



BONUS 1

7 RECETTES ANTI-BALLONNEMENTS EXPRESS

Des recettes simples, rapides et délicieuses pour dégonfler ton ventre naturellement.



RECETTE 1

Smoothie Vert Détox 🕒 5 minutes

Ingrédients :

- 1 poignée d'épinards frais
- 1 banane mûre
- 1 morceau de gingembre frais (2 cm)
- 1 verre de lait végétal (amande ou avoine)
- Le jus d'un demi citron
- 1 verre d'eau

Préparation :

- Mets tous les ingrédients dans un mixeur
- Mixe pendant 1 minute jusqu'à obtenir une texture lisse
- Bois immédiatement

♥ *Pourquoi c'est bon pour ton ventre : le gingembre réduit les inflammations, les épinards drainent et le citron stimule ta digestion dès le matin.*

RECETTE 2

Bouillon Drainant Maison 🕒 15 minutes

Ingrédients :

- 2 branches de céleri
- 1 courgette
- 1 carotte
- 1 litre d'eau
- 1 cuillère à café de curcuma
- Sel en petite quantité
- Persil frais

Préparation :

- Coupe tous les légumes en morceaux
- Fais bouillir l'eau puis ajoute les légumes
- Laisse cuire 10 minutes
- Ajoute le curcuma et le persil
- Filtre et bois le bouillon chaud

♥ *Pourquoi c'est bon pour ton ventre : ce bouillon élimine les toxines, réduit la rétention d'eau et apaise l'intestin irrité.*

RECETTE 3

Salade Ventre Plat Express 10 minutes

Ingrédients :

- 1 concombre
- 1 avocat
- 1 poignée de roquette
- Le jus d'un citron
- 2 cuillères d'huile d'olive
- Sel, poivre, menthe fraîche

Préparation :

- Coupe le concombre et l'avocat en dés
- Dispose la roquette dans une assiette
- Ajoute le concombre et l'avocat
- Arrose de citron et d'huile d'olive
- Ajoute la menthe fraîche ciselée

♥ *Pourquoi c'est bon pour ton ventre : l'avocat apporte de bonnes graisses, le concombre draine et la menthe apaise les ballonnements.*

RECETTE 4

Omelette Légère aux Herbes 10 minutes

Ingrédients :

- 3 œufs
- 1 poignée d'épinards
- 1 cuillère d'huile d'olive
- Ciboulette fraîche
- Sel, poivre

Préparation :

- Bats les œufs en omelette avec sel et poivre
- Fais chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen
- Verse les œufs et ajoute les épinards
- Plie l'omelette en deux après 3 minutes
- Ajoute la ciboulette avant de servir

♥ *Pourquoi c'est bon pour ton ventre : riche en protéines, facile à digérer et sans glucides qui gonflent.*

RECETTE 5

Poulet au Citron et Gingembre 🕒 20 minutes

Ingrédients :

- 1 blanc de poulet
- Le jus d'un citron
- 1 morceau de gingembre râpé
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère d'huile d'olive
- Curcuma, sel, poivre

Préparation :

- Mélange le citron, gingembre, ail, curcuma, sel et poivre
- Badigeonne le poulet de cette marinade
- Laisse mariner 5 minutes
- Fais cuire à la poêle 7 minutes de chaque côté
- Sers avec des légumes vapeur

♥ *Pourquoi c'est bon pour ton ventre : protéines maigres + gingembre anti-inflammatoire = repas parfait ventre plat.*

RECETTE 6

Soupe de Fenouil Express 🕒 20 minutes

Ingrédients :

- 1 bulbe de fenouil
- 1 pomme de terre
- 1 oignon
- 75 cl de bouillon de légumes
- 1 cuillère d'huile d'olive
- Sel, poivre

Préparation :

- Coupe le fenouil, la pomme de terre et l'oignon
- Fais revenir l'oignon dans l'huile d'olive 2 minutes
- Ajoute le fenouil et la pomme de terre
- Verse le bouillon et laisse cuire 15 minutes
- Mixe jusqu'à obtenir une soupe lisse

♥ *Pourquoi c'est bon pour ton ventre : le fenouil est l'aliment anti-ballonnements par excellence. Cette soupe dégonfle visiblement dès le lendemain.*

RECETTE 7

Bol Digestion Facile 🕒 5 minutes

Ingrédients :

- 1 yaourt nature
- 1 poignée de fruits rouges
- 1 cuillère de graines de chia
- 1 cuillère de miel
- 1 pincée de cannelle

Préparation :

- Verse le yaourt dans un bol
- Ajoute les fruits rouges
- Saupoudre les graines de chia et la cannelle
- Termine avec le miel
- Laisse reposer 2 minutes avant de déguster

♥ *Pourquoi c'est bon pour ton ventre : les graines de chia régulent le transit, les fruits rouges sont anti-inflammatoires et la cannelle stabilise ta glycémie.*

Bon appétit et bon ventre plat ! 🌿 Thérésa