



LA MÉTHODE



21RESET

SMOOTHIES PERTE DE POIDS

Introduction	4
Pourquoi j'ai du ventre ?	9
Le déficit calorique	10
Comment utiliser le déficit calorique dans la perte de graisse	11
Attention ! Un déficit de calories trop important peut nuire à votre santé	12
L'importance du métabolisme	12
Les 8 façons simples d'augmenter votre métabolisme	13
Le sport, un indispensable ?	15
Chapitre 2 : L'alimentation	18
Quoi éviter ?	18
Les aliments transformés	18
L'alcool	19
L'indice glycémique élevé	19
Ne pas boire assez d'eau	19
Les aliments gras et frits	20
Les sodas et sirops	20
Supprimer les féculents	20
Les aliments à privilégier	21
La checklist des aliments pour maigrir : les légumes	21
La checklist des aliments pour maigrir : les fruits	23
Les protéines	24
Les fibres	24
Chapitre 3 : faire des smoothies	25
Pourquoi les smoothies ont-ils autant de succès ?	25
Pourquoi les smoothies dans la perte de poids	25
Les raisons de prendre un smoothie pour perdre du poids	26
Quelle différence entre un smoothie brûle graisse et un smoothie détox ?	26
Comment faire un smoothie (préalable)	27
Le blender	27
Mais alors, quel blender choisir ?	27
Instructions préalables	28
Chapitre 4 : La méthode 21Reset	29
Chapitre 5 : Les recettes	30
	69

Introduction

Perdre du poids ou perdre de la graisse ? Pour beaucoup, le combat semble être le même. On se pèse tous les jours, on ne voit aucun résultats, et on se dit que ce fameux nouveau régime est inefficace.

En réalité, c'est un peu plus compliqué que cela.

Perdre du poids et perdre de la graisse sont deux choses assez différentes. Prenons l'exemple des athlètes de haut niveaux. Très souvent, qu'ils soient boxeurs, sprinteurs ou judokas, ils doivent se confronter à l'exercice de la pesée. Ces professionnels de haut niveaux, avec un ensemble de techniques, peuvent perdre jusqu'à pratiquement 10 kilos en une semaine, pour entrer dans la catégorie souhaitée.

Ces pertes de poids impressionnantes par leur rapidité, peuvent-elles convenir à des personnes comme vous et moi ? Est-il possible de perdre 10 kilos en une semaine ?

Et bien la réponse est simple : NON.

Pour comprendre le mécanisme de ces athlètes, il faut assimiler la différence entre perte de poids et perte de graisse. Car oui, il ne faut pas imaginer que ces sportifs perdent 10 kilos de graisse en une semaine, c'est totalement faux.

Le secret ? Ils perdent majoritairement eau et muscle.

Alors, sur le papier, l'affaire semble simple : dépenser davantage de calories que ce que l'on mange. On devrait donc, pour que le corps puise dans ces réserves d'énergie et attaque les kilos superflus, diminuer les apports nutritionnels et augmenter la dépense énergétique (par le sport par exemple).

Et c'est là que la majorité des gens se trompent. Il ne s'agit pas de perdre du poids pour perdre du poids. Après tout, quel est l'objectif ? Paraître plus mince, plus affuté(e), plus en forme... Cela dépend de chacun.

Les kilos en trop ou les kilos superflus sont en réalité stockés sous forme de graisse.

Les graisses constituent la première source d'énergie du corps humain. À elles seules, on pourrait tenir plus d'une semaine sans manger. En revanche, lors d'une activité sportive, le corps puise principalement dans les sucres et non dans les graisses. D'où l'importance d'avoir un apport nutritionnel de qualité, nous y reviendrons dans les prochains chapitres.

La bonne perte de poids, c'est donc la perte de graisses, tout en conservant ou en développant les muscles du corps. Car en effet, perdre du muscle n'est pas bon pour la santé, et parfois, peut être irréversible passé l'âge des 25 ans.

La différence est semblable avec la suivante : plutôt maigrir ou mincir ? Perdre du poids ou perdre des graisses ? Mincir est le fruit d'une perte de gras ciblée, c'est, en quelque sorte, perdre le "bon poids". Le fait de mincir ne s'accompagne pas toujours des effets positifs des chiffres qui baissent sur la balance, regardez-vous plutôt dans le miroir, et regarder votre silhouette !

Pour perdre ce poids, vous avez très certainement vu passer un tas de régime minceur, régime miracle ou compléments alimentaires aux promesses folles. Ils riment souvent avec privation, manger très peu au cours de la journée pour perdre du poids rapidement.

Si vous avez des amis ou proches qui ont effectué ces régimes, il se peut que vous soyez tenté, vous aussi, de les adopter. Car bien souvent, les consommateurs de ces régimes perdent effectivement du poids très vite, associé à du sport régulier.

Où est l'arnaque dans ce cas ? L'arnaque se produit en général six à douze mois plus tard. À force de restriction, vous ne pouvez pas, mentalement et physiquement, tenir un régime restrictif. Les gens ont tendance, avec la confiance acquise, à reprendre leurs vieilles habitudes alimentaires et à se mettre à l'esprit que le travail est accompli, que les kilos en trop ont disparus.

Sur le papier, une bonne crème glacée ne va pas leur faire prendre leurs anciens kilos. Le problème, c'est, que sans s'en rendre compte, cela redevient une habitude.

C'est à ce moment que les kilos se reprennent, et bien plus rapidement qu'ils n'ont été perdus, et le comble, en plus grande quantité.

Prenez par exemple l'émission "Koh Lanta". Les aventuriers qui restent jusqu'à la fin ont dû se mettre à l'épreuve de la faim pendant très longtemps, ils ont très peu mangé et perdu beaucoup de poids.

En revanche, lorsqu'ils sont rentrés chez eux et qu'on les aperçoit six mois plus tard, on peut observer qu'ils ont repris leur forme du début, si ce n'est plus.

Cela s'explique par le fait que, en situation de restriction forte, le corps stock des réserves importantes. Une fois la période de restriction terminée, la prise de poids est considérablement accélérée.

Faisons une petite checklist des grands mythes (en plus de ceux évoqués ci-dessus), relatifs à la perte de poids.

Pour perdre du poids, il existe une pilule magique

Le business des compléments alimentaires est très lucratif, surtout aux États-Unis. Les gens s'arrachent la dernière pilule minceur extrême pour perdre toute leur graisse en une semaine.

Attention. Il existe de très bons compléments pour votre perte de poids, mais cela ne doit pas constituer votre premier axe de réflexion, bien au contraire. Comme son nom l'indique, il doit être complémentaire à votre perte de poids.

Si vous comptez uniquement sur cela, vous ne perdrez pas de poids, ou pire, vous pouvez mettre votre santé en danger.

Perdre du poids signifie se priver de tous vos aliments préférés

Nous l'avons vu, la restriction n'encourage pas la perte de poids sur le long terme. La réalité est qu'il faut dépenser plus de calories que ce qu'on en consomme. Vous pouvez donc vous faire plaisir tout en contrôlant votre apport en calories.

Néanmoins, pour une perte de poids saine, il faut veiller à éviter tous les aliments transformés. Nous aurons l'occasion d'en parler lors du chapitre sur l'alimentation.

Pour perdre du poids, il faut sauter des repas

Les personnes qui veulent maigrir avancent très souvent le fait qu'en sautant un ou deux repas dans la journée, ils vont éliminer plus vite. Cela va de pair avec ce que nous évoquions précédemment.

Et plus encore. Les études scientifiques à ce sujet nous prouvent que manger moins de trois repas par jour augmente la sensation de faim.

Ainsi, ces personnes auront plus tendance à grignoter entre les repas, et donc à sauter sur le premier Twix ou Bounty qu'elles apercevront, sur les coups de 15h.

Pour ne pas avoir envie de grignoter, il faut donc manger en quantité suffisante, et privilégier des aliments sains qui donnent rapidement une sensation de satiété.

Le pain blanc fait grossir

C'est une théorie souvent avancée, même par les plus experts dans le domaine. Le pain blanc fait partie en nutrition de la famille des glucides.

Pour certains, il faudrait éviter les glucides pour perdre du poids, car ils feraient grossir.

Or, c'est ne pas prendre en compte les fondamentaux de la nutrition, basé sur les trois principaux macronutriments que notre corps a besoin : glucides, protéines, lipides.

La seule raison qui peut nous faire prendre du poids, ce sont les calories excédentaires par rapport à votre apport journalier nécessaire.

Nous verrons très rapidement dans ce livre, comment calculer son apport calorique et suivre ses calories.

Le programme 21Reset est faite pour que vous ne dépassiez jamais votre apport calorique quotidien, sans vous priver des macronutriments, nécessaires pour être en parfaite santé.

Il faut uniquement faire du sport pour maigrir

Le sport est effectivement une activité recommandée pour perdre du poids. Combien de personnes voyez-vous s'inscrire dans les salles de sport à l'aube du mois de janvier, une fois les bonnes résolutions prises. Vous en faite peut être partie, et c'est très bien.

Combien de fois avez-vous entendu un de vos amis ou collègues, après un restaurant ou un bon McDonald's vous dire qu'elle allait bruler tout cela par de l'exercice.

En réalité, la perte de poids doit obligatoirement s'accompagner d'une nutrition optimale. Si vous allez à la salle de sport et que vous mangez n'importe comment, autant vous dire que vos efforts sont inutiles. Il faut chercher l'efficacité.

Pour chercher l'efficacité, il faut combiner à la fois activité physique et alimentation saine.

Rappelez-vous, si vous voulez perdre, imaginons 500 grammes par semaine, uniquement par de l'exercice, il vous faudra brûler 500 calories de plus que ce que vous mangez. Pour se faire, vous allez devoir faire de l'exercice pendant plusieurs heures. Le tout, en résistant aux tentations, aussi petites soient-elles, qu'une simple canettes de soda ou qu'une boule de glace.

Ainsi, supprimer les mauvaises habitudes alimentaires de son quotidien pour commencer, vous fera perdre plus facilement et rapidement que vous ne le pensez.

Enfin, nous évoquions il y a quelques instants l'arnaque des régimes miracles. Mais nous sommes en droit de nous poser la question suivante : pourquoi fonctionnent ils autant ? Pourquoi sont-ils si populaires ?

Les entreprises promettant ce genre de régime utilisent un marketing par la peur plutôt bien ficelé pour vendre des solutions "rapides et sans efforts".

En revanche, ces régimes se basent sur une restriction stricte de certains aliments, ou une combinaison d'aliments particuliers. Cependant, la majorité des utilisateurs ne perdent qu'eau et muscle, et non la cible principale, le gras. C'est tout l'objet de cette introduction. En effet, les personnes suivant ce genre de régime finissent bien souvent par reprendre tout le poids perdu.

Si vous vous reconnaissez parmi ces mots, la méthode *21Reset* est faite pour vous. L'objectif de ce livre est de premièrement, casser tous les mythes sur les remèdes miracles perte de poids, et de vous apporter des éléments factuels et prouvés sur ce sujet, plus complexe qu'il n'y paraît.

J'ai rassemblé pour vous les informations les plus pertinentes en termes de santé et d'alimentation pour vous permettre d'aller dans la bonne direction.

Ensuite, je vous expliquerai la méthode *21Reset*, basé sur le pouvoir nutritionnel incroyable des smoothies, pour vous faire perdre le plus rapidement possible.

Vous y retrouverez des recettes planifiées sur les semaines et le mode d'emploi pour mener à bien votre perte de poids.

La méthode dure 21 jours, mais libre à vous de la continuer plus longtemps. Elle a été conçue pour éviter le phénomène de restriction, présent dans les régimes que nous évoquions tout à l'heure. L'intérêt des smoothies, c'est de justement apporter énormément de nutriments à votre corps et favoriser le sentiment de satiété, pour ne pas avoir à grignoter entre les repas. Vous verrez, tout est prévu, mais je ne vous en dit pas plus.

Chapitre 1 : Santé et perte de poids

Pourquoi j'ai du ventre ?

Avant de s'attaquer au processus pour combattre une prise de poids, il est important de comprendre les causes et les conséquences de la graisse du ventre ou abdominale.

Tout d'abord, de la graisse au niveau du ventre peut être dangereux pour la santé. Un surplus peut causer des maladies comme le diabète ou l'hypertension par exemple. Mais alors, qu'elles peuvent en être les causes ?

Elles peuvent être nombreuses : ménopause, stress, ballonnements, constipation, sédentarité, ou mauvaise génétique.

Il est important de dire que nous ne sommes pas tous égaux face à cela. Certains ou certaines peuvent lutter pour éliminer les bourrelets alors que d'autres n'ont pas à s'en préoccuper.

Pour aller dans le détail, un ventre arrondi peut être l'objet d'un stockage des gaz et non de graisse, pouvant causer des ballonnements.

Vous pouvez faire la différence : un ventre mou signifie un excès de graisse alors qu'un ventre plutôt dur sera l'effet de gaz.

Nous ne sommes donc pas tous égaux vis-à-vis de la prise de poids. En revanche, malgré les conséquences que nous avons vues, l'alimentation y est, très souvent, pour beaucoup.

Selon le Dr Hansel, un "gros ventre" résulterait de deux problèmes principaux :

1. Une alimentation non adaptée
2. Une activité physique insuffisante

La prise de poids au niveau du ventre peut donc être le résultat d'une mauvaise alimentation, d'un manque d'activité sportive, de l'âge ou de la ménopause dans le cas des femmes.

Concrètement, c'est quoi une alimentation "non adaptée" ?

Une alimentation trop riche en gras et en sucre définit le mieux le concept d'inadapté. Mais ce n'est pas la seule raison. Vous pouvez manger à priori de façon saine et toujours avoir des problèmes de poids. La raison ? Vous mangez plus que ce que vous avez besoin, ce qui constitue un excès. Le corps stocke donc cet excès sous forme de graisse, au niveau du ventre, des hanches ou des fesses.

Un autre facteur, bien ancré dans nos sociétés actuelles, est le stress.

Une personne stressée sécrète de la cortisol, une hormone qui régule le métabolisme et l'assimilation par le corps des protéines, glucides et la répartition de l'ensemble des graisses.

Plus l'on est stressé, plus on sécrète de la cortisol. Le fait d'en sécréter trop peut causer une accumulation de la graisse abdominale.

Pour ne rien arranger, le stress donne en général l'envie de sucre pour apaiser les angoisses.

La sédentarité est aussi une cause majeure de la prise de graisses abdominale. L'activité physique doit permettre d'y remédier.

Enfin, et pas des moindres, l'alimentation. C'est certainement le point le plus important et un des objets majeurs de ce livre.

Nous l'avons vu, une alimentation inadaptée cause une prise de graisse. Mais il faut aussi énoncer que lorsqu'on consomme plus de calories que ce que notre corps brûle, on favorise le stockage de graisse.

Le besoin journalier dépend de plusieurs facteurs, comme l'âge ou le sexe par exemple. Une femme par exemple, âgée de 25 à 50 ans, aura besoin d'un apport journalier d'environ 2500 Kcal par jour.

Le déficit calorique

Nous y venons. Consommer légèrement moins de calories que ce que vous avez besoin, pour provoquer une fonte des graisses. Cela s'appelle le déficit calorique.

Par exemple, si vous consommez 1800 calories et que votre besoin journalier est de 2200, vous avez effectué un déficit de 400 calories, grosso modo.

Mais alors, comment calculer son besoin journalier ?

C'est une très bonne question, que trop peu de personne se pose malheureusement. Pour perdre du poids et surtout de la graisse, vous devez vous poser en priorité cette question, que vous soyez un homme ou une femme, peu importe votre âge.

Pour cela, nous allons passer rapidement par la case mathématique pour y voir plus clair :

C'est la formule Mifflin - St Jeor que nous allons utiliser et elle se calcul comme suit :

- Pour un homme : $(10 \times \text{votre poids en kg}) + (6,25 \times \text{votre taille en cm}) - (5 \times \text{votre âge}) + 5$
- Pour une femme : $(10 \times \text{votre poids en kg}) + (6,25 \times \text{votre taille en cm}) - (5 \times \text{votre âge}) - 161$

Par exemple, pour une femme âgée de 30 ans de 164 cm, pesant 85 kg :
 $850 + 1031 - 150 - 161 = 1570$ calories. Le besoin normal est de 1570 calories.

Mais alors, comment mettre en place un déficit sans risque pour la santé. Nous le verrons pas la suite, mais la mise en place d'un déficit calorique nécessite prudence et organisation.

Il y a plusieurs moyens pour le mettre en place. Le premier se situe au niveau de l'assiette : diminuer la quantité de calorie que vous mangez habituellement. Le second se situe au niveau du sport. Vous conservez la quantité habituelle de ce que vous mangez mais vous brûlez des calories en faisant du sport. La dernière méthode est tout simplement de combiner les deux. Manger moins et faire du sport.

La logique du déficit calorique est infaillible, cependant, elle peut nécessiter plus de réflexion que l'achat du dernier régime miracle.

Comment utiliser le déficit calorique dans la perte de graisse

Il faut avoir en tête qu'un kilo de graisse correspond à 3500 calories. Vous l'avez compris, pour brûler un kilo de graisse, il faut créer un déficit 3500 calories. Par exemple, si vous voulez perdre un kilo de graisse par semaine, il vous faudra créer un déficit de 500 calories par jour. Vous pouvez créer un déficit plus important, mais ce n'est pas recommandé. Rappelez-vous lorsque nous parlions de restrictions en début de chapitre.

Rassurez-vous. Vous n'allez pas devoir effectuer des calculs compliqués pour savoir combien de calories vous devez ingérer. La méthode 21Reset se base sur des moyennes chiffrées permettant de vous apporter le bon nombre de calories pour vous faire maigrir à coup sûr.

Attention ! Un déficit de calories trop important peut nuire à votre santé

Nous l'avons dores et déjà vu, mais ce point est fondamental. La méthode 21Reset vous donnera le bon nombre de calories ainsi que les recettes de smoothies adaptées. N'essayez pas d'aller en dessous du nombre de calories, en essayant manger moins, de sauter des repas ou des smoothies. En vous privant d'un nombre trop important de calories, la sensation de faim sera présente constamment au cours de la journée, favorisant les grignotages. Mais ce n'est pas tout.

Vous allez également vous sentir faible, vous allez avoir froid, et vous risquez de devenir lunatique.

De plus, les chercheurs ont découvert qu'une privation trop importante de calories entraîne une augmentation du taux de cortisol dans le sang, responsable du stress comme nous l'avions déjà évoqué. Ce stress provoque de forts dépôts de graisse au niveau du ventre.

L'importance du métabolisme

Vous avez sûrement déjà entendu ce mot. Mais ne savez pas exactement ce qu'il signifie, et surtout, de son importance dans la perte de poids ou le regain physique.

Le métabolisme constitue l'ensemble des processus de construction et de transformation que le corps effectue, sans que nous nous en rendions compte.

Il est essentiel dans la perte de poids, car plus le métabolisme est élevé, moins nous allons stocker des graisses.

Le métabolisme explique très bien la chose suivante : si vous remarquez une personne dans votre entourage, ou même vous personnellement, qui a tendance à prendre du poids au moindre écart, cela signifie que son métabolisme a besoin d'être davantage stimulé.

À l'inverse, une personne qui a tendance à prendre très peu de poids malgré les écarts à un métabolisme bien stimulé.

Que faire dans ce cas ? Comment augmenter son métabolisme ?

Augmenter son métabolisme signifie perdre des calories. Comme vous pouvez le constater, tout est lié !

Pour le stimuler, il faut donc perdre des calories. Cela passe par une activité physique, en se dépensant davantage, mais ce n'est pas la seule solution.

Le saviez-vous ? C'est au repos que notre corps brûle le plus de calories !

Un déficit calorique est donc parfaitement adapté pour booster son métabolisme. Il n'est donc pas obligatoire de pratiquer une activité physique, même si cela est recommandé.

À ce propos, lorsque nous évoquons l'expression "activité physique", je suis persuadé que vous vous imaginez à la salle de sport, en train de transpirer, de suffoquer sur un tapis de course. Il convient d'expliquer que les activités du quotidien sont aussi des activités physiques. Monter les escaliers, marcher, soulever des objets etc... Parfois, on ne se rend pas compte des calories qu'on peut brûler au quotidien !

Le métabolisme est influencé par plusieurs facteurs : l'activité physique comme nous l'avons vu mais aussi :

- La digestion
- La consommation de caféine
- La régulation de la température corporelle
- Le tabagisme...

Les 8 façons simples d'augmenter votre métabolisme

1. Manger davantage de protéines

Les protéines ont un effet très positif sur la température corporelle. Elles augmentent le taux métabolique de votre corps de 15 à 30%. À titre de comparaison, c'est seulement 5 à 10% pour les glucides et moins de 3% pour les graisses.

Les protéines renforcent la satiété, votre appétit est donc réduit et vous aurez tendance à moins grignoter. Parfait dans l'optique d'une perte de poids.

Selon une étude, les individus qui ont un régime fait de 30% de protéines sont susceptibles de manger 440 calories de moins chaque jour.

2. Faire du sport à haute intensité

Vous avez peut être entendu parler HIIT, ces courts entraînements à haute intensité.

Concrètement, il s'agit d'alterner efforts à intensité modérée, et efforts à intensité maximale, en quelques minutes.

Ces exercices sont bien plus efficaces que de passer 40-50 minutes sur un tapis de course. Ils permettent de brûler les graisses et d'augmenter le taux métabolique.

Le HIIT ne nécessite qu'entre 10 à 15 minutes d'efforts. Parfait si votre temps est compté.

3. Boire plus d'eau

De toutes les astuces que nous allons donner dans ce livre, celle-ci est une des plus simples, mais une des plus sous-estimées. Boire de l'eau, en plus grande quantité.

Premièrement, l'eau ne contient aucune calories, contrairement aux sodas ou autres boissons sucrées, qui en contiennent énormément.

Deuxièmement, consommer de l'eau favorise la stimulation du métabolisme. De plus, si vous la consommez froide, le corps va consommer de l'énergie pour la mettre à température. Vous brûlerez ainsi des calories.

Troisièmement, l'eau est une arme coupe-faim à mettre dans votre arsenal de satiété.

4. Faire des exercices pour se muscler

La musculation favorise l'augmentation de votre métabolisme, car les muscles consomment plus d'énergie que la graisse.

Une étude sur les femmes en situation de surpoids, avec un régime faible en calories, a démontré que la pratique de la musculation les a aidé à conserver et développer leurs muscles, mais aussi à augmenter leur métabolisme. Les autres ont perdu du poids, mais aussi de la masse musculaire.

5. Essayer dans la mesure du possible de combattre la sédentarité

Nous le savons, en France, beaucoup de métiers, notamment dans les services, sont sédentaires. Mais il faut évoquer une chose : rester assis est néfaste pour la santé.

Si on inverse le problème, rester debout au travail permettrait de dépenser 175 calories environ dans la journée, et la nuit qui suit.

Pour cela, plusieurs solutions s'offrent à vous. Vous pouvez faire des pauses à intervalles plus régulières pour vous lever, marcher, vous étirer.

Solution plus couteuse serait d'investir dans un bureau assis-debout ou de suivre votre activité quotidienne sur une smartwatch par exemple.

Autre solution, si cela demeure possible, aller au travail à pied.

Rappeler vous du chiffre 10 000. Comme les 10 000 pas par jour recommandé.

6. Consommer du thé vert

Vous l'avez peut être constaté sur internet ou sur des blogs, mais il est vrai que le thé vert à en général bonne presse. Et pour une fois, à juste titre.

Le thé vert aide à convertir une partie des graisses stockées en acides gras libres, ce qui peut aider à bruler ces graisses.

Le thé vert est reconnu pour booster le métabolisme, de 4 à 5% en moyenne en raison de la caféine et de la théine qu'il contient.

7. Faire attention à son sommeil

Nous allons dédier une partie spécialement au sommeil plus tard dans ce livre, mais c'est un point important.

Le manque de sommeil est un facteur qui augmente considérablement le risque d'obésité.

Mal dormir provoqua une sensation plus accrue de la faim, une augmentation de la glycémie et des risques de diabète.

8. Le café n'est pas mauvais pour la santé

Comme nous l'avons vu avec le thé, le café est également efficace pour bruler des graisses et augmenter le métabolisme. En revanche, il faut que celui-ci soit consommé dans des proportions raisonnables, à raison de 100 mg de caféine par jour environ.

Le sport, un indispensable ?

Avec toutes les astuces mentionnées ci-dessus, une revient souvent, à juste titre. La pratique d'une activité physique est-elle indispensable pour perdre du poids ?

Si vous voulez la réponse, la voici : il est tout à fait possible de perdre du poids sans pratiquer une activité physique. Oui, je le répète, maigrir sans sport, c'est possible.

Le secret ? Développer des habitudes saines dans votre quotidien, pour perdre vos kilos en trop sur la durée. Encore une fois, c'est le sujet de l'alimentation qui va retenir notre attention.

Sans faire de sport, l'alimentation va donc être votre cheval de bataille pour éliminer et brûler de la graisse, c'est tout l'objet de la méthode *21Reset*.

Développer de nouvelles habitudes saines, c'est intégrer, dès maintenant des protéines à votre quotidien. Nous l'avons vu, les protéines sont excellentes pour votre métabolisme et réduisent la satiété.

Autre habitude à développer, c'est d'intégrer des fibres à vos repas. Pourquoi les fibres ?

Elles aussi coupe-faim, les fibres jouent un rôle important, car elles réduisent, elle aussi, l'appétit en ralentissant la digestion, favorisant une perte de poids efficace.

Nous verrons cela plus en détails dans le chapitre dédié à l'alimentation, mais reprenez quelques exemples d'aliments riches en fibre :

- Haricots
- Avoine
- Graines de lin
- Asperges
- Orange

Autre élément important concernant le sport, c'est sa pratique, seule, non associée à une routine alimentaire saine, provoque peu d'effets dans la perte de poids.

C'est une information surprenante, mais bel et bien réelle.

Deux études nous prouvent que l'influence seule du sport dans la perte de poids n'est pas très importante.

Premièrement, une analyse publiée dans "Progress in Cardiovascular Diseases" a montré qu'en pratiquant du sport sur une durée de plusieurs mois, indépendamment du type d'exercice pratiqué, menaient à des pertes de poids faibles.

De plus, selon le *The American Journal of Clinical Nutrition*, dans son article, "Exercice for weight loss", paru en septembre 2019, la dépense calorique

engendrée par le sport, aussi accrue soit-elle, provoque des pertes de poids observées qui sont relativement faibles.

On est alors en droit de se poser la question suivante : pourquoi l'activité physique à elle seule ne fait pas mincir ?

Les chercheurs nous montrent que, le corps et le métabolisme s'adapte à la dépense énergétique engendrée par le sport, dans le temps.

Il faudrait donc effectuer des volumes de sport toujours plus importants et intensifs, afin de continuer à perdre du poids de façon efficace.

Le sport fait donc perdre beaucoup de poids dans certains cas, uniquement.

Autre facteur explicatif, lorsqu'une personne se met au sport, elle aura tendance à augmenter son apport calorique. Ce qui semble logique, lorsque l'on sort d'une séance de sport, on a souvent faim ! Ce qui expliquerait donc le fait que la perte de poids est souvent moins importante qu'estimée.

Concrètement, le sport n'entraîne pas des pertes de poids significatives en raison de :

1. L'adaptation métabolique
2. L'augmentation de l'apport calorique qu'il cause

Néanmoins, fort de tous ces éléments scientifiques, ce n'est pas pour cela que le sport est déconseillé, bien au contraire.

L'idée de ce chapitre est d'encore une fois, déconstruire les mythes et les idées reçues. Non, le sport n'est pas la recette miracle pour perdre du poids, c'est un ingrédient utile à la perte de poids.

Vous pouvez donc vous concentrer sur l'alimentation afin de perdre du poids, mais est-ce la façon de MAXIMISER votre perte de graisse ? Non.

L'exercice physique possède des effets unanimement positifs pour la santé : il diminue votre risque de maladie, contribue à votre bonne forme physique et mentale, augmente votre métabolisme, améliorer la qualité de votre sommeil.

De plus, les personnes exerçant une activité physique ont, en général, plus de facilité pour suivre un plan alimentaire.

Nous pourrions en faire un autre livre à part.

Le sport vous permet surtout, pendant la fonte des graisses, de conserver et développer vos muscles, sans risquer de faire baisser votre métabolisme.

Vous l'avez compris, le sport est un outil génial dans la perte de poids et des graisses.

Il n'est cependant pas indispensable dans votre combat contre les graisses. Cependant, si vous l'utiliser, comme il faut, il ne fera qu'accélérer votre fonte de graisses.

Chapitre 2 : L'alimentation

Dans le précédent chapitre, nous avons évoqué à plusieurs reprises le rôle de l'alimentation dans votre objectif de perte de graisses, d'un point de vue santé principalement.

Nous allons rentrer dans le concret : vous allez, à travers la lecture de ce chapitre, savoir quoi manger, quoi éviter et encore une fois, supprimer quelques idées reçues.

Quoi éviter ?

Les aliments transformés

Les aliments transformés sont malheureusement présents en trop grande quantité dans nos supermarchés et dans nos assiettes.

Selon la classification NOVA, il existe plusieurs catégories d'aliments, dont les aliments transformés.

Groupe 1 : aliments non transformés ou transformés de façon minime

Groupe 2 : ingrédients culinaires transformés

Groupe 3 : aliments transformés

Groupe 4 : produits alimentaires et boissons ultra-transformés

Pour les reconnaître, voici quelques astuces importantes, notamment lors de votre visite au supermarché.

Des exemples :

- Les céréales à déjeuner
- Certains pains industriels
- Biscuits, barres, bonbons, chocolat, gâteaux
- Repas surgelés : pizza, burger
- Boissons sucrées : gazeuses, énergisantes

Un bon moyen d'éviter de tomber dans le piège de ces aliments transformés et d'éviter le rayon surgelé, qui regorge de plats et d'aliments néfastes.

Autre astuce : plus la liste des ingrédients est longue, plus vous devez avoir tendance à l'éviter.

Aussi, depuis plusieurs années, des indicateurs sont mis en place pour vous aider dans votre choix : soyez-y attentifs !

Enfin, on ne peut pas évoquer le sujet sans parler des fast-foods. Véritable bombe calorique d'une part, ils sont très transformés, très gras, favorise la soif et donc la consommation de leur boisson gazeuse et difficile à digérer. Un cocktail explosif à éviter !

L'alcool

Beaucoup l'ignore, mais les boissons alcoolisées sont particulièrement caloriques. Elles peuvent être aussi riches en sucre et n'apportent aucun nutriments élémentaires comme des fibres ou des protéines.

De plus, l'alcool favorise le stockage des graisses viscérales.

L'indice glycémique élevé

L'indice glycémique a été découvert en 1981, notamment dans le cadre de la lutte et de la prévention contre le diabète.

L'indice glycémique, c'est tout simplement l'impact que peuvent avoir les glucides présents dans les aliments, sur la glycémie.

Les aliments à indice glycémique élevé sont les aliments de base comme le pain, le riz et les pâtes.

Il faut bien sûr ne pas les éviter, contrairement à ce qu'on raconte. Mais il faut prendre conscience qu'en abusant d'aliment à indice glycémique élevé, la prise de poids est inévitable. Il faut donc varier, avec des aliments à indice glycémique plus faible comme l'avoine, le blé complet ou encore l'avocat ou les amandes.

La bière par exemple, nous parlions justement d'alcool, est une boisson à indice glycémique très élevé, en plus d'être une boisson alcoolisée. C'est donc une variable importante à prendre en compte, surtout dans la perte de poids.

Ne pas boire assez d'eau

Nous allons le répéter. Ne pas boire assez d'eau ralentit le métabolisme et entraine des difficultés pour l'organisme pour éliminer les toxines.

Une étude a été réalisée sur les femmes obèses.

Celle-ci a montré qu'en buvant plus d'un litre d'eau par jour, elles avaient perdu deux kilos sur l'année, sans prendre en compte l'activité physique et l'alimentation.

On peut varier les sources : thé, eau, eau gazeuse, soupe par exemple.

Les aliments gras et frits

Les aliments frits, ou plus globalement la friture, sont un de vos pires ennemis. En effet, ce type d'aliment doit être banni de votre routine alimentaire. Inutile de vous dire que vous ne trouverez rien de ce genre dans ce livre.

Pourquoi un tel acharnement sur cela ?

Car ils sont lourds, difficile à digérer et contiennent des graisses en surplus que vous n'avez pas besoin. De plus, bien souvent, les aliments frits sont souvent ultra-transformés, c'est souvent le cas dans les produits congelés par exemple.

Si vous êtes absolument fan, et beaucoup sont dans le même cas, privilégiez la panure faite maison, de manière à contrôler ce que vous mangez. De manière générale, le fait maison est toujours à privilégier.

Les sodas et sirops

Même combat que pour les fritures. Ici, ce qui pose un gros problème, c'est la teneur en sucre rapide de ces boissons, ce qui augmente le risque de diabète et perturbe votre fleur intestinale.

Bien souvent également, ce genre de produit est ultra-transformé.

Supprimer les féculents

Beaucoup recommande de purement et simplement les supprimer de l'alimentation en cas de "régime". Pourtant, les féculents constituent la base de l'alimentation dans sa globalité. D'une part, les supprimer peut causer des carences importantes et d'autre part, c'est se priver d'une des principales sources d'énergie dont notre corps a besoin pour fonctionner.

Les féculents ne font pas grossir, mais leur consommation en quantité trop importante le font. Il faut donc être attentif aux quantités et aussi à l'indice glycémique de ceux-ci.

Par exemple, dans le cadre d'une perte de poids, il est plus intéressant d'opter pour du pain complet, à IG faible, que le pain blanc, à IG élevé. Ainsi, on ne supprime pas les féculents, mais on consomme de manière plus intelligente, en fonction de ces besoins.

Les aliments à privilégier

Un régime, ou plutôt, comme je préfère les appeler, une routine alimentaire, ne doit en aucun cas laisser un sentiment de faim au cours de la journée.

Nous l'avons vu, être rassasié est primordiale afin d'éviter le grignotage et montre que les besoins caloriques ont été correctement nourris.

Routine alimentaire signifie simplement que les mauvaises habitudes de consommation ont été purement endiguées.

Nous allons, dans cette partie, vous donner tous les éléments pour vous donner de la visibilité sur ce que vous devez manger.

Tout d'abord, on le dit assez à la télévision, mais la consommation d'au moins cinq fruits et légumes par jour est recommandée. Lors des repas ou pour casser la faim à certains moments de la journée.

Aussi, consommer du poisson, pour vous apporter protéines et oméga 3 (qui constitue ce qu'on appelle le "bon gras").

Privilégiez la viande blanche, les œufs ou les légumineuses type lentilles par exemple.

Alterner les modes de cuisson est aussi une bonne solution (vapeur, poché, four, grillades).

La checklist des aliments pour maigrir : les légumes

1. Les brocolis

Les brocolis contiennent de la vitamine C, tel que le calcium, le phosphore, le potassium ou le magnésium par exemple.

Le brocoli contient très peu de calories, environ 31 pour 100g. Il contient également des fibres, parfaites pour être rassasié et perdre du poids.

2. Les champignons

La composition des champignons est simple : 90% d'eau. Ce qui en fait un excellent aliment. Ils sont riches en fibres et pauvres en calories puisque l'on compte 25 kcal pour 100 g seulement.

3. Le fenouil

Au goût particulier certes, mais il est très riche en fer, calcium et vitamine, parfait pour rendre vos repas plus digeste.

4. Le chou vert

Extrêmement riche en nutriments, le chou vert peut se consommer en salade, plat et vous le verrez, dans quelques pages, en smoothies. Riche en fibre lui aussi, il contient beaucoup vitamine C.

5. Concombre

Le concombre contient lui aussi beaucoup d'eau (96% environ) et sera présent dans vos futurs smoothies. Seulement 13 calories pour 100 gr, vous pouvez en consommer sans modération.

6. Carotte

Un classique, cru comme cuit, contient énormément de vitamine A.

7. Rhubarbe

Et oui la rhubarbe est un légume et non un fruit ! C'est celui qui est probablement le plus faible en calories (seulement 12 kcal pour 100 gr).

8. Choux de Bruxelles

Mauvais souvenirs de cantine pour beaucoup, le chou de Bruxelles reste néanmoins un des légumes les plus intéressants pour votre perte de poids, car il contient des fibres, de la vitamine C et des glucides.

9. Salade

Évidemment, c'est un classique de la perte de poids, la salade constitue un des légumes les plus utilisés pour perdre du poids en raison de sa faible teneur en calories et de sa facilité de préparation. À privilégier donc.

10. Céleri

Comme beaucoup de ces compères, le céleri est très riche en eau et contient peu de calories.

11. Les asperges

Blanches ou vertes, elles sont une belle source de vitamines et de minéraux lors de l'arrivée du printemps.

12. Épinard

Vous le constaterez, les épinards seront utilisés régulièrement dans nos recettes de smoothies, et ce, pour plusieurs raisons. Ils sont très riches en fer, faible en calories et fournissent un apport en protéines et en fibre important.

13. Tomates

Un grand classique de nos salades, les tomates sont à privilégier en saison pour profiter de tout leur goût d'une part, et de tout ce qu'elles ont à apporter en termes de vitamine C et de minéraux.

14. Chou kale

Un légume moins connu de nos assiettes, mais tout aussi efficace, qui sera présent dans nos futurs smoothies. Il offre également des protéines végétales, ainsi qu'un bel apport en vitamine A et C.

15. Courgette

Aliment populaire de nos plats, elle est aussi à privilégier pour varier nos légumes, car elle est très faible en calories et riche en minéraux.

La checklist des aliments pour maigrir : les fruits

Pour satisfaire vos envies de sucre, rien de mieux que les fruits pour subvenir à vos besoins les plus sombres.

Attention cependant. Les fruits contiennent davantage de calories que les légumes car ils sont plus sucrés, n'en abusez pas trop. Deux portions par jour sont en général suffisantes dans le cadre d'une perte de poids.

1. La pomme

Une très bonne source de protéines pour vos collations ou bien vos desserts, riche en vitamines A, B et C.

2. L'avocat

L'avocat est en effet un fruit, surement l'un des plus riches. Mais attention, car à l'inverse de la pomme par exemple, il est assez élevé en calories, comptez environ 145 kcal pour 100 gr. À consommer avec modération.

De plus, l'avocat a une forte teneur en potassium et riche en vitamine B, E et K.

3. Les fruits rouges

Un indispensable des smoothies, vous allez le voir. Excellente source d'antioxydants, on parle ici des myrtilles, groseilles, cerises ou encore fraises et mûres.

4. Pamplemousse

Le fruit parfait pour une collation, car c'est l'un des plus faibles en calories (environ 30 kcal pour 100 gr).

5. La pastèque

La pastèque est très riche en eau, elle en contient près de 95%, ce qui en fait un fruit très hydratant et rafraichissant. Elle est très faible en calories (environ 30 kcal pour 100g).

Les protéines

Voici les meilleures sources de protéines à privilégier :

Les viandes : escalope de poulet, escalope de veau, blanc de poulet, jambon et bœuf (5% si possible).

Les poissons : Thon au naturel, cabillaud, colin, merlan, églefin, sole

Les œufs, évidemment, sont une très bonne source de protéines si vous ne mangez pas de viande. Il est intéressant sous toutes ses formes : en omelette, durs, mollets.

Les fibres

Les fibres ont un effet particulier sur le corps : elles sont difficiles à digérer par l'organisme. En quoi c'est intéressant ? Les fibres, grâce à leur composition, ralentissent la digestion des aliments ingérés par le corps. Ainsi, en consommant des fibres, nous sommes calés plus longtemps.

Manger des aliments riches en fibre le matin par exemple est une bonne idée pour ne pas avoir le petit creux de 10h et être tenté par des grignotages intempestifs.

Les aliments riches en fibre sont, par ailleurs, souvent très pauvres en calories, c'est notamment le cas des légumes (haricots, épinard, fruits secs,)

Les fibres offrent aussi de nombreux nutriments très utiles dans la perte de poids.

Chapitre 3 : faire des smoothies

Après avoir fait un point sur l'alimentation et son importance dans votre quotidien, rentrons dans le vif du sujet, le cœur de la méthode 21Reset : les smoothies.

Tout d'abord, le smoothie et son concept nous vient des États-Unis. Il s'agit d'une boisson à base d'un liquide choisi (eau, lait, lait végétal ou jus de fruits) avec des légumes et/ou fruits mixés, afin d'y conserver le jus et les fibres des aliments.

À la différence d'un jus par exemple, qui lui est séparé de la pulpe, un smoothie, lui, garde tous les macronutriments.

Il est, dans la plupart des cas, réalisé avec un blender.

Pourquoi les smoothies ont-ils autant de succès ?

Le smoothie est une boisson idéale pour faire le plein de vitamines et se rafraîchir. L'avantage que possède le smoothie est qu'une multitude de mélanges toujours plus savoureux les uns que les autres sont possibles, ce qui plaît beaucoup aux consommateurs. De plus, le smoothie est plus diététique que son cousin le milkshake, lui aussi venu des États-Unis, car il se compose essentiellement à base de fruits.

Pour avoir un effet optimal sur l'organisme, le smoothie doit être bien composé et au bon moment. Il est préférable d'utiliser des végétaux en lien avec la saisonnalité.

En revanche, les smoothies ne sont pas exclusivement composés de fruits. Comme nous l'avons expliqué, ces boissons ont l'avantage d'être très modulable.

Ainsi, pour qu'il soit plus nutritif, on peut très facilement y ajouter, en plus des fruits et légumes, des laitages, oléagineux ou céréales par exemple.

Pourquoi les smoothies dans la perte de poids

Malgré tous vos efforts dans la course pour la perte de poids, il se peut que vous n'ayez pas considéré un élément crucial : le temps !

En effet, tout le monde ne dispose pas d'heures à rallonge pour compter ses calories, faire des repas healthy ou aller à la salle de sport plus d'une heure par jour.

C'est pourquoi les smoothies sont un excellent moyen de gagner du temps et d'apporter à votre organisme tous les éléments dont ils ont besoin dans la perte de poids et de masse grasse. Nutriments, minéraux et vitamines, tout y sera. Ils sont, en plus, facile à digérer.

Les raisons de prendre un smoothie pour perdre du poids

Manger davantage de fruits et légumes, tout en se faisant plaisir

Selon une étude datant de 2017, seulement 9% des adultes mangent une quantité suffisante de fruits et de légumes dans la journée. C'est une proportion assez effrayante et vous devez peut être en faire partie.

Il est d'autant plus dommageable que nos hormones de combustion des graisses dépendent des nutriments présents dans les fruits et légumes. Sans eux, le corps se retrouve davantage stressé, car il n'est pas suffisant, nourri. Ce stress, nous l'avons vu, entraîne des stockages de graisses localisées, notamment, vers le ventre.

Il nous faut donc manger des aliments en quantité importante en nutriments, pour nous assurer du bon fonctionnement de notre corps. Ainsi, la consommation de smoothie est un excellent moyen pour éviter tout cela, et réduire les risques de carences alimentaires.

Concrètement, les smoothies constituent un excellent moyen de consommer des fibres et de les ajouter de façon habituelle à votre routine alimentaire.

Ils favorisent également le bon fonctionnement du système immunitaire, de part tous les nutriments qu'il contient. Il aide à digérer, aide à la bonne santé intestinale et enfin, désintoxique le corps.

Quelle différence entre un smoothie brûle graisse et un smoothie détox ?

Il est important de faire une distinction et d'évoquer les différents types de smoothies qu'il existe dans la perte de poids.

La détox, c'est tout simplement éliminer les toxines présentes dans le corps : foie, système rénal. Les smoothies détox mise sur les nutriments spécifiques pour faire peau neuve.

Le terme de smoothie "brûle graisse" doit être pris avec précaution, car scientifiquement, aucun produit n'a le pouvoir de détruire des cellules graisseuses. Ces smoothies dits "brûle graisse" sont néanmoins favorables à la réduction des amas de graisse formés, de part, là aussi, les nutriments et la composition du smoothie.

Comment faire un smoothie (préalable)

Le blender

Pour concocter vos délicieux smoothies, le blender est l'élément indispensable. Il vous faudra investir, si ce n'est pas déjà fait, dans un blender de qualité.

Évitez, dans la mesure du possible, les entrées de gammes, car vous pourriez vous retrouver avec des smoothies où les morceaux ne sont pas bien mixés, et les résidus de fruits sont mélangés. Bref, rien de très agréable.

Le blender va donner toute sa texture au smoothie. Celui doit être épais, pour réduire votre sensation de satiété, et ne pas être encouragé de grignoter entre les repas. Nous reviendrons sur cet aspect texture dans quelques instants.

Mais alors, quel blender choisir ?

Détrompez-vous, mais le smoothie est très délicat à réaliser... pour un blender. Imaginer le. Vous demandez à quatre lames alimentées par un tout petit moteur de venir à bout de toutes sortes de produits aussi durs et délicats les uns que les autres : des fruits congelés, du beurre de cacahuètes, des carottes.

Vous l'avez compris, il vous faut du solide et de la qualité, surtout si vous voulez que votre routine 21Reset soit agréable et efficace. Faisons le tour des blenders les plus performants du marché.

Les voici :

- [Vitamix 5200](#)
- [Blendtec Designer 675](#)
- [NutriBullet Pro 900](#)
- [Oster Versa Performance](#)

Instructions préalables

1. La consistance

Comme mentionné ci-dessus, la consistance est clé, surtout dans la perte de poids. Votre smoothie ne doit pas être liquide mais bien épais. Vous pouvez ajuster la consistance en ajouter de la glace pilée, ou de l'eau, mais surtout pas de lait, au risque de faire exploser le décompte calorique.

2. Le liquide en premier

Ajoutez le liquide en premier pour ne pas abimer les lames de votre blender. Si vous avez investi un certain prix, il est d'autant plus intéressant d'essayer de le conserver le plus longtemps possible !

Chapitre 4 : La méthode 21Reset

Vous l'attendiez, la voici, la méthode 21Reset. Soyez attentif, et relisez ses pages plusieurs fois si nécessaire, car nous allons détailler ensemble cette méthode, qui sera déterminante dans votre perte de poids. Aussi importante soit elle, elle demeure très simple à comprendre.

L'idée de la méthode 21Reset est de remplacer deux repas dans la journée par de smoothies, où vous avez les recettes à disposition ci-après.

En résumé : 1 repas solide la journée (max 500 kcal) et deux collations rapides.

Exemple d'organisation de la journée :

Petit déjeuner : 1 smoothie <i>21Reset</i>
Repas du midi : un repas consistant (500 kcal max)
Collation
Repas du soir : 1 smoothie <i>21Reset</i>
Collation

L'ensemble des smoothies présents dans la section "Recettes" sont destinés à remplacer vos repas, car ils constituent un apport compris entre 300 et 420 calories (Kcal).

Les collations ne doivent pas excéder les 150 calories. Vous retrouverez dans votre BONUS GRATUIT 10 idées de collations saines.

Concrètement, voici à quoi va ressembler votre journée en termes de calories :

- Smoothie 1 : 350 kcal
- Collation 1 : 150 kcal
- Repas : 450 kcal
- Collation 2 : 150 kcal
- Smoothie 2 : 350 kcal

TOTAL CALORIQUE : **1450 kcal**

Afin d'optimiser la digestion, consommer vos smoothies plutôt le matin, pour avoir un plein de vitamine, et le soir, pour ne pas trop charger l'estomac et bien dormir.

Chapitre 5 : Les recettes

Indications préalables, dosage :

- Un verre = un verre normal



Smoothie aux saveurs d'amandes

Ingrédients

- Une 1/2 banane
- Un verre de fraises congelées
- Une belle cuillère à soupe de fromage blanc 0%
- 2 cuillères à soupe d'amandes effilochées

Instructions

Coupez la banane en petit morceau, ajoutez les fraises, le yaourt, l'amande et le fromage blanc.

Smoothie au yaourt grec

Ingrédients

- Une belle poignée de fruits rouges congelés
- Une ½ banane
- Les ¾ d'un yaourt
- 2 cuillères à soupe de flocon d'avoine
- Une cuillère à soupe de beurre de cacahuètes
- Miel
- Glace pilée
- 1 verre de lait végétal

Instructions

Ajouter la banane, le yaourt, la farine d'avoine et le beurre de cacahuète avec le miel.
Ajouter le lait et la glace. Rajouter si besoin pour un contenu plus onctueux.

Smoothie banane/myrtilles

Ingrédients

- Une belle poignée de myrtilles congelées
- Une banane
- Un yaourt grec
- Miel

Instructions

Mettre votre banane, mûre si possible, au congélateur et ajouter la aux myrtilles, avec le yaourt et le miel. Mélangez.

Smoothie mix-fruit rouges

Ingrédients

- Une belle poignée de fruits rouges congelés
- ½ verre de lait végétal
- Miel
- Yaourt 0%

Instructions

Mélangez tous les ingrédients dans un blender jusqu'à une consistance homogène, fluide et onctueuse.

Smoothie pomme complet

Ingrédients

- ½ verre d'eau chaude
- 2 cuillères à soupe de flocon d'avoine
- 2 dattes dénoyautées
- Une poignée d'épinard
- Une pomme verte
- Une pincée de cannelle
- Un verre de lait végétal

Instructions

Ajouter l'eau chaude, les flocons d'avoine et les dates dans un mixeur. Laisser pendant 5-10 min puis ajouter le reste des ingrédients. Mixer, déguster.

Smoothie vert menthe

Ingrédients

- Un verre de lait végétal
- Une pincée de menthe fraîche
- Une banane
- ¼ d'avocat
- 2 dattes dénoyautées
- Une cuillère à soupe de cacao en poudre

Instructions

Couper la banane en morceau et ajouter l'avocat et les dattes. Ajoute le lait, la menthe et le cacao. Mixer. Déguster.

Smoothie complet

Ingrédients

- 1 verre de lait végétal
- Une pincée de menthe fraîche
- Une pincée de cannelle
- ¼ d'avocat
- Miel
- 2 cuillères à soupe d'amandes
- ½ verre de fraises congelées

Instructions

Ajouter tous les éléments jusqu'à un mélange homogène et onctueux. Déguster.

Smoothie mix & twist

Ingrédients

- ½ verre de framboises congelées
- 1 avocat
- ½ orange
- Miel
- ½ verre de lait végétal

Instructions

Ajouter le lait, l'orange, les framboises, l'avocat coupé en tranches, saupoudrez d'une dose de miel à votre convenance et mixer, puis déguster.

Smoothie puissance bleue

Ingrédients

- ½ banane
- 1 verre et demi de fruits rouges congelés
- 3 cuillères à soupe de fromage blanc 0%
- Extraits de vanille

Instructions

Ajouter tous les éléments jusqu'à un mélange homogène et onctueux. Déguster.

Smoothie pêche/framboise

Ingrédients

- ½ verre de pêches congelées
- ½ verre de framboises congelées
- 3 cuillères à soupe de fromage blanc 0%
- ¼ de verre de lait d'avoine

Instructions

Ajouter tous les éléments jusqu'à un mélange homogène et onctueux. Déguster.

Smoothie pêche/avoine

Ingrédients

- 1 pêche
- Glace pilée
- ½ verre de lait végétal
- 3 cuillères à soupe de fromage blanc 0%
- ¼ verre de flocons d'avoine
- Stevia (optionnel)
- Extraits de vanille

Instructions

Ajouter tous les éléments jusqu'à un mélange homogène et onctueux. Déguster.

Smoothie banane/fruits rouges

Ingrédients

- 1 banane
- 1 verre et demi de fruits rouges
- Une pomme
- 1 verre de lait végétal

Instructions

Ajouter tous les éléments jusqu'à un mélange homogène et onctueux. Déguster.

Smoothie banane/chocolat

Ingrédients

- 1 banane
- Une poignée amandes
- Une pincée de cacao en poudre
- 1 yaourt grec
- Extrait de vanille
- 1 verre de lait végétal

Instructions

Ajouter tous les éléments jusqu'à un mélange homogène et onctueux. Déguster.

Smoothie pêche/avoine

Ingrédients

- 1 verre de pêches congelées
- 1 yaourt grec
- ¼ verre de flocon d'avoine
- Extrait de vanille

Instructions

Ajouter tous les éléments jusqu'à un mélange homogène et onctueux. Déguster.

Smoothie fraîcheur

Ingrédients

- 1 banane
- 1 verre d'ananas coupé en morceaux
- 1 verre d'eau de coco
- Quelques feuilles d'épinards

Instructions

Ajouter tous les éléments jusqu'à un mélange homogène et onctueux. Déguster.

Smoothie chou kale-banane-fraises

Ingrédients

- 1 banane
- 1 yaourt
- 1 verre de fraises congelées
- Une petite poignée d'épinards
- 1 verre de glace pilée

Instructions

Ajouter tous les éléments jusqu'à un mélange homogène et onctueux. Déguster.

Smoothie avocat verde

Ingrédients

- ½ verre d'eau
- Quelques feuilles de chou kale
- 1 pomme verte
- ½ avocat coupé

Instructions

Ajouter tous les éléments jusqu'à un mélange homogène et onctueux. Déguster.

Smoothie myrtille/avocat

Ingrédients

- ½ verre d'eau
- 1 verre de myrtilles congelées
- 1 banane congelée
- ½ verre de jus de mandarine
- ¼ avocat coupé
- ¼ verre d'eau

Instructions

Ajouter tous les éléments jusqu'à un mélange homogène et onctueux. Déguster.

Smoothie orange mecanic

Ingrédients

- ½ verre d'eau
- 1 banane congelée
- ½ verre de jus d'orange
- ½ verre d'ananas congelés
- 1 carotte
- 1 cuillère à soupe de fromage blanc
- Miel

Instructions

Ajouter tous les éléments jusqu'à un mélange homogène et onctueux. Déguster.

Smoothie pimento detox

Ingrédients

- ¾ verre de lait végétal
- Un verre de fruits rouges congelés
- ½ verre de cerises congelées
- Quelques feuilles de chou kale
- 1 banane
- Jus ½ citron
- Une cuillère à soupe de beurre d'amande
- Une pincée de piment de Cayenne
- Une cuillère à café de graines de courge

Instructions

Ajouter tous les éléments jusqu'à un mélange homogène et onctueux. Déguster.

Smoothie vert

Ingrédients

- 2 poignées d'épinard
- ½ concombre coupé
- 2 branches de céleri
- Le jus d'un citron
- 1 banane congelée
- 1 verre d'ananas congelés
- Une cuillère de graines de courge
- 1 verre de lait végétal
- 1 verre d'eau
- Glace pilée

Instructions

Ajouter tous les éléments jusqu'à un mélange homogène et onctueux. Déguster.

Smoothie d'été

Ingrédients

- ½ avocat
- Une pincée de gingembre
- 1 citron
- Zestes de citron
- ¼ concombre coupé
- 1 poignée d'épinard
- 1 tasse de thé (vert de préférence)

Instructions

Ajouter tous les éléments jusqu'à un mélange homogène et onctueux. Déguster.

Smoothie revigore

Ingrédients

- 1 banane congelée
- Quelques feuilles de chou kale
- Miel
- 1 verre de lait végétal
- Une cuillère à soupe de beurre de cacahuète

Instructions

Ajouter tous les éléments jusqu'à un mélange homogène et onctueux. Déguster.

Smoothie banane verte

Ingrédients

- 1 banane congelée
- Quelques feuilles de chou kale
- ½ avocat
- Une cuillère à soupe de graines de courge
- Miel
- Glace pilée

Instructions

Ajouter tous les éléments jusqu'à un mélange homogène et onctueux. Déguster.

Smoothie d'été 2

Ingrédients

- 1 ananas coupé en morceaux
- 1 poignée d'épinards
- ⅓ de verre d'eau de coco
- Extrait de vanille (optionnel)

Instructions

Ajouter tous les éléments jusqu'à un mélange homogène et onctueux. Déguster.

Smoothie mangue/avoine

Ingrédients

- 1 banane coupée en morceaux
- ½ verre de mangues congelées
- Quelques tiges coriandre ou persil
- Jus de citron
- 2 verres de lait végétal
- Extrait de vanille

Instructions

Ajouter tous les éléments jusqu'à un mélange homogène et onctueux. Déguster.

Smoothie explosion

Ingrédients

- 1 citron vert
- ½ verre de carottes
- 1 avocat
- 2 clous de girofle
- 1 pincée de poivre noir
- Glace pilée
- Miel

Instructions

Ajouter tous les éléments jusqu'à un mélange homogène et onctueux. Déguster.

Smoothie pêche/cannelle

Ingrédients

- 1 pêche
- 1 verre de lait végétal
- 2 dattes dénoyautées
- 1 pincée de cannelle
- Glace pilée

Instructions

Ajouter tous les éléments jusqu'à un mélange homogène et onctueux. Déguster.

Smoothie myrtilles/avoine

Ingrédients

- 1 verre de myrtilles congelées
- 1 verre de lait végétal
- 2 cuillères à soupe de flocons d'avoine
- Miel

Instructions

Ajouter tous les éléments jusqu'à un mélange homogène et onctueux. Déguster.

Smoothie black

Ingrédients

- Une petite poignée d'épinards
- ¼ verre de myrtilles congelées
- 2 cuillères à soupe de cacao en poudre
- 1 banane
- ½ datte dénoyautée

Instructions

Ajouter tous les éléments jusqu'à un mélange homogène et onctueux. Déguster.

Smoothie gingembre/cardamome

Ingrédients

- 1 verre de lait végétal
- Une pincée de gingembre
- 1 banane congelée
- 1 pincée de cannelle
- Une légère pincée de cardamome
- Extrait de vanille

Instructions

Ajouter tous les éléments jusqu'à un mélange homogène et onctueux. Déguster.

Smoothie banane/cacahuètes

Ingrédients

- 1 banane congelée
- 3 cuillères de fromage blanc 0%
- 1 cuillère à café de beurre de cacahuètes
- ½ verre de lait végétal
- 1 pincée de cannelle
- Extrait de vanille

Instructions

Ajouter tous les éléments jusqu'à un mélange homogène et onctueux. Déguster.

Smoothie gingembre/cardamome

Ingrédients

- ¼ verre de quinoa cuit et refroidi
- ½ verre de fruits rouges congelés
- ½ jus de citron
- 1 verre de lait végétal

Instructions

Ajouter tous les éléments jusqu'à un mélange homogène et onctueux. Déguster.

Smoothie gingembre/cardamome

Ingrédients

- ¼ verre de mangues congelées
- 1 banane
- ½ jus de citron
- 2 cuillères à café de graines de courge
- 1 verre de lait végétal (ou de coco)

Instructions

Ajouter tous les éléments jusqu'à un mélange homogène et onctueux. Déguster.

Smoothie tiramisu

Ingrédients

- Une tasse de café (expresso)
- ½ tasse de noisettes ou poudre de noisettes
- ½ banane
- 2 cuillères à café de poudre de cacao
- 1 verre de lait végétal
- Glace pilée

Instructions

Ajouter tous les éléments jusqu'à un mélange homogène et onctueux. Déguster.

Smoothie amandes coco

Ingrédients

- Une petite poignée d'amandes
- 1 verre d'eau
- 1 pincée de noix de coco râpée
- Miel
- 2 cuillères à café de graines de courge
- 1 verre de lait végétal

Instructions

Ajouter tous les éléments jusqu'à un mélange homogène et onctueux. Déguster.

Smoothie amandes cerises

Ingrédients

- ¾ verres de cerise congelés
- 1 verre de lait végétal
- Miel
- Glace pilée

Instructions

Ajouter tous les éléments jusqu'à un mélange homogène et onctueux. Déguster.

Smoothie chocolat pistaches

Ingrédients

- 1 banane
- 1 verre de lait végétal
- 2 cuillères à soupe de pistaches non salées
- 1 cuillère à café de cacao en poudre
- 1 cuillère à soupe de copeaux de chocolat noir

Instructions

Ajouter tous les éléments jusqu'à un mélange homogène et onctueux. Déguster.

LA MÉTHODE



21RESETTM

SMOOTHIES PERTE DE POIDS