c. à thé de piment de la Jamaïque moulu

1 œuf

Choux de Bruxelles balsamiques

1 lb (=450 g) de choux de Bruxelles

1½ c. à soupe d'huile d'olive extra vierge

½ c. à thé de sel

2 c. à soupe de vinaigre balsamique

2 c. à thé de miel cru

Ajoutez le mélange de farines et l'œuf aux patates douces écrasées, puis pétrissez pour former une boule lisse. Divisez la pâte en deux, puis chaque boule en 8 à 10 portions. Roulez chaque portion en un cordon d'environ 2 cm d'épaisseur. Coupez le cordon en segments d'environ 2,5 cm et striez chaque gnocchi avec la pointe d'une fourchette. Répétez avec le reste de la pâte. Placez les gnocchis sur une assiette, couvrez et réfrigérez pendant environ 15 à 20 minutes pendant que vous préparez les choux de Bruxelles.

Pour préparer les choux de Bruxelles : Préchauffez le four à 175 °C (350 °F). Tapissez une plaque de cuisson de papier sulfurisé.

Préparez les choux de Bruxelles en retirant la couche externe sèche, puis coupez le bas et tranchez-les dans le sens de la longueur. Dans un grand bol, mélangez les choux de Bruxelles avec le reste des ingrédients. Déposez-les sur la plaque de cuisson et faites-les rôtir pendant 25 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres et caramélisés. Sortez-les du four et réservez.

Pour cuire les gnocchis : Portez à ébullition douce une grande casserole d'eau sur feu moyen-vif. Faites cuire les gnocchis par lots ; ils sont prêts lorsqu'ils remontent à la surface (environ 90 secondes). Retirez-les de l'eau, mélangez-les avec les choux de Bruxelles glacés et servez.



POULET AU CITRON ET AUX HERBES CUIT EN UNE SEULE POÊLE

L Prép: 5 mins

L Cuisson: 30 mins

L Total: 35 mins

L Portions : 2 portions

Informations nutritionnelles par portion :

Calories	Glucides	Protéines	Lipides
362	2g	36g	25g

INGRÉDIENTS:

2 c. à soupe d'huile d'olive

2 blancs de poulet

Sel et poivre noir, au goût

2 c. à soupe de beurre nourri à l'herbe

1 c. à thé d'ail

½ tasse de bouillon de poulet

2 c. à soupe de jus de citron frais

1 c. à thé d'origan séché

½ c. à thé de thym séché

2 tranches de citron

2 c. à soupe de basilic frais, haché

MÉTHODE:

Faites chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle à feu moyen. Assaisonnez les blancs de poulet avec du sel et du poivre selon votre goût. Déposez les blancs de poulet dans la poêle et laissez-les cuire jusqu'à ce qu'ils soient dorés d'un côté, environ 10 minutes.

Réduisez le feu. Retournez le poulet. Ajoutez le beurre et l'ail. Poursuivez la cuisson pendant 5 minutes supplémentaires.

Ajoutez le bouillon de poulet, le jus de citron et les herbes séchées. Remuez en grattant les sucs collés au fond de la poêle (ils apportent beaucoup de saveur). Laissez cuire encore 15 minutes, jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit.

Garnissez de basilic frais et de tranches de citron avant de servir.

Jour 3



PANCAKES À LA FARINE D'AMANDE

L Prép: 3 mins

L Cuisson : 10 mins

L Total: 13 mins

L Portions : 8-10

portions

Informations nutritionnelles par portion :

Calories	Glucides	Protéines	Lipides
122	3g	6g	10g

INGRÉDIENTS:

4 œufs

1 c. à thé d'extrait de vanille

1 tasse de farine d'amande

Huile de coco pour la cuisson

Beurre d'amande ou sirop d'érable pour la garniture

MÉTHODE :

Dans un grand bol, fouettez les œufs et la vanille ensemble. Incorporez la farine d'amande.

Faites fondre un peu d'huile de coco dans une poêle à feu moyen.

Une fois la poêle chaude, versez une partie de la pâte pour former un pancake. Lorsque la pâte commence à faire des bulles d'un côté, utilisez une spatule pour retourner délicatement le pancake et faites cuire l'autre côté.

Répétez ce processus jusqu'à ce que toute la pâte soit utilisée et que tous les pancakes soient cuits.

Garnissez de beurre d'amande ou de sirop d'érable et régalez-vous!



CAJUN CHICKEN PASTA WITH ZUCCHINI NOODLES

L Prép: **5 mins**

L Cuisson : **15 mins**

L Total: **20 mins**

L Portions : **4 portions**

Informations nutritionnelles par portion :
Calories Glucides Protéines Lipides

255 13g 31g 12g

INGRÉDIENTS:

*½ tasse de noix de cajou, trempées
pendant 3 heures et égouttées*

3 c. à soupe de lait de coco non sucré

½ c. à soupe d'huile d'olive extra-vierge

*1 poivron rouge, coupé en lanières
d'environ 2,5 cm*

*1 poivron vert, coupé en lanières
d'environ 2,5 cm*

*2 blancs de poulet moyens, coupés en
fines lanières*

Sel et poivre, au goût

1 c. à thé de poudre d'ail

1 c. à thé de poudre d'oignon

1 c. à thé de piment de Cayenne

1 c. à thé de paprika

1 c. à thé d'origan

*½ c. à thé de flocons de piment rouge
écrasés*

2 tomates prunes, coupées en dés

2 courgettes, spiralées

MÉTHODE :

Préchauffez le four à 200°C (400°F). Coupez 3 à 4 patates douces en gros morceaux. Placez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier aluminium et arrosez-les d'1 cuillère à soupe de sirop d'érable. Faites cuire pendant 15 minutes.

Pendant ce temps, coupez soigneusement 3 à 4 carottes en deux dans le sens de la longueur.

Lorsque les patates douces sont prêtes, ajoutez les carottes sur la plaque et arrosez-les d'1 cuillère à soupe de sirop d'érable. Remettez la plaque au four pendant 15 minutes supplémentaires.

Pendant que les patates douces et les carottes cuisent, préparez la marinade. Dans un petit bol, mélangez le sirop d'érable, la moutarde de Dijon et le vinaigre de cidre de pomme.

Lorsque les légumes sont prêts, ajoutez le saumon sur la plaque et arrosez-le de marinade. Faites cuire encore 15 minutes.

Dégustez!



DÎNER AU SAUMON ET PATATES DOUCES CUIT EN UNE SEULE POÊLE

L Prép: 10 mins

L Cuisson: 45 mins

L Total: 55 mins

🍴 Portions : 2 portions

méthode :

Ajoutez les noix de cajou et le lait de coco dans un mixeur. Mixez à haute vitesse jusqu'à ce que les noix de cajou soient réduites. La consistance doit être granuleuse. Mettez de côté.

Informations nutritionnelles par portion :
Calories Glucides Protéines Lipides

686 106g 33g 14g

Préchauffez une poêle à feu moyen. Ajoutez l'huile d'olive extra-vierge dans la poêle avec les poivrons rouge et vert. Faites revenir pendant 5 minutes, puis ajoutez les blancs de poulet tranchés, le sel, le poivre et les autres assaisonnements. Faites cuire pendant 5 minutes jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit.

INGRÉDIENTS:

3 à 4 patates douces

2 c. à soupe de sirop
d'érable, divisées

3 à 4 carottes

Marinade :

4 c. à soupe de sirop
d'érable

1 c. à soupe de
moutarde de Dijon

1 c. à thé de vinaigre
de cidre de pomme

2 filets de saumon

Sel et poivre, au goût

Incorporez les tomates en dés et les noix de cajou mixées, en recouvrant les ingrédients de la sauce. Faites cuire encore 5 minutes jusqu'à ce que la sauce épaississe.

Éteignez le feu, ajoutez les courgettes spiralées et mélangez pour combiner.

Servez immédiatement !

Jour 4



SMOOTHIE PROTÉINÉ AU Caramel

L Prép: **5 mins**

L Cuisson : **0 mins**

L Total: **5 mins**

L Portions : **1 portions**

Informations nutritionnelles par portion :

Calories Glucides Protéines Lipides

Calories Carbs Protein Fat

469 74g 25g 13g

MÉTHODE

Ajoutez tous les ingrédients dans un mixeur et mixez par impulsions jusqu'à obtenir une consistance lisse.

Versez le mélange dans un verre.

Servez et régalez-vous!

INGRÉDIENTS:

1 grosse banane

*2 c. à soupe de
poudre de protéines*

*1½ tasse de lait
d'amande*

*2 c. à soupe de pâte
de dattes*

*1 c. à soupe de beurre
d'amande*

*1 c. à thé de poudre
de maca*



BOL ÉNERGÉTIQUE REVITALISANT



Prép: 10 mins



Cuisson : 30 mins



Total: 40 mins



Portions : 2 portions

Informations nutritionnelles par portion :

Calories Glucides Protéines Lipides

570 64g 15g 30g

INGRÉDIENTS:

2 patates douces, coupées en cubes (environ 3 tasses)

2 c. à soupe d'huile de coco, divisées

1 poivron rouge, coupé en dés

1 oignon rouge, coupé en dés

3 gousses d'ail, hachées

1 c. à thé de curcuma moulu

½ c. à thé de poivre

2 tasses de chou frisé haché, nervures retirées

Sel, au goût

2 œufs

1 avocat, tranché dans le sens de la longueur

MÉTHODE :

Préchauffez le four à 200 °C (400 °F).

Dans un grand bol, mélangez les patates douces coupées en cubes avec 1 cuillère à soupe d'huile de coco. Enrobez-les uniformément avant de les transférer sur une plaque de cuisson.

Faites rôtir les patates douces pendant au moins 30 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient bien cuites et légèrement dorées sur les bords. Retournez-les à mi-cuisson.

Pendant que les patates douces rôtissent, faites sauter les poivrons et l'oignon rouge coupés en dés avec la 1 cuillère à soupe restante d'huile de coco dans une grande poêle jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

Ajoutez l'ail haché, le curcuma moulu et le poivre, et mélangez bien pendant environ 20 secondes.

Ajoutez le chou frisé haché et faites cuire jusqu'à ce qu'il soit flétri. Salez selon votre goût, puis mettez de côté.

Essayez la poêle (attention, elle peut être chaude) et faites cuire deux œufs au plat. Saupoudrez de sel et de poivre.

Servez les patates douces rôties dans un grand bol, en les superposant avec les légumes sautés, les œufs au plat et l'avocat tranché.



WRAPS DE STEAK SANS TORTILLA

L Prép: 40 mins

L Repos : 2 hrs

L Cuisson : 12 mins

L Total: 2 hrs 52 mins

🍴 Portions : 4 portions

Informations nutritionnelles par portion
Calories Glucides Protéines Lipides

304 11g 25g 18g

INGRÉDIENTS:

1 lb (=450 g) de steak de bavette nourri à l'herbe

3 c. à soupe de vinaigre balsamique, divisées

3 c. à soupe d'aminos de coco, divisées

½ oignon moyen

1 carotte

1 poivron

1 courgette

1 chapeau de champignon portobello

1 c. à thé d'ail

2 c. à soupe d'huile d'olive

Poivre noir, au goût

4 cure-dents

MÉTHODE :

Commencez par couper les steaks de bavette en deux, de manière à ce que chaque morceau mesure environ 12 cm de long.

À l'aide d'un attendrisseur, aplatissez chaque steak jusqu'à ce qu'il ait au moins 7,5 cm de large.

Dans un bol, mélangez 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique et 2 cuillères à soupe d'aminos de coco. Placez les steaks dans ce mélange et utilisez vos mains pour enrober chaque steak. Couvrez et laissez mariner au réfrigérateur pendant 30 minutes à 2 heures.

Pendant ce temps, coupez les légumes en fines lanières (environ ⅓ de tasse de chaque légume).

Faites chauffer une poêle à feu moyen avec l'huile d'olive. Ajoutez les légumes, 1 cuillère à soupe d'aminos de coco, 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique et l'ail. Faites sauter pendant 7 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient légèrement tendres.

Une fois les steaks de bavette marinés, répartissez uniformément le mélange de légumes au centre de chaque steak à l'aide de pinces. Repliez chaque côté vers le centre et fixez avec un cure-dent.

Chauffez le gril ou une poêle à feu vif jusqu'à ce que la surface soit très chaude.

Assaisonnez les steaks avec du poivre noir concassé. Déposez les steaks sur le gril ou dans la poêle et faites cuire pendant 3 minutes. Retournez délicatement à l'aide de pinces et faites cuire 3 minutes supplémentaires de l'autre côté.

Servez chaud.

Jour 5



PAIN À LA CANNELLE ET AUX RAISINS

- L** Prép: **10 mins**
- L** Cuisson : **40 mins**
- L** Repos : **35 mins**
- L** Total: **1 hrs 25 mins**
- L** Portions : **12 portions**

Informations nutritionnelles par portion :

Calories Glucides Protéines Lipides
219 13g 7g 17g

INGRÉDIENTS:

5 gros œufs, à température ambiante

¼ tasse de sirop d'érable

¼ tasse d'huile de coco, fondue

1 c. à thé d'extrait de vanille

2 tasses de farine d'amande

2 c. à soupe de cannelle moulue

1 c. à thé de bicarbonate de soude

¼ c. à thé de sel de mer

½ tasse de raisins

MÉTHODE :

Préchauffez le four à 175 °C (350 °F) et chemisez un moule à cake de papier sulfurisé.

Placez tous les ingrédients (sauf les raisins) dans un robot culinaire et mixez à haute vitesse jusqu'à obtenir une pâte lisse.

Transférez la pâte dans un bol moyen et incorporez les raisins à l'aide d'une spatule.

Versez la pâte dans le moule préparé et étalez-la uniformément.

Faites cuire pendant 40 à 45 minutes, ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre ressorte propre.





Sortez le pain du four et laissez-le refroidir dans le moule pendant 15 minutes.

Démoulez le pain et placez-le sur une grille pour qu'il refroidisse encore 20 minutes.

Coupez en 12 tranches et servez immédiatement. Conservez les restes dans un récipient hermétique au réfrigérateur jusqu'à 7 jours, ou jusqu'à 30 jours au congélateur.



TACO SALADE

-  Prép: 10 mins
-  Cuisson : 15 mins
-  Total: 25 mins
-  Portions: 4 portions

Informations nutritionnelles par portion :

Calories Glucides Protéines Lipides

448 22g 27g 31g

INGRÉDIENTS:

Viande à tacos

½ c. à thé de cumin moulu

2 c. à thé de paprika

1 c. à thé de poudre d'oignon

½ c. à thé de poudre d'ail

1 c. à soupe de poudre de chili

¼ c. à thé de piment de Cayenne

1 c. à soupe d'huile d'olive extra-vierge

1 lb (=450 g) de bœuf haché

Sauce coriandre-citron vert

1 tasse de coriandre fraîche, légèrement tassée

Jus d'1 orange

Jus d'1 citron vert

1 c. à soupe de miel cru (facultatif)

¼ c. à thé de cumin moulu

½ c. à thé de sel

2 c. à soupe d'huile d'olive extra-vierge

½ c. à thé de poivre noir

MÉTHODE:

Pour préparer la viande à tacos : Mélangez les épices pour la viande à tacos dans un petit bol et mettez de côté.

Faites chauffer l'huile d'olive extra-vierge dans une grande poêle à feu moyen-vif. Ajoutez le bœuf et faites cuire 7 à 8 minutes, en émiettant la viande avec le dos d'une cuillère.

Ajoutez les épices à tacos au bœuf et poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes supplémentaires, jusqu'à ce que le bœuf soit bien cuit. Retirez du feu et mettez de côté.

Pour préparer la sauce : Ajoutez tous les ingrédients de la sauce coriandre-citron vert dans un robot culinaire ou un mixeur et mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse. Mettez de côté.

Pour le montage : Mélangez tous les ingrédients de la salade jusqu'à ce qu'ils soient bien combinés. Ajoutez la viande à tacos sur le dessus, arrosez de sauce et servez.

Salade

1 tête de laitue romaine, lavée et grossièrement hachée

1 avocat, pelé, dénoyauté et coupé en dés

2 tasses de feuilles de coriandre fraîche, légèrement tassées

½ petit oignon rouge, coupé en deux et finement tranché

1 poivron rouge, coupé en dés

½ tasse de pico de gallo ou de salsa épaisse

Olives tranchées



CABILLAUD CUIT AU FOUR EN CROÛTE DE NOIX DE COCO

L Prép: **10** mins

L Cuisson : **22** mins

L Total: **32** mins

L Portions : **2** portions

Informations nutritionnelles par portion :
Calories Glucides Protéines Lipides

367 9g 39g 18g

INGRÉDIENTS:

1 gros œuf

2 c. à soupe d'eau

¼ c. à thé de paprika

¼ c. à thé de piment de Cayenne

½ c. à thé de poudre d'ail

¼ tasse de farine de coco

½ tasse de graines de chanvre

2 filets de cabillaud sauvage

MÉTHODE :

Préchauffez le four à 190 °C (375 °F). Cassez l'œuf dans un petit bol. Ajoutez 2 cuillères à soupe d'eau et fouettez jusqu'à ce que le mélange soit homogène.

Dans un bol séparé, mélangez le paprika, le piment de Cayenne, la poudre d'ail, la farine de coco et les graines de chanvre. Tamisez les ingrédients pour bien les combiner.

Placez les filets de cabillaud sur du papier absorbant et séchez-les soigneusement. Assurez-vous qu'ils soient bien secs avant de les tremper dans le mélange d'œuf.

Disposez ensuite les éléments dans l'ordre suivant : bol avec le mélange d'œuf, bol avec le mélange de farine, et une plaque de cuisson saupoudrée du mélange de farine où vous déposerez le cabillaud.

Trempez un filet de cabillaud à la fois dans le mélange d'œuf, puis dans le mélange de farine. Recouvrez complètement le filet en le retournant plusieurs fois pour bien l'enrober.

Déposez ensuite le cabillaud sur la plaque de cuisson, sur le mélange de farine.

Répétez l'opération pour les autres filets.

Faites cuire pendant 22 minutes, jusqu'à ce que le poisson soit doré et légèrement croustillant.

Sortez du four et servez immédiatement.

Jour 6



SMOOTHIE AIP (AUTO-IMMUNE PROTOCOL)

L Prép: **5 mins**

L Cuisson : **0 mins**

L Total: **5 mins**

L Portions : **1 portions**

MÉTHODE :

Ajoutez les fruits un par un dans votre mixeur, en mixant par impulsions entre chaque ajout. (Il n'est pas nécessaire de peler le kiwi ; assurez-vous simplement qu'il soit biologique et bien lavé.)

Informations nutritionnelles par portion :
Calories Glucides Protéines Lipides

505 74g 27g 15g

INGRÉDIENTS:

*1 tasse de mangues
surgelées*

1 banane

*½ tasse de fruits rouges
surgelés*

*Une poignée de légumes
verts de votre choix*

1 kiwi

*1 c. à soupe d'huile de
coco*

*2 c. à soupe d'hydrolysat
de collagène*

1½ tasse d'eau

Ajoutez l'huile de coco, l'hydrolysat de collagène et l'eau, puis mixez soigneusement. Faites attention à ne pas mixer trop longtemps, car la friction de certains appareils peut chauffer votre smoothie.

Mixez jusqu'à obtenir la consistance souhaitée.



SALADE OEUF ET AVOCAT



Prép: 20 mins



Cuisson : 0 mins



Total: 20 mins



Portions : 4 portions

Informations nutritionnelles par portion :
Calories Glucides Protéines Lipides

227

4g

7g

20g

INGRÉDIENTS:

Mayonnaise Paleo

5 jaunes d'œufs, à température ambiante

2 c. à soupe de vinaigre de cidre

4 c. à thé de moutarde de Dijon

¼ à ½ tasse d'huile d'olive extra-vierge

Salade d'œufs Paleo

4 œufs durs, écalés

1 avocat moyen, coupé en dés

½ tasse de poivrons mélangés, hachés

3 c. à soupe de ciboulette fraîche, hachée

¼ tasse de mayonnaise Paleo

1 c. à thé de moutarde de Dijon

1 c. à soupe de jus de citron

Sel et poivre, au goût

MÉTHODE :

Pour préparer la mayonnaise : Placez les jaunes d'œufs, le vinaigre de cidre et la moutarde dans un robot culinaire ou un mixeur haute puissance. Mixez à haute vitesse pendant 10 minutes jusqu'à obtenir une consistance épaisse.

Tout en laissant le mixeur en marche, versez très lentement l'huile d'olive extra-vierge dans le bol. Commencez avec ¼ de tasse, puis arrêtez le mixeur pour vérifier la consistance. Si elle est trop épaisse à votre goût, ajoutez jusqu'à ¼ de tasse supplémentaire pour l'assouplir.

Raclez les parois du mixeur, puis transférez la mayonnaise Paleo dans un bocal en verre. Conservez au réfrigérateur, couvert, jusqu'à 1 mois. Cette recette donne 25 portions (1 portion = 1 cuillère à soupe), vous aurez donc largement assez de mayonnaise pour la salade d'œufs.

Pour préparer la salade d'œufs : Dans un grand bol, écrasez les œufs et l'avocat jusqu'à obtenir la consistance souhaitée. Incorporez les poivrons et la ciboulette.

Dans un bol moyen, fouettez ensemble la mayonnaise, la moutarde, le jus de citron, le sel et le poivre.

Ajoutez cette sauce à la salade d'œufs et mélangez bien. Servez sur de la laitue ou du pain Paleo.



BURGER "BUNLESS" AU BACON

L Prép: 10 mins

L Cuisson: 10 mins

L Total: 20 mins

L Portions : 4 portions

Informations nutritionnelles par portion :
Calories Glucides Protéines Lipides

430 5g 41g 27g

INGRÉDIENTS:

4 tranches de bacon
épaisses

1½ lb (=680 g) de bœuf
haché

1 c. à thé de cumin moulu

1 c. à thé de poudre de chili

½ c. à thé de paprika fumé

Sel de mer et poivre noir
fraîchement moulu, au goût

1 avocat, dénoyauté et
tranché

Jus d'1 citron

MÉTHODE :

Faites cuire le bacon dans une poêle à feu moyen jusqu'à ce qu'il soit doré et croustillant. Retirez-le de la poêle et égouttez-le sur du papier absorbant. Retirez la majeure partie du gras de la poêle.

Mélangez le bœuf haché avec les épices et une pincée de sel et de poivre. Formez quatre galettes.

Dans la même poêle utilisée pour le bacon, faites cuire les galettes de burger jusqu'à la cuisson désirée. Transférez-les sur une assiette.

Garnissez avec le bacon, quelques tranches d'avocat, et arrosez de jus de citron. Saupoudrez généreusement de poivre noir fraîchement moulu et dégustez au couteau et à la fourchette.

Jour 7



GRATIN D'ŒUFS POUR LE PETIT-DÉJEUNER

L Prép: 7 mins

L Cuisson : 30 mins

L Total: 37 mins

L Portions : 4 portions

Informations nutritionnelles par portion :

Calories Glucides Protéines Lipides

180

2g

15g

12g

INGRÉDIENTS:

8 œufs

3 tranches de
bacon

½ tasse de
poivrons

¼ tasse d'oignons

Poivre, au goût

MÉTHODE :

Préchauffez le four à 175 °C (350 °F). Battez les œufs dans un grand bol et réservez. Faites cuire les 3 tranches de bacon dans une poêle à feu moyen.

Pendant la cuisson du bacon, hachez les poivrons et les oignons.

Ajoutez les poivrons et les oignons aux œufs.

Lorsque le bacon est cuit, retirez-le du feu, laissez-le refroidir quelques minutes, puis émiettez-le en petits morceaux et ajoutez-le aux œufs.

Graissez un plat de cuisson avec un peu d'huile de coco et versez-y les œufs ; placez le plat au four et faites cuire pendant au moins 30 minutes. (Chaque four étant différent, surveillez bien la cuisson ; il se peut que vous deviez prolonger la cuisson de 5 à 10 minutes supplémentaires.)

Coupez et dégustez!



SOUPE À LA CITROUILLE ET AU CURCUMA

L Prép: 10 mins

L Cuisson: 50 mins

L Total: 1 hr

L Portions : 2 portions

Informations nutritionnelles par portion :
Calories Glucides Protéines Lipides

521 40g 3g 39g

INGRÉDIENTS:

2 c. à soupe d'huile d'olive

1 oignon, haché

2 gousses d'ail, finement hachées

3 tasses de courge musquée (butternut), coupée en morceaux

1 c. à thé de cumin moulu

1 c. à thé de gingembre frais râpé finement

2 c. à thé de curcuma frais râpé finement (ou 1 c. à thé de curcuma séché)

4 tasses de bouillon de légumes

1 tasse de crème de coco

Sel et poivre, au goût

MÉTHODE :

Faites chauffer l'huile d'olive dans une casserole de taille moyenne à feu moyen, puis ajoutez l'oignon et l'ail et faites revenir jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Ajoutez la citrouille, le cumin, le gingembre et le curcuma. Remuez jusqu'à ce que les épices chauffent et dégagent leur arôme.

Ajoutez le bouillon de légumes et portez à ébullition. Couvrez et laissez cuire 30 à 40 minutes, ou jusqu'à ce que la citrouille soit très tendre.

Ajoutez la crème de coco, puis utilisez un mixeur plongeant pour réduire la citrouille et le bouillon en une soupe lisse.

Assaisonnez de sel et de poivre, puis servez.



DÎNER AUX CREVETTES ET LÉGUMES

L Prép: 20 mins

L Cuisson: 35-40 mins

L Total: 1 hr 5 mins

L Portions: 2 portions

Informations nutritionnelles par portion :

Calories Glucides Protéines Lipides

487 36g 66g 22g

INGRÉDIENTS:

1 patate douce, épluchée et coupée en cubes

3-4 gousses d'ail, écrasées

3 c. à soupe d'huile d'avocat ou d'huile de coco, divisées

Sel et poivre, au goût

½ lb (=225 g) de choux de Bruxelles, coupés en deux

½ oignon rouge, tranché

1 petit bouquet d'asperges, extrémités coupées

1 lb (=450 g) de crevettes géantes, épluchées et déveinées

MÉTHODE :

Préchauffez le four à 200 °C (400 °F). Placez les patates douces coupées et l'ail écrasé sur une plaque de cuisson, arrosez de la moitié de l'huile et assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût. Enfouissez et laissez cuire les patates douces pendant environ 20 à 25 minutes.

Pendant la cuisson des patates douces, préparez les autres légumes, et épluchez et déveinez les crevettes.

Dans un bol, mélangez les légumes hachés restants avec les crevettes et arrosez du reste de l'huile.

Sortez la plaque du four, ajoutez-y les légumes et les crevettes préparés, et assaisonnez à nouveau de sel et de poivre si désiré.

Enfouissez de nouveau pour 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que les crevettes soient complètement cuites et roses.