



Mes recettes

Les 4 clés dans mon assiette

méthode
help 

Objectif

Un carnet de recettes pour se reconnecter à son corps et à ses sensations. Grâce aux 4 clés, transformer les repas en moments de plaisir, d'écoute et d'équilibre naturel, sans pression ni restriction

Ce livre est une invitation.
Une invitation à revenir à une alimentation plus simple,
plus douce, plus naturelle.

Ici, il n'est pas question de régime, ni de règles strictes.
Tu ne trouveras pas d'interdits, ni de pression.
Seulement des recettes faciles, accessibles, pensées
pour te faire du bien.

Ce livre est là pour t'aider à te reconnecter.
À ton corps.
À ta faim.
À ton plaisir.

À travers ces recettes, je t'invite à ralentir.
À prendre le temps.
À observer ce que tu ressens.
Sans chercher à faire parfaitement.

Manger peut redevenir simple.
Et peut-être que, petit à petit, une relation plus apaisée
avec ton assiette pourra s'installer.

Sommaire

Petits déjeuners	Page 4
Bowl chaud réconfort du matin	Page 5
Tartine douceur avocat & œuf	Page 6
Compotée chaude pomme & cannelle	Page 7
Smoothie douceur fruits rouges	Page 8
Pancakes douceur à la banane	Page 9
Déjeuners	Page 10
Bowl complet équilibre & énergie	Page 11
Poêlée douce légumes & œufs	Page 12
Tartines complètes gourmandes	Page 13
Pâtes complètes légumes & parmesan	Page 14
Wrap végétarien douceur	Page 15
Goûters	Page 16
Yaourt douceur pomme & cannelle	Page 17
Energy balls dattes & amandes	Page 18
Tartine banane & purée d'amandes	Page 19
Compote poire-chocolat réconfort	Page 20
Smoothie pause douceur cacao-banane	Page 21
Dîners	Page 22
Velouté douceur légumes	Page 23
TSalade tiède légumes & feta	Page 24
Omelette douce aux légumes	Page 25
Patate douce rôtie & yaourt	Page 26
Wrap léger du soi	Page 27

Les petits déjeuners



Bowl chaud réconfort du matin

Un petit-déjeuner doux et enveloppant, idéal pour démarrer la journée en te sentant en sécurité intérieure. La chaleur, la texture et les saveurs viennent doucement réveiller ton corps, sans le brusquer.

Ce que cette recette t'apporte

Une sensation de chaleur, de stabilité et de réconfort dès le matin. Elle aide à éviter les fringales en apportant une énergie progressive.

Ingrédients :

- Flocon d'avoine : 40 g
- Lait végétal : 200 ml
- Banane : 1/2
- Miel ou sirop d'érable : 1 càc
- Amande ou noix : 1 poignée
- Cannelle : 1 pincée

Préparation :

- Fais chauffer le lait végétal à feu doux
- Ajoute les flocons d'avoine
- Mélange et laisse épaissir 5 minutes
- Verse dans un bol
- Ajoute la banane, les amandes et la cannelle

Variante :

- Version pomme-cannelle
- Ajout de graines de chia



5



LES 4 CLES EN PRATIQUE

Avant de manger

Je me pose un instant
Je ressens la faim... ou le besoin de réconfort
J'accueille simplement

Pendant ce moment

Je savoure la chaleur et la douceur
Je ralentis naturellement
Je me laisse envelopper

Après le repas

Je ressens l'apaisement
Mon corps trouve son équilibre
Je me laisse tranquille

Calories

340

Protéines

10 g

Préparation

00:10

IG

bas

Tartine douceur avocat & œuf

Un petit-déjeuner simple et rassasiant, parfait pour installer une base stable dès le matin. Il t'apporte de la tenue et de la consistance, tout en restant agréable à manger.

Ce que cette recette t'apporte

Une satiété stable et durable.

Un équilibre entre énergie et plaisir pour bien commencer la journée.

Ingrédients :

- Pain complet : 1 tranche
- Avocat : 1/2
- Œuf : 1
- Citron
- Sel
- Poivre

Préparation :

- Fais cuire l'œuf dans l'eau bouillante
- Écrase l'avocat avec le citron, sel et poivre
- Fais griller le pain si souhaité
- Étale l'avocat sur le pain
- Ajoute l'œuf par-dessus

Variante :

- Version végétalienne : houmous
- Ajout de graines



6



LES 4 CLES EN PRATIQUE

Avant de manger

Je me connecte à ma faim réelle
Mon corps cherche de la stabilité
Je choisis ce qui me nourrit vraiment

Pendant ce moment

Je savoure les textures et les contrastes
Je prends mon temps
Je reste à l'écoute

Après le repas

Je sens la satiété s'installer
Mon corps est nourri
Une sensation de stabilité s'installe

Calories

320

Protéines

12 g

Préparation

00:10

IG

bas

Compotée chaude pomme & cannelle

Un petit-déjeuner doux et réconfortant, idéal lorsque tu ressens le besoin de ralentir. Sa chaleur et ses saveurs viennent apaiser ton corps et créer un moment cocooning.

Ce que cette recette t'apporte

Une sensation de douceur et de réconfort.

Un moment cocooning qui apaise le corps et l'esprit.

Ingrédients :

- Pomme : 2
- Cannelle : une pincée
- Miel : 1 càc
- Noix : 1 poignée

Préparation :

- Coupe les pommes en morceaux
- Fais cuire à feu doux 10 minutes
- Remue et écrase légèrement
- Ajoute la cannelle, le miel et les noix
- Mélange et sers chaud

Variante :

- Ajout poire
- Ajout yaourt végétal



7



LES 4 CLES EN PRATIQUE

Avant de manger

Je m'autorise le plaisir
Je respecte mon envie
Je laisse mon corps me guider

Pendant ce moment

Je profite pleinement des saveurs
Je ralentis
Le plaisir est là, simplement

Après le repas

Je me sens satisfaite
Mon corps a reçu ce dont il avait besoin
Je reste en paix

Calories

270

Protéines

4 g

Préparation

00:15

IG

moyen

Smoothie douceur fruits rouges

Un petit-déjeuner léger et fluide, parfait lorsque ton corps demande de la simplicité. La fraîcheur et la douceur des fruits apportent une sensation de légèreté dès les premières gorgées.

Ce que cette recette t'apporte

De la légèreté et une hydratation douce.

Un regain d'énergie naturel pour démarrer la journée.

Ingrédients :

- Fruit rouge : 1 poignée
- Banane : 1/2
- Lait d'amande : 200 ml
- Purée d'amande : 1 càc
- Graine de chia : 1 càc

Préparation :

- Verse le lait d'amande dans un blender
- Ajoute les fruits rouges et la banane
- Ajoute purée d'amandes et graines
- Mixe jusqu'à texture lisse
- Verse dans un verre

Variante :

- Ajout d'une datte
- Version mangue / coco



LES 4 CLES EN PRATIQUE

Avant de manger

Je ressens ma faim et mon niveau d'énergie
Mon corps m'indique ce dont il a besoin
Je choisis la simplicité

Pendant ce moment

Je ressens la fraîcheur et la légèreté
Je reste présente
Je laisse l'énergie circuler

Après le repas

Je sens mon corps dynamisé.
L'énergie s'installe doucement.
Je me sens prête pour la journée.

Calories

250

Protéines

6 g

Préparation

00:05

IG

bas

Pancakes douceur à la banane

Un petit-déjeuner gourmand et réconfortant, pour te faire plaisir dès le matin.
Une façon simple de reconnecter avec le plaisir, sans tension ni culpabilité.

Ce que cette recette t'apporte

Du plaisir et de la gourmandise.

Une relation plus détendue avec ton assiette.

Ingrédients :

- Banane : 1
- Œuf : 2
- Flocon d'avoine : 40 g
- Cannelle : 1 pincée

Préparation :

- Écrase la banane dans un bol
- Ajoute les œufs et mélange
- Incorpore les flocons d'avoine
- Fais cuire à la poêle quelques minutes
- Retourne et termine la cuisson

Variante :

- Ajout myrtilles
- Ajout chocolat noir



9



LES 4 CLES EN PRATIQUE

Avant de manger

Je respecte mon rythme
J'écoute mon corps
Je m'autorise à savourer

Pendant ce moment

Je profite du goût et de la gourmandise
Je ralentis
Je savoure sans culpabilité

Après le repas

Je me sens comblée
Mon corps est satisfait
J'avance en douceur

Calories

330

Protéines

15 g

Préparation

00:10

IG

moyen

Les déjeuners



Bowl complet équilibre & énergie

Un déjeuner complet et équilibré, idéal pour soutenir ton énergie sur la durée. Il t'apporte à la fois de la stabilité et de la légèreté, pour rester bien tout au long de l'après-midi.

Ce que cette recette t'apporte

Un bon équilibre entre satiété et légèreté.

Une énergie stable pour éviter les fringales de l'après-midi.

Ingrédients :

- Quinoa ou riz complet : 60 g
- Pois chiche cuit : 1 poignée
- Avocat : 1/2
- Carotte râpée : 1 poignée
- Concombre : 1 poignée
- Huile d'olive : 1 filet
- Jus de citron, sel, poivre

Préparation :

- Fais cuire le quinoa ou le riz
- Coupe les légumes et l'avocat
- Dispose la base dans un bol
- Ajoute pois chiches, légumes et avocat
- Assaisonne

Variante :

- Remplace le quinoa par du boulgour
- Ajoute du fromage ou tofu grillé



Avant de manger

Je ressens ma faim et mon besoin d'énergie
Mon corps se prépare à être nourri
Je prends ce moment pour moi

Pendant ce moment

Je ressens l'équilibre des textures
Je mange lentement
Je reste attentive à mes sensations

Après le repas

L'énergie s'installe progressivement
Mon corps est nourri sans lourdeur
Je me sens stable pour la suite de la journée

Calories

450

Protéines

14 g

Préparation

00:20

IG

bas

Poêlée douce légumes & œufs

Un déjeuner chaud et réconfortant, parfait pour faire une vraie pause dans ta journée. La chaleur du plat et sa simplicité permettent au corps de se détendre tout en étant nourri.

Ce que cette recette t'apporte

Une sensation de confort et de satiété.

Un repas simple qui soutient le corps sans l'alourdir.

Ingrédients :

- Œuf : 2
- Courgette : 1
- Carotte : 1
- Oignon : 1/2
- Huile d'olive
- Sel, poivre

Préparation :

- Coupe les légumes en petits morceaux
- Fais-les revenir à feu doux
- Remue pendant la cuisson
- Ajoute les œufs dans la poêle
- Mélange et laisse cuire

Variante :

- Ajoute du fromage
- Version végétale : tofu



12



LES 4 CLES EN PRATIQUE

Avant de manger

Je remarque ma faim du moment
Mon corps appelle quelque chose de chaud
J'accueille ce besoin

Pendant ce moment

Je savoure la chaleur du plat
Je mange doucement
Je me laisse rassurer par ce repas

Après le repas

Une sensation de confort s'installe
Mon corps est apaisé
Je me sens posée

Calories

280

Protéines

15 g

Préparation

00:15

IG

bas

Tartines complètes gourmandes

Un déjeuner rapide et pratique, idéal lorsque le temps est limité.
Une solution simple qui permet de manger sans se compliquer, tout en restant nourrissant.

Ce que cette recette t'apporte

Un repas simple et nourrissant.
Une solution rapide qui reste satisfaisante.

Ingrédients :

- Tranche de pain complet : 2
- Fromage frais ou houmous : 2 càs
- Avocat : 1
- Graine (tournesol, courge ...) : 2 càs

Préparation :

- Tartine le pain avec fromage ou houmous
- Coupe l'avocat en tranches
- Ajoute sur le pain
- Ajoute les graines
- Assaisonne

Variante :

- Version sucrée (purée d'amandes + banane)
- Version chaude (pain grillé + légumes)



13



LES 4 CLES EN PRATIQUE

Avant de manger

Je reconnais mon envie de manger rapidement
Je reste à l'écoute de ma faim
Je choisis en conscience

Pendant ce moment

Je prends le temps de m'arrêter
Je savoure malgré le rythme
Je reste présente à ce que je mange

Après le repas

Je vérifie si cela me suffit
Mon corps me guide naturellement
J'ajuste si besoin

Calories

470

Protéines

12 g

Préparation

00:10

IG

bas

Pâtes complètes légumes & parmesan

Un déjeuner gourmand et équilibré, pour allier plaisir et satiété sans frustration.
Un plat qui rassasie tout en laissant une sensation agréable et non pesante.

Ce que cette recette t'apporte

Un repas rassasiant et savoureux.
Un bon équilibre entre plaisir et énergie.

Ingrédients :

- Pâte complète : 70 g
- Légume (courgette, tomate...)
- Parmesan : 2 càs
- Huile d'olive

Préparation :

- Fais cuire les pâtes
- Coupe les légumes
- Fais-les revenir à la poêle
- Égoutte et mélange avec les pâtes
- Ajoute le parmesan

Variante :

- Ajoute des pois chiches
- Version gratin



14



LES 4 CLES EN PRATIQUE

Avant de manger

Je me fais plaisir
Je respecte ma faim
Je lâche toute restriction

Pendant ce moment

Je profite pleinement des saveurs
Je ralentis
J'écoute le moment où c'est suffisant

Après le repas

Je ressens satisfaction et satiété
Mon corps est comblé
Je reste en paix avec ce repas

Calories

430

Protéines

16 g

Préparation

00:20

IG

moyen

Wrap végétarien douceur

Un déjeuner léger et pratique, facile à emporter et à adapter à ton rythme. Il permet de manger simplement, tout en gardant une sensation de confort.

Ce que cette recette t'apporte

Une sensation de légèreté et de simplicité.

Un repas équilibré qui s'adapte à ton rythme.

Ingrédients :

- Tortilla : 1
- Houmous
- Crudité (concombre, carotte, choux...)
- Avocat : 1

Préparation :

- Tartine la tortilla de houmous
- Coupe les légumes en lamelles
- Ajoute légumes et avocat
- Assaisonne
- Roule et coupe

Variante :

- Ajoute fromage
- Ajoute œuf dur



15



LES 4 CLES EN PRATIQUE

Avant de manger

Je ressens une faim simple
Mon corps cherche quelque chose de léger
Je fais confiance à ce besoin

Pendant ce moment

Je mange avec simplicité
Je reste attentive à mes sensations
Je prends ce moment pour moi

Après le repas

Je me sens légère et nourrie
Mon corps est satisfait
Je continue ma journée sereinement

Calories

390

Protéines

10 g

Préparation

00:10

IG

bas

Les goûters



Yaourt douceur pomme & cannelle

Un goûter simple et réconfortant, parfait pour t'offrir une pause douce dans ta journée. La combinaison du crémeux et du chaud vient apaiser le corps et l'esprit.

Ce que cette recette t'apporte

Une sensation de douceur et de réconfort.

Un moment apaisant qui calme les envies sucrées.

Ingrédients :

- Yaourt végétal ou classique : 1
- Pomme : 1
- Cannelle : 1 pincée
- Miel ou sirop d'érable : 1 càc
- Amande ou noix : 1 poignée

Préparation :

- Coupe la pomme en morceaux
- Fais-la chauffer quelques minutes
- Ajoute la cannelle et le miel
- Verse sur le yaourt
- Ajoute les oléagineux

Variante :

- Version poire-cannelle
- Ajout de graines de chia



LES 4 CLES EN PRATIQUE

Avant de manger

Je ressens mon besoin de douceur
J'accueille cette pause sans culpabilité
Je me donne l'autorisation de savourer

Pendant ce moment

Je ressens la chaleur et le crémeux
Je ralentis naturellement
Je profite de ce moment pour moi

Après le repas

Une sensation d'apaisement s'installe
Mon corps est satisfait
Je repars avec plus de calme

Calories

250

Protéines

8 g

Préparation

00:10

IG

bas

Energy balls dattes & amandes

Un goûter pratique et nourrissant, idéal lorsque tu as besoin d'un regain d'énergie rapide.

Ce que cette recette t'apporte

Une énergie rapide et naturelle.

Un encas rassasiant qui évite les fringales.

Ingrédients :

- Datte : 6
- Amande : 1 poignée
- Cacao en poudre : 1 càc
- Noix de coco râpée : 1 càs
- Eau : 1 filet si besoin

Préparation :

- Mixe tous les ingrédients
- Ajuste la texture avec un peu d'eau
- Forme des petites boules
- Réserve au frais 30 minutes

Variante :

- Ajout de graines de chia
- Version noisettes / cacao



18



LES 4 CLES EN PRATIQUE

Avant de manger

Je ressens mon niveau d'énergie
Mon corps a besoin d'un coup de boost
Je choisis ce qui me soutient

Pendant ce moment

Je savoure chaque bouchée
Je ressens la densité et la richesse
Je mange en conscience

Après le repas

L'énergie revient progressivement
Je me sens soutenue
Mon corps retrouve de la vitalité

Calories

290

Protéines

7 g

Préparation

00:15

IG

moyen

Tartine banane & purée d'amandes

Un goûter gourmand et simple, parfait pour allier plaisir et satiété sans excès.

Ce que cette recette t'apporte

Un mélange de plaisir et d'énergie.

Une sensation de satiété douce et agréable.

Ingrédients :

- Pain complet : 1 tranche
- Banane : 1/2
- Purée d'amande : 1 càs
- Cannelle : 1 pincée

Préparation :

- Coupe les légumes en morceaux
- Fais cuire dans l'eau 15 minutes
- Égoutte légèrement
- Mixe jusqu'à texture lisse
- Assaisonne et ajoute l'huile

Variante :

- Ajout de chocolat noir
- Version avec purée de noisettes



19



LES 4 CLES EN PRATIQUE

Avant de manger

Je me connecte à mon envie
Je choisis un moment de plaisir
Je respecte mon besoin

Pendant ce moment

Je savoure les textures
Je prends le temps
Je profite pleinement

Après le repas

Je me sens satisfaite
Mon corps est nourri
Le plaisir est là, sans excès

Calories

230

Protéines

7 g

Préparation

00:05

IG

bas

Compote poire-chocolat réconfort

Un goûter doux et enveloppant, idéal lorsque tu ressens le besoin de te réconforter.

Ce que cette recette t'apporte

Une sensation de cocooning.

Un apaisement des émotions.

Ingrédients :

- Poire : 2
- Chocolat noir : 20 g
- Cannelle : 1 pincée
- Amande : 1 poignée

Préparation :

- Coupe les poires
- Fais cuire à feu doux 10 minutes
- Ajoute le chocolat et laisse fondre
- Mélange doucement
- Ajoute les amandes

Variante :

- Version pomme-chocolat
- Ajout de noix



20



LES 4 CLES EN PRATIQUE

Avant de manger

Je ressens mon besoin de réconfort
J'accueille mes émotions
Je me donne de la douceur

Pendant ce moment

Je savoure la chaleur
Je me laisse envelopper
Je ralentis profondément

Après le repas

Je me sens apaisée
Mon corps se détend
Je retrouve de la sérénité

Calories

280

Protéines

5 g

Préparation

00:15

IG

moyen

Smoothie pause douceur cacao-banane

Un goûter fluide et léger, parfait pour une pause rapide et réconfortante.

Ce que cette recette t'apporte

Une énergie douce et rapide.

Une sensation de légèreté et de plaisir.

Ingrédients :

- Banane : 1/2
- Lait végétal : 200 ml
- Cacao : 1 càc
- Purée d'amande : 1 càc
- Graine de chia : 1 càc

Préparation :

- Mixe tous les ingrédients
- Ajuste la texture selon tes préférences
- Verse dans un verre et déguste

Variante :

- Ajout d'une datte
- Version vanille / amande



21



LES 4 CLES EN PRATIQUE

Avant de manger

Je ressens mon besoin du moment
Je choisis la simplicité
Je me mets à l'écoute

Pendant ce moment

Je ressens la fluidité
Je reste présente
Je savoure doucement

Après le repas

L'énergie circule
Je me sens légère
Je continue ma journée sereinement

Calories

190

Protéines

5 g

Préparation

00:05

IG

bas

Les dîners



Velouté douceur légumes

Un dîner chaud et apaisant, idéal pour relâcher la journée en douceur.
Sa texture lisse et sa chaleur enveloppante aident le corps à ralentir naturellement.

Ce que cette recette t'apporte

Une sensation de légèreté et de détente.

Un repas qui prépare le corps au repos.

Ingrédients :

- Courgette : 1
- Carotte : 1
- Pomme de terre : 1
- Oignon : 1/2
- Huile d'olive
- Sel, poivre

Préparation :

- Coupe les légumes en morceaux
- Fais cuire dans l'eau 15 minutes
- Égoutte légèrement
- Mixe jusqu'à texture lisse
- Assaisonne et ajoute l'huile

Variante :

- Ajoute du fromage frais
- Ajoute des lentilles pour plus de consistance



23



LES 4 CLES EN PRATIQUE

Avant de manger

Je ressens ma faim en fin de journée
Mon corps appelle du calme
Je ralentis

Pendant ce moment

Je savoure la chaleur du velouté
Je mange doucement
Je laisse mon corps se détendre

Après le repas

Une sensation de relâchement s'installe
Mon corps se calme
Je me prépare à la soirée

Calories

180

Protéines

4 g

Préparation

00:20

IG

bas

Salade tiède légumes & feta

Un dîner simple et équilibré, parfait pour manger léger sans frustration.
Le mélange chaud et frais apporte du confort tout en gardant de la légèreté.

Ce que cette recette t'apporte

Un bon équilibre entre légèreté et satiété.

Un repas digeste et agréable.

Ingrédients :

- Courgette : 1
- Aubergine : 1/2
- Feta : 40 g
- Huile d'olive
- Herbe de provence

Préparation :

- Coupe les légumes
- Fais-les revenir à feu doux
- Dispose dans une assiette
- Ajoute la feta et les herbes
- Mélange

Variante :

- Ajoute du quinoa
- Remplace la feta par du tofu



LES 4 CLES EN PRATIQUE

Avant de manger

Je me reconnecte à ma faim
Je choisis un repas équilibré
Je me rends disponible

Pendant ce moment

Je ressens les contrastes chaud/froid
Je mange en présence
Je reste à l'écoute

Après le repas

Je me sens légère mais rassasiée
Mon corps est satisfait
Je reste confortable

Calories

250

Protéines

9 g

Préparation

00:15

IG

bas

Omelette douce aux légumes

Un dîner rapide et nourrissant, idéal quand tu veux quelque chose de simple.
Un repas facile qui apporte juste ce qu'il faut au corps, sans l'alourdir.

Ce que cette recette t'apporte

Une sensation de satiété sans lourdeur.
Un repas facile à digérer.

Ingrédients :

- Œuf : 2
- Champignon : 200 g
- Courgette : 1
- Huile d'olive
- sel, poivre

Préparation :

- Coupe les légumes
- Fais-les revenir à la poêle
- Bats les œufs
- Verse sur les légumes
- Laisse cuire et assaisonne

Variante :

- Ajoute du fromage
- Version végétale : tofu brouillé



25



LES 4 CLES EN PRATIQUE

Avant de manger

Je remarque une faim simple
Mon corps a besoin d'un repas nourrissant
Je réponds à ce besoin

Pendant ce moment

Je mange lentement
Je ressens la texture et la chaleur
Je reste attentive à ma satiété

Après le repas

Mon corps est nourri sans excès
La satiété est présente
Je me sens bien

Calories

290

Protéines

18 g

Préparation

00:15

IG

bas

Patate douce rôtie & yaourt

Un dîner doux et réconfortant, parfait pour terminer la journée en apaisement. La douceur des saveurs crée une sensation enveloppante et rassurante.

Ce que cette recette t'apporte

Une sensation de réconfort et de douceur.
Un moment apaisant pour le corps et l'esprit.

Ingrédients :

- Patate douce : 1
- Yaourt végétal ou classique : 1
- Huile d'olive
- Sel, poivre

Préparation :

- Préchauffe le four à 180°C
- Coupe la patate douce
- Dispose avec un filet d'huile
- Enfourne 25 minutes
- Ajoute le yaourt et assaisonne

Variante :

- Ajoute des graines
- Ajoute du fromage



26



LES 4 CLES EN PRATIQUE

Avant de manger

Je ressens un besoin de douceur
Mon corps appelle quelque chose de réconfortant
J'accueille ce moment

Pendant ce moment

Je savoure le mélange des saveurs
Je prends mon temps
Je me laisse envelopper

Après le repas

Je ressens un apaisement
Mon corps est détendu
Je me sens bien

Calories

280

Protéines

8 g

Préparation

00:30

IG

moyen

Wrap léger du soir

Un dîner simple et rapide, idéal lorsque tu n'as pas envie de cuisiner.
Une option légère qui permet de manger sans surcharge, tout en respectant ton besoin.

Ce que cette recette t'apporte

Un repas léger et suffisant.

Une solution pratique pour rester à l'écoute de ton corps.

Ingrédients :

- Tortilla : 1
- Houmous
- Légumes (cougette, champignon...)
- Avocat : 1/2

Préparation :

- Coupe les légumes
- Tartine la tortilla de houmous
- Ajoute légumes et avocat
- Assaisonne
- Roule et déguste

Variante :

- Ajoute un œuf
- Ajoute du fromage



27



LES 4 CLES EN PRATIQUE

Avant de manger

Je ressens ma faim sans excès
Je respecte mon besoin de simplicité
Je n'ajoute rien de trop

Pendant ce moment

Je mange tranquillement
Je reste présente à chaque bouchée
Je m'arrête naturellement

Après le repas

Mon corps est satisfait
Je me sens légère
Je me prépare au repos

Calories

320

Protéines

9 g

Préparation

00:10

IG

bas

méthode
help 

contact@methodehelp.fr

Tel. : 06 82 04 98 84

www.methodehelp.fr