

# *Yasmine Chaouki*



## LA SANTÉ

dans ton assiette pour un

## RAMADAN EN FORME !

CONSEILS - BILANS - RECETTES SAINES ET RAPIDES



# Sommaire interactif

*Clique sur les images*



01

MANGE VIVANT !



02

VIVE LES MICRONUTRIMENTS !



03

LES SUPERALIMENTS !



04

STOP AU SUCRE ?  
...PAS SI SÛR !



05

EN CUISINE !  
RECETTES DU SAHOUR



06

EN CUISINE !  
RECETTES DU FTOR

# As salam aleykoum



Je suis Yassamine Chaouki, Chiropracteur depuis plus de 10 ans.

Je suis une spécialiste de la santé globale (physique, mentale, émotionnelle), de l'optimisation du cerveau et de l'optimisation de la santé et ta vitalité.

**Mon objectif : t'apprendre à te connaître à travers ta santé et te donner envie de la préserver et la booster pour vivre pleinement ta vie !**

Me voilà de retour après "*Le guide des itinérants du Ramadan*" pour continuer à **cheminer ensemble vers le bien-être, le retour de ton énergie et l'optimisation de ta santé !**

Le guide des itinérants du Ramadan est là pour t'aider à te préparer physiquement et mentalement à ce mois si précieux. Et pendant Ramadan, comment tenir tout ce que tu auras appris et le mettre en application sainement et simplement pour te faciliter la vie pendant cette période précieuse ?



Voilà le pourquoi de ce nouvel Ebook !

**Optimiser ta santé en te sentant en forme, vivant(e) et mettre un KO à ces coups de barre, ces baisses d'énergie et d'entrain qui peuvent durer des jours et gâcher ton jeûne.**

Comment ? En apprenant à remplir ta cuisine de choses simples, saines, et rapides à préparer et consommer !

Ici nous ferons un véritable focus sur tout ce que tu donnes à ton corps, en comprenant ce qui ralentit son métabolisme et ce qui au contraire le stimule, le stabilise et le rebooste !

Je veux t'aider à mieux comprendre l'importance de ce que tu consommes et les astuces pour toujours les avoir sous la main pour les consommer de manière constante afin d'**avoir un super état de vitalité au long terme et au quotidien !**

Tu es prêt(e) ?

C'est parti ! Attention aux placards et au frigo, un nettoyage et une restructuration s'imposent !



*Gassamine Chaouki*

CHIROPRACTEURE  
[www.chiro-chaouki.com](http://www.chiro-chaouki.com)





# Copyright

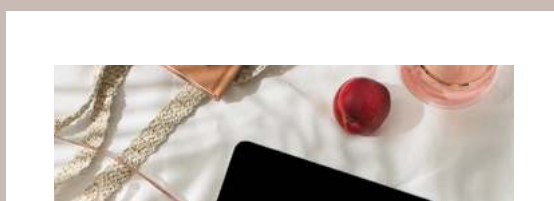
© [www.chiro-chaouki.fr](http://www.chiro-chaouki.fr)

**Ce guide ne peut être utilisé que pour un usage privé uniquement.  
Vous n'avez pas le droit de l'offrir ni de le revendre sans accord  
des auteurs.**

Toutes reproductions, partielles ou totales, sous quelques formes et procédés sont interdites conformément à l'article L. 122-4 du Code de la Propriété intellectuelle. Toute personne procédant à une utilisation du contenu de cet ouvrage, sans une autorisation expresse et écrite de l'auteur, encourt une peine relative au délit de contrefaçon détaillée à partir de l'article L. 335-2 du même Code.

Conception graphique et mise en page : [Souad EL Mansouri](#)

*Merci*



## 01. CHAPITRE

# MANGE VIVANT !

Le 1er objectif de l'alimentation c'est de **te donner de l'énergie !**

Quoi de plus pertinent surtout pendant Ramadan !

Mais voilà, l'alimentation de nos jours n'est plus celle de nos ancêtres !

Entre fast food, excès de gras, sucre et sédentarité, notre façon de consommer est devenue un poison pour notre corps et un vecteur de maladie.

Mais ne dramatisons pas, nous sommes ici pour justement **revoir nos bases alimentaires et reprendre le contrôle en cuisine !**

# 01.



## 1<sup>er</sup> objectif de l'alimentation : donner de l'énergie !

*Je vais te donner  
les grandes familles  
d'aliments à  
consommer au  
quotidien pendant ton  
jeûne pour avoir une  
vraie alimentation  
VIVANTE.*

Dans ce qui va suivre, je vais te donner les grandes familles d'aliments à consommer au quotidien pendant ton jeûne pour avoir une vraie alimentation VIVANTE qui va nourrir sainement ton corps et t'aider jour & nuit à reprendre de l'énergie, aider ton corps à s'adapter à ce nouveau rythme et éviter les coups de grosses fatigues qui amèneront démotivation et culpabilité de passer à côté de ce mois précieux.

Été comme hiver, mise sur des plats faciles à digérer et riche en nutriments. Cela t'aidera à ne pas utiliser toute ton énergie dans la digestion et éviter le coup de barre après le repas de rupture du jeûne (Iftar). Parfois, il peut arriver que tu n'auras pas grand appétit, l'important lorsqu'on mange peu, c'est de manger sain & vivant !

Voici les différentes familles à retrouver chez toi et à cuisiner en toute simplicité selon tes goûts et envies du jour.

## 1<sup>ère</sup> famille : Les fruits & légumes !

Choisis-les colorés !!! Comment profiter de leurs bienfaits dans tes plats ? C'est simple : Ils doivent remplir la moitié de ton assiette!

En salade ou en cuisson douce, préserve les nutriments en privilégiant les préparations de dernière minute type salade composée, smoothie mais également en cuisson lente type vapeur douce ou encore soupe de légumes pour préserver tous les éléments qui nourriront ton corps & ton esprit.

Pour relever leurs goûts, stimule tes papilles et change un peu la routine de tes plats en jouant avec les épices pour amener plus de Peps mais également plus de vertus à ton plat grâce aux bienfaits qu'elles apportent à ton métabolisme.



## 2<sup>ème</sup> famille : Le bon gras !

As-tu tendance à associer gras à "mauvais pour la santé" ? Voilà l'une des grandes idées reçues concernant notre santé !

Le gras est indispensable à l'équilibre de ta santé ! En effet, il est l'un des principaux fabricants de tes cellules et de tes hormones. Mais il est tout de même important de différencier le bon du mauvais gras.

La première famille de bon gras INDISPENSABLE au bon fonctionnement de ton corps est la famille des Oméga 3 !



Ce sont des anti inflammatoires naturels ! Ils interviennent également dans la fabrication de chacune de nos cellules. Le corps n'en fabrique pas, il est donc nécessaire d'en apporter avec ton alimentation.

Les meilleures sources proviennent des poissons gras (maquereau, hareng, sardine, saumon), ainsi que dans les œufs.

*nota bene*

**NB :** Avec la pollution marine et les élevages intensifs il est très important de choisir des aliments de bonne qualité en choisissant des poissons de bonne qualité et des œufs élevés en plein air au bon grain.

Pour celles et ceux qui ne sont pas fans de poissons ou œufs, vous trouverez dans l'alimentation végétale votre bonheur.

Tu pourras ajouter à tes plats des graines de lin, des huiles riches telles que l'huile de colza, ou encore des avocats, du beurre de cacahuète (PS : Non non le snickers n'est pas un plat optimal lol), ou encore des oléagineux tels que les noix, noisettes ou amandes.

Le plus simple, pour nos cuissons et vinaigrettes, choisissez de bonnes huiles telles que l'huile de lin, de colza, de noix (sans cuisson), et l'huile d'olive (première pression), de coco ou le ghee pour les cuissons.

Côté graines, vous avez les excellentes graines de chia. Riches en Oméga 3 et en fibres (aide à la digestion), elles soutiennent également le système nerveux avec la présence de tryptophane (acide aminé qui aide à la fabrication de mélatonine et sérotonine excellente l'humeur, le sommeil).





“

Le gras est  
indispensable à  
l'équilibre de ta santé !  
En effet, il est l'un des  
principaux fabricants  
de tes cellules et de tes  
hormones.

”

YASSAMINE CHAOUKI

## 3<sup>ème</sup> famille : Les bonnes protéines !

Voici un élément indispensable à l'équilibre du corps dans le renouvellement de chacune des structures de notre corps humain. Elles aident également à renforcer notre métabolisme en nous donnant plus de vitalité et d'endurance. En bref, un élément indispensable pour te sentir plus fort physiquement.

En cuisine, tu auras le choix entre les protéines d'origine animale ou végétale selon tes goûts, ta digestion et tes envies !

Il est important d'en consommer tous les jours pendant le mois de ramadan. Je te conseille d'alterner un jour de protéine animale, puis deux jours de protéines végétales pour éviter d'acidifier ton métabolisme qui auront pour conséquences les sensations d'aigreurs d'estomac, de douleurs articulaires, ou encore de maux de tête post repas.

Concrètement dans ton assiette tu as un vaste choix !

### **Pour les aliments d'origine animale :**

- les œufs (omégas 3)
- la viande blanche (la volaille bio à privilégier)
- la viande rouge (1 fois tous les 10 jours, très acidifiant)
- Poisson (omégas 3).

### **Pour les aliments d'origine végétal :**

- Oléagineux (amandes, noix de cajou, noisettes,..)
- Légumineuses (pois chiches, lentilles)
- Graines germées
- Tofu
- Algues (spiruline)
- Céréales complètes (quinoa, millet, l'amarante, riz, nouilles de riz).

Tu as donc en protéines un vaste choix qui représentera le quart de ton assiette !

## 4<sup>ème</sup> famille : Les épices !

Au-delà de varier les goûts pour apporter un plaisir gustatif, les épices présentent des vertus pour l'optimisation de la digestion et apportent de la chaleur au corps.

En sucré ou en salé, les épices de base de la cuisine seront pour moi le gingembre, la cannelle, le curcuma, le cumin et les graines de fenouil pour toutes les vertus digestives qu'elles présentent mais également pour la facilité d'utilisation surtout pour un débutant.

Les ajouter dans tes plats, gâteaux ou encore tisanes fera une grande différence dans le soutien organique qu'elles apportent. Tu peux en abuser surtout en période de jeûne où il est important de soutenir tes organes digestifs pour te sentir en pleine capacité physique afin d'accomplir tes actes d'adoration.

Voilà donc les 4 familles d'aliments à (re) découvrir dans ta cuisine pour apporter une alimentation saine, vivante et intelligente dans tes assiettes ce qui permettra à ton corps et ton esprit de fonctionner de façon optimale été comme hiver en période de jeûne (et en dehors).

Tu auras remarqué qu'il n'y a aucun produit transformé dans ta nouvelle cuisine. Pour optimiser ta santé, profite de cette période de Ramadan pour apporter les bases saines à ton corps et ton esprit. Tu vas (ré) apprendre à prendre le temps de découper tes aliments, les cuisiner en jouant avec les épices !

Mais attention, qui dit cuisiner ne veut pas dire y passer des heures ! Surtout pas pendant le mois de Ramadan. Voilà pourquoi je t' ai préparé quelques idées recettes simples et goûteuses pour te faire plaisir gustativement et nutritivement sans y passer des heures !



“

Pour optimiser ta  
santé, profite de cette  
période de Ramadan  
pour apporter les bases  
saines à ton corps  
et ton esprit.

”

YASSAMINE CHAOUKI