

COLLECTION "ALIMENTATION"



GREEN KIFF

L'E-BOOK POUR INCLURE PLUS DE
PLATS PLANT-BASED À TA VIE



@himal_moove



01

INTRODUCTION

Bienvenue + pourquoi cet e-book

02

C'EST QUOI LA NOURRITURE VÉGÉTALE ?

Sur quelle sorte d'aliments est basée la nourriture végétale

03

LES BIENFAITS DE L'ALIMENTATION VÉGÉTALE

Sur ta santé, sur la planète

04

7 RECETTES VÉGÉTALES

À inclure à ta semaine



Introduction

01

Introduction

01

BIENVENUE! Je m'appelle Ellyn fondatrice d'Himal Moove.

Je suis professeure de Yoga et de Cardio-Moove, et organisatrice d'événements/retraites Yoga/nature/Sport/bien-être en présentiel et en ligne. Je travaille également dans l'admin à temps partiel.

Je suis en couple et maman d'une petite fille, j'adore voyager et je mange végétal au maximum.

De nature positive, dynamique et passionnée, j'ai pratiqué divers sports depuis petite, je suis une touche à tout !

Pour moi **le mouvement c'est la vie, mais pas que...**J'aime avoir un lifestyle qui m'apporte bien-être, santé et tonus au quotidien.

MON BUT

J'ai à cœur de t'aider **à avoir de l'énergie en te connecter à toi**, afin d'impacter positivement tous les domaines de ta vie !

Grâce à mes 4 piliers du bien-être :

MINDSET
MOUVEMENT
ALIMENTATION
CONNEXION





Introduction

01

Dans cet e-book, tu découvriras la nourriture végétale, ses bienfaits ainsi que des recettes faciles à inclure à ta semaine.

J'ai envie de te transmettre **l'importance de respecter chaque êtres vivants** peu importe son espèce.

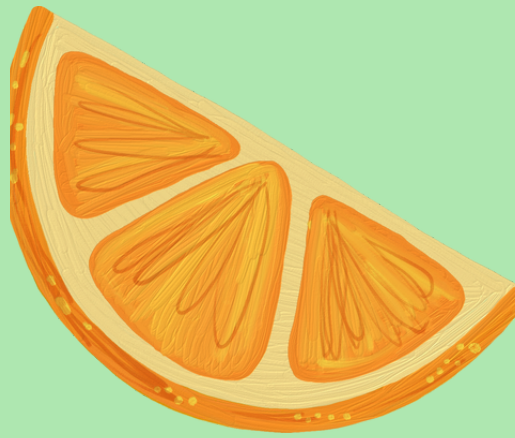
Je pense que si chaque être humain inclut plus de plats Plant-based (végétal) à son alimentation (sans pour autant devenir 100% végétarien ou végétalien) , **le bien-être animal, notre santé et celle de la planète s'amélioreront.**



@himal_moove

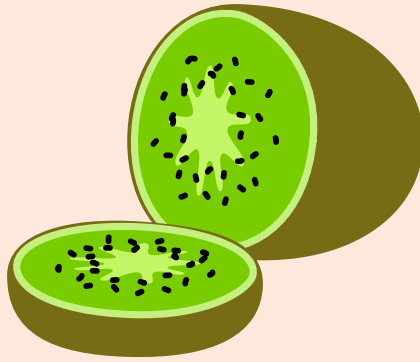


*"On peut juger de la grandeur
d'une nation par la façon dont les
animaux y sont traités." – Gandhi*



La nourriture végétale

02



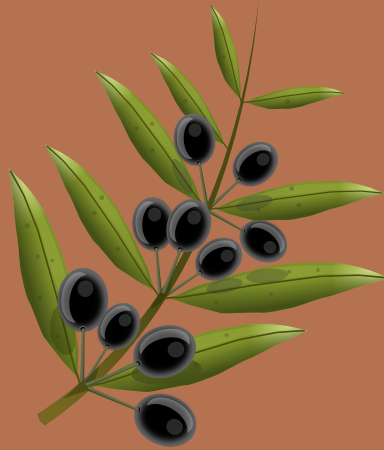
La nourriture végétale

02

La nourriture végétale est un régime alimentaire qui exclut tous les produits d'origine animale.

La viande, le poisson, les produits laitiers, les œufs et parfois le miel ne sont pas consommés.

La nourriture végétale est composée de différents types d'aliments provenant de plantes. Les légumes, les fruits, les céréales, les légumineuses, les noix et les graines .



La nourriture végétale

02

De nombreux peuples du monde consomment des aliments végétaliens et végétariens **par respect pour les animaux.**

Aujourd'hui, beaucoup de personnes choisissent de manger végétalien ou végétarien pour des raisons éthiques et environnementales.

Les régimes alimentaires sans viande sont de plus en plus populaires dans le monde entier en raison de **leurs avantages pour la santé et de leur impact positif sur l'environnement**



Les bienfaits de l'alimentation végétale

03



Les bienfaits de l'alimentation végétale

02

La nourriture végétale présente de nombreux bienfaits au niveau énergétique, de la santé, de l'environnement et du bien-être animal.

Voici 10 avantages de la nourriture végétale :

1. Manger plus végétal aide à réduire l'impact environnemental de la production alimentaire en nécessitant moins de ressources naturelles, telles que l'eau et les terres agricoles.

2. La nourriture végétale est riche en nutriments qui fournissent de l'énergie au corps, tels que les glucides, les protéines et les graisses saines.



Les bienfaits de l'alimentation végétale

02

3. Manger au maximum végétal, **aide à réduire la pollution des sols et de l'eau** en réduisant la quantité de pesticides et de produits chimiques utilisés dans l'agriculture.
4. **consommer e plus de nourriture végétale, aide à promouvoir la biodiversité** en permettant une plus grande variété d'espèces végétales à croître sur les terres agricoles.
5. En réduisant la consommation de viande **on participe à la baisse de l'élevage intensif et ainsi de la souffrance animale.**



Les bienfaits de l'alimentation végétale

02

6. Les aliments végétaux sont souvent riches en fibres alimentaires qui **aident à maintenir un système digestif sain et régulé.**

7. Les régimes végétaliens peuvent également **aider à prévenir ou à traiter le diabète de type 2** en améliorant la sensibilité à l'insuline

8. Les régimes végétaliens peuvent être **bénéfiques pour la santé cardiovasculaire** en réduisant la pression artérielle et le taux de cholestérol.



Les bienfaits de l'alimentation végétale

02

9. Réduire sa consommation de viande, **contribue à préserver la planète** et à réduire notre impact environnemental.

10. Les aliments non inflammatoires, comme les légumes, les fruits, les noix et les graines, sont également riches en antioxydants et en nutriments essentiels tels que les vitamines, les minéraux et les fibres. Cela peut **renforcer le système immunitaire, améliorer la digestion et favoriser une peau plus saine**



*"Que ton alimentation soit
ton seule médicament."*

Hippocrate



7 recettes végétales à inclure à ta semaine

03

Lundi

PANCAKES SALTY LOVA

Ingredients

Pour 2 portions
(ajuste les quantités si
besoin)

- 200g de farine de pois chiches
- 210g d'eau
- Les épices de ton choix

Marche à suivre:

- Mixer tous les ingrédients dans un robot culinaire jusqu'à obtention d'une pâte lisse mais assez épaisse.
- Faire cuire de l'huile neutre dans une poêle et y verser 2 grande cuillères de pâte en les étalant en forme de pancake.
- Laisser cuire 2min par côté environ et réserver au four à 50° en attendant de cuire le reste de la pâte.

À déguster avec une salade ou des légumes à côté

• **Astuce organisation:**

Tu peux préparer la pâte la veille pour le lendemain



@himal_moove

@himal_moove

Mardi

SMOOTHIE YELLOW MANGO

Ingredients

Pour 1 portion
(ajuste les quantités si
besoin)

- 200 ml de Lait Végétal
- 1 mangue
- 1 yaourt végétal (j'aime ceux au lait de coco)
- 1 CàS de graines de Chia
- Optionnel: 1 CàS de GUT RESTORE de YOUR SUPER

MARCHE À SUIVRE

1. Mettre les graines de chia dans le lait végétal et attendre 15 minutes qu'elles gonflent
2. Mettre tous les ingrédients dans un blender /robot mixeur, mixer et boire de suite



@himal_moove

@himal_moove

Mercredi

BE KIND PUDDING

Ingredients

Pour 2 portions
(ajuste les quantités si besoin)

- 400ml de lait végétal (de préférence coco ou amande)
- 4 C à S de graines de chia
- Du sirop d'érable
- Des morceaux de fruits de ton choix (kiwi, mangue, fraise, pêche suivant la saison)
- Du granola de ton choix ou des amandes en petits morceaux

En option:

- Extrait de vanille
- Cardamome en poudre
- Cannelle en poudre

MARCHE À SUIVRE

1. Verser dans 2 verrines ou verres en verre le lait végétal sur les graines de chia. Ajouter un peu de sirop d'érable, et en option l'extrait de vanille (1Càc) + la cardamome (1/2 Càc) + la cannelle (1/2 Càc)

2. Bien mélanger cette mixture et laisser gonfler minimum 30 minutes au frigo

3. Ajouter le granola de ton choix ou les amandes en petits morceaux et les fruits sur le dessus et déguster

Astuce organisation:

Tu peux préparer la veille le mélange en doublant les quantités pour que tu aies du pudding de chia pour 2 jours, en ajouter le granola et les fruits juste avant la dégustation.



Jeudi

GREEN BBOOOOWLLL

Ingredients

Pour 1 portion
(ajuste les quantités si
besoin)

- 150 ml d'eau de coco ou du lait végétal
- 1 poignée d'épinards frais
- ½ mangue
- 1 kiwi
- 1 pomme verte
- ½ avocat
- Le jus d'un citron vert
- Quelques feuilles de menthe
- Les toppings de ton choix (baies, séchées, granola, rondelles de bananes, fruits rouges, graines de lin, rondelles de concombre)

MARCHE À SUIVRE

1. Mixer tous les ingrédients sauf les toppings jusqu'à obtenir la texture que tu préfères.
2. Ajouter les toppings
3. Déguster !!!!



Vendredi

PASTA PESTO BELLO

Ingredients

Pour 2 portions
(ajuste les quantités si besoin,
nécessite un gaufrier)

- Les pâtes de ton choix
- 1 bouquet de basilic frais (25 cl)
- 1 poignée de pignons
- 8 cl d'huile d'olive
- 2 càs de levure maltée
- 2 gousses d'ail
- 1 càs de jus de citron
- Sel et poivre

MARCHE À SUIVRE

1. Faire cuire les pâtes
2. Mixer les feuilles de basilic, les pignons l'huile, la levure maltée, l'ail en morceaux, le jus de citron le sel et le poivre
3. Ajouter le pesto aux pâtes cuites AL DENTE
4. Manger au plus vite, PERFECTO !



Samedi

SMOOTHIE RED LIPS

Ingredients

Pour 1 portion
(ajuste les quantités si
besoin)

- 200 ml de Lait Végétal
- 1 Poignée de Framboises
- 1 poignée de fraises
- 3 noix de macadamia
- 20 ml de jus de cranberries

Optionnel:

- 1 CàS d'eau de rose
- 1 CàS de FOREVER BEAUTIFUL de
YOUR SUPER

MARCHE À SUIVRE

1. Mettre tous les ingrédients dans un
blender /robot mixeur, mixer et boire de
suite

Astuce organisation:

Tu peux congelé les fruits rouges récoltés
en été afin d'en avoir toujours à disposition
pour tes smoothies



@himal_moove

Dimanche

FLUFFY PANCAKES

Ingredients

Pour 2 portions
(ajuste les quantités si
besoin)

- 310g de lait végétal (j'utilise celui de la Migros V-Love Avoine ou Amande-Riz)
- 1 CàS de vinaigre de cidre
- 50g de compote de pomme
- 3 CàS de sucre de coco
- 1 sachet de poudre à lever (sans sulfate et gluten)
- 230g de farine Bise ou Gluten free
- 20g de Maïzena



@himal_moove

Dimanche

Marche à suivre:

1. Préchauffer le four à 50 C°
2. Mixer tous les ingrédients au robot de cuisine afin d'obtenir une pâte assez épaisse
3. Faire chauffer de la margarine végétale dans une poêle chaude
4. Prendre une louche et verser une quantité de pâte dans la poêle (choisis ta taille de pancakes)
5. Laisser cuire 2-3 minutes de chaque côté
6. Mettre sur un assiette dans le four en attendant de finir les autres pancakes pour pouvoir les manger chaud
7. Déguster avec du sirop d'érable!

Astuce organisation:

Tu peux préparer la pâte la veille pour le lendemain



Ces recettes sont un extrait de mon programme



+ de vie et + d'énergie dans ton assiette

1 planning de repas sur 1 mois pour inclure plus de nourriture plant-based à ta life

- 30 recettes de petit-déj (salé / sucré)
- 30 recettes de repas midi
- 30 recettes de repas du soir
- Des recettes spéciales Noël
- Des recettes de smoothies

La nouvelle version de mon registre de recettes:

AHIMSA FOOD-Cuisine végétale facile

Plus de 20 videos à suivre en ligne, pour en savoir plus sur l'alimentation plant-based + comment végétaliser ton assiette
Extraites de mon programme PURA VIDA.

Je découvre EN-VIE



+ de vie et + d'énergie dans ton assiette

En Bonus:

-Accès à vie (illimité) au programme EN-VIE et à ses mise à jour

-1 vidéo Q&A sur l'alimentation végétale

Avec Mary-Laure @be_eat_retreat nutritionniste

-1 Masterclass "Le lien corps-esprit au travers des sensations de faim et de satiété" (REPLAY)

Avec Wahida @wahidaboucourt nutritionniste, coach sportive et life coach.

-1 Atelier "cours de cuisine végétale" (REPLAY)

Avec Caroline @les_fourneaux_de_caro.

-1 Masterclass "Comment gagner en énergie en prenant soin de ton microbiote" (REPLAY)

Avec Mary-Laure @be_eat_retreat nutritionniste

Je découvre EN-VIE



Si tu as des questions

n'hésites pas à me contacter par mail
ou en MP instagram

Mail: himalmoove@gmail.com

MP: [@himal_moove](https://www.instagram.com/himal_moove)

Ellyn 