



**Savourez la santé !**

**Guide pratique de  
nutrition et recettes  
gourmandes**

**Natasha Quoy**



# TABLE DES MATIERES

Introduction(1 page)

Chapitre 1 : Les bases de la nutrition

Chapitre 2 : Planification des repas équilibrés

Chapitre 3 : Petit-déjeuner énergétique

Chapitre 4 : Déjeuners nutritifs

Chapitre 5 : Dîners équilibrés en famille

Chapitre 6 : Collations saines pour combler les petites faims

Chapitre 7 : Desserts gourmands et sains

Chapitre 8 : Boissons nutritives et rafraîchissantes

Chapitre 9 : Astuces pour cuisiner sainement au quotidien

Conclusion

Aller plus loin





# INTRODUCTION

Bienvenue dans "Savourez la santé" ! Ce guide pratique de nutrition et de recettes gourmandes vous invite à explorer un monde délicieux où équilibre et plaisir culinaire se réjouissent. Je considère qu'une alimentation saine ne devrait jamais sacrifier la saveur. Cet ebook est conçu pour vous offrir des connaissances essentielles sur la nutrition, des conseils pour planifier vos repas équilibrés et des recettes alléchantes qui satisferont vos papilles tout en nourrissant votre corps.

La première partie de cet ebook vous permettra de comprendre les bases de la nutrition, en mettant en évidence les groupes alimentaires essentiels et les nutriments clés pour une santé optimale. Vous découvrirez ensuite comment planifier vos repas de manière équilibrée, tout en maintenant une variété d'options délicieuses.

Préparez-vous à découvrir des petits-déjeuners énergétiques, des déjeuners nutritifs, des dîners en famille savoureux et des collations saines pour combler les petites faims. De plus, je vous présente des desserts gourmands, des plats internationaux équilibrés et des astuces pour cuisiner sainement au quotidien.

Découvrez comment prendre soin de votre corps tout en vous régaland avec des recettes gourmandes dans "Savourez la santé"

# CHAPITRE 1:

## Les bases de la nutrition

Comprendre les fondements de la nutrition est essentiel pour adopter une alimentation équilibrée et bénéfique pour votre santé.

Ce chapitre vous guidera à travers les principaux groupes alimentaires et les nutriments essentiels nécessaires au bon fonctionnement de votre corps.





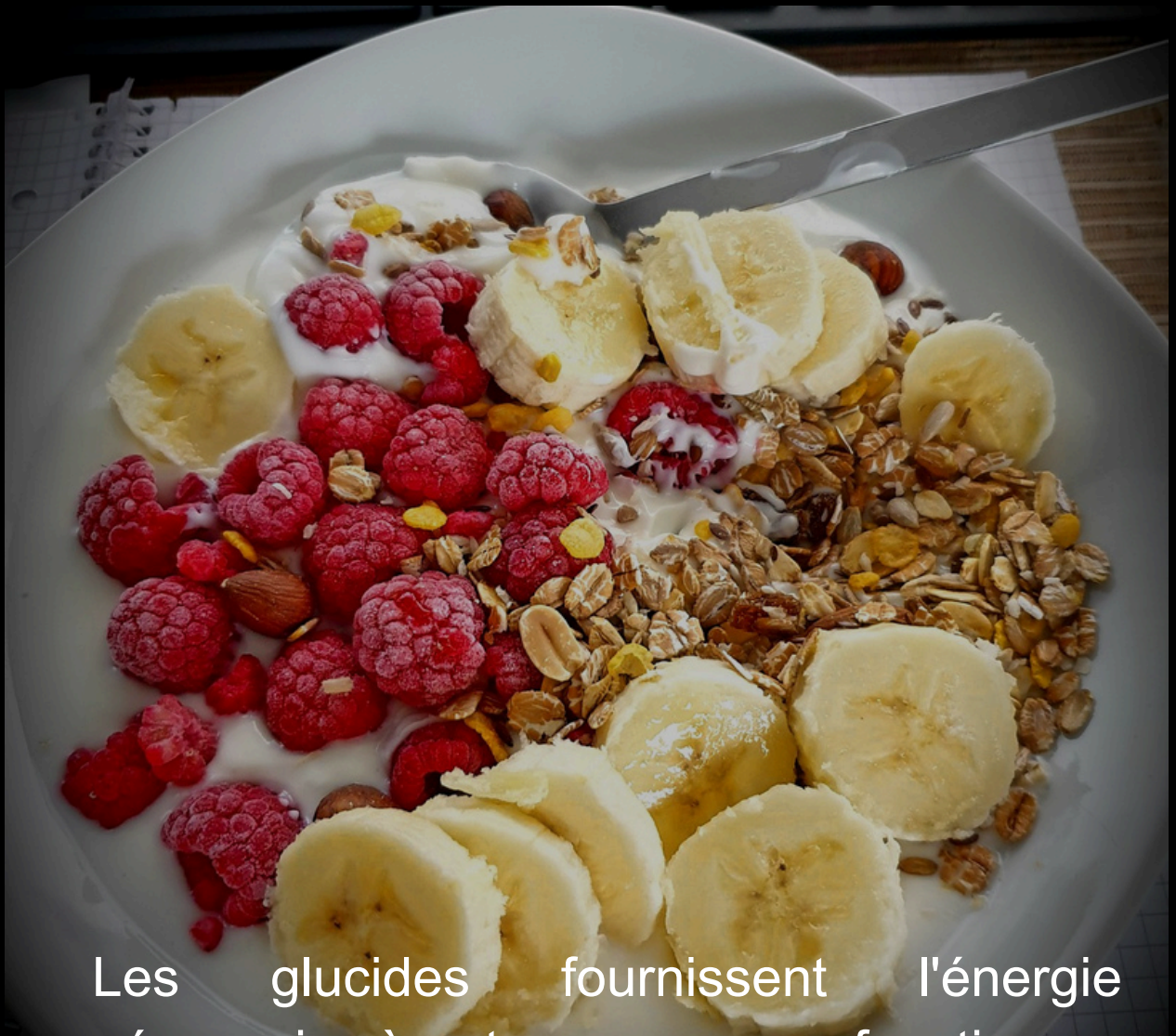
# LES PRINCIPAUX GROUPES ALIMENTAIRES



Les principaux groupes alimentaires comprennent les fruits et légumes, les féculents , les produits laitiers, les viandes, poissons et oeufs et les matières grasses.

Ces groupes apporte des vitamines, des minéraux et des fibres essentielles pour maintenir votre corps en bonne santé.

# LES GLUCIDES



Les glucides fournissent l'énergie nécessaire à votre corps pour fonctionner correctement, choisissez des complexes de glucides issus de sources telles que les légumes, les fruits et les grains entiers plutôt que des glucides raffinés.



# LES PROTÉINES



Les protéines sont les éléments constitutifs de vos muscles, os, peau et autres tissus corporels. Optez pour des sources de protéines maigres telles que les poissons, les volailles, les légumineuses et les produits laitiers faibles en gras. Les œufs sont également une excellente source de protéines.



# LES LIPIDES



Les graisses sont essentielles à votre corps, choisissez des graisses saines provenant d'huiles végétales, d'avocats, de noix et de poissons gras, tout en évitant les graisses saturées et les gras trans.



# LES VITAMINES ET LES MINÉRAUX



Les vitamines et les minéraux sont nécessaires en petites quantités pour des fonctions corporelles spécifiques. Consommez une variété d'aliments pour vous assurer d'obtenir tous les nutriments dont votre corps a besoin.

# LES FIBRES



Les fibres jouent un rôle clé dans la digestion et la santé intestinale. Les légumes, les fruits et les céréales complètes sont de bonnes sources de fibres.



# L'EAU



Boire suffisamment d'eau est également essentiel pour maintenir une bonne hydratation et soutenir les fonctions corporelles.

# CHAPITRE 2:

## Planification des repas équilibrés

La clé d'une alimentation saine et gourmande réside dans une planification intelligente.

Ce chapitre vous guidera à travers les étapes essentielles pour créer des repas équilibrés qui répondent à vos besoins nutritionnels tout en satisfaisant vos papilles.







En comprenant les bases de la nutrition, vous pouvez prendre des décisions éclairées pour améliorer votre alimentation et votre bien-être. Une alimentation équilibrée vous permettra de profiter de tous les aspects de votre vie. Continuez votre lecture pour découvrir comment planifier des repas équilibrés et délicieux dans les prochains chapitres de ce guide.

# ÉTAPE 1:



Déterminez vos besoins caloriques quotidiens en fonction de votre âge, de votre sexe, de votre niveau d'activité physique et de vos objectifs de santé. Cela vous aidera à ajuster les portions de vos repas.



## ÉTAPE 2 :



Répartissez vos repas sur la journée en prévoyant un petit-déjeuner, déjeuner, dîner et collation. N'hésitez pas à planifier une ou deux collations pour maintenir votre niveau d'énergie et éviter les fringales.

## ÉTAPE 3:



Incluez une variété d'aliments issus de chaque groupe alimentaire dans vos repas. Les fruits, légumes, protéines, céréales complètes, produits laitiers, et sources de bonnes graisses doivent figurer systématiquement à votre menu.



## ÉTAPE 4:



Privilégiez les aliments entiers et évitez les aliments transformés riches en sucres ajoutés, en graisses saturées et en sel.

## ÉTAPE 5:



Soyez créatif avec vos recettes en utilisant des herbes, des épices et des sauces saines à base de légumes par exemple pour ajouter de la saveur à vos plats sans ajouter d'excès de calories.



## ÉTAPE 6:



Préparez vos repas à l'avance autant que possible pour éviter les choix alimentaires impulsifs et malsains lorsque vous avez une fringale et pas de plan B.

## ÉTAPE 7:



Gardez une liste de courses bien planifiée pour vous assurer d'avoir tous les ingrédients nécessaires sous la main.

## ÉTAPE 8:



Apprenez à lire les étiquettes nutritionnelles pour prendre des décisions éclairées lors de l'achat d'aliments emballés.



## ÉTAPE 9:



Faites preuve de flexibilité dans votre planification des repas et autorisez-vous des indulgences occasionnelles tout en gardant votre alimentation globale équilibrée. Je conseille deux repas plaisirs non consecutifs par semaine.

La planification des repas équilibrés est une compétence précieuse pour améliorer votre santé et votre bien-être.

Elle vous permettra de nourrir votre corps avec les nutriments dont il a besoin tout en vous régaland de plats délicieux.

À travers les recettes et conseils des chapitres suivants, vous découvrirez comment mettre en pratique ces principes pour une alimentation savoureuse et bénéfique.

Continuez votre voyage vers une meilleure nutrition !

# CHAPITRE 3:

## Petit-déjeuner énergétique

Le matin, c'est le moment idéal pour démarrer votre journée du bon pied en nourrissant votre corps avec des aliments nutritifs.

Ces 6 petits-déjeuners délicieux et satisfaisants vous donneront l'énergie nécessaire pour affronter la matinée.





## CHAPITRE 3:

Petit-déjeuner énergétique

## RECETTE 1:

# Bol de smoothie vert énergisant

### Ingrédients:

- 1 banane mûre
- 1 tasse d'épinards frais
- 1/2 avocat
- 1 cuillère à soupe de graines de chia
- 1 tasse de lait d'amande non sucré
- Quelques glaçons

Mélangez tous les ingrédients dans un blender jusqu'à obtention d'une consistance lisse. Versez dans un bol et ajoutez vos garnitures préférées.

Ajoutez une source de féculents (pain complet, flocons d'avoine) pour un équilibre parfait.

# Pain complet aux fruits et aux noix

### Ingrédients:

- 2 tranches de pain complet
- 1 cuillère à soupe de beurre d'amande
- Tranches de banane
- Quelques fruits rouges
- Noix hachées

Tartinez le beurre d'amande sur les tranches de pain, puis ajoutez les tranches de banane, les fruits rouges et les noix hachées.

Refermez le sandwich et dégustez accompagné d'un yaourt ou autre produit laitier.

## CHAPITRE 3:

Petit-déjeuner énergétique

## RECETTE 3:

# Flocons d'avoine crémeux aux baies

### Ingrédients:

- 1/2 tasse de flocons d'avoine
- 1 tasse de lait d'amande non sucré
- 1 cuillère à soupe de sirop d'érable
- 1/2 cuillère à café d'extrait de vanille
- Mélange de baies fraîches

Mélangez les flocons d'avoine, le lait d'amande, le sirop d'érable et l'extrait de vanille dans une casserole.

Faites cuire à feu moyen jusqu'à épaississement. Ajoutez le mélange de baies fraîches par-dessus.



## RECETTE 5:

# Pancakes aux fruits frais

### Ingrédients:

- 1 tasse de farine de blé entier
- 1 cuillère à soupe de sucre roux
- 1 cuillère à café de levure chimique
- 1/4 cuillère à café de sel
- 3/4 tasse de lait d'amande non sucré
- 1 œuf
- 1 cuillère à soupe d'huile végétale
- Fruits frais pour garnir

Mélangez la farine, le sucre, la levure chimique et le sel dans un bol. Dans un autre bol, battez le lait d'amande, l'œuf et l'huile.

Versez le mélange liquide sur les ingrédients secs et mélangez jusqu'à obtenir une pâte lisse.

Faites cuire des pancakes dans une poêle chaude jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Servez avec des fruits frais.

# Smoothie bowl aux baies et graines

### Ingrédients:

- 1 tasse de baies mélangées (fraises, framboises, myrtilles)
- 1/2 tasse de yaourt grec nature
- 1 cuillère à soupe de graines de chia
- 1 cuillère à soupe de graines de lin
- Quelques amandes effilées

Mélangez les baies et le yaourt dans un blender jusqu'à consistance lisse.

Versez dans un bol et ajoutez les graines de chia, les graines de lin et les amandes effilées par-dessus. Accompagnez d'une source de féculents ( pain complet, flocons.d'avoine...)



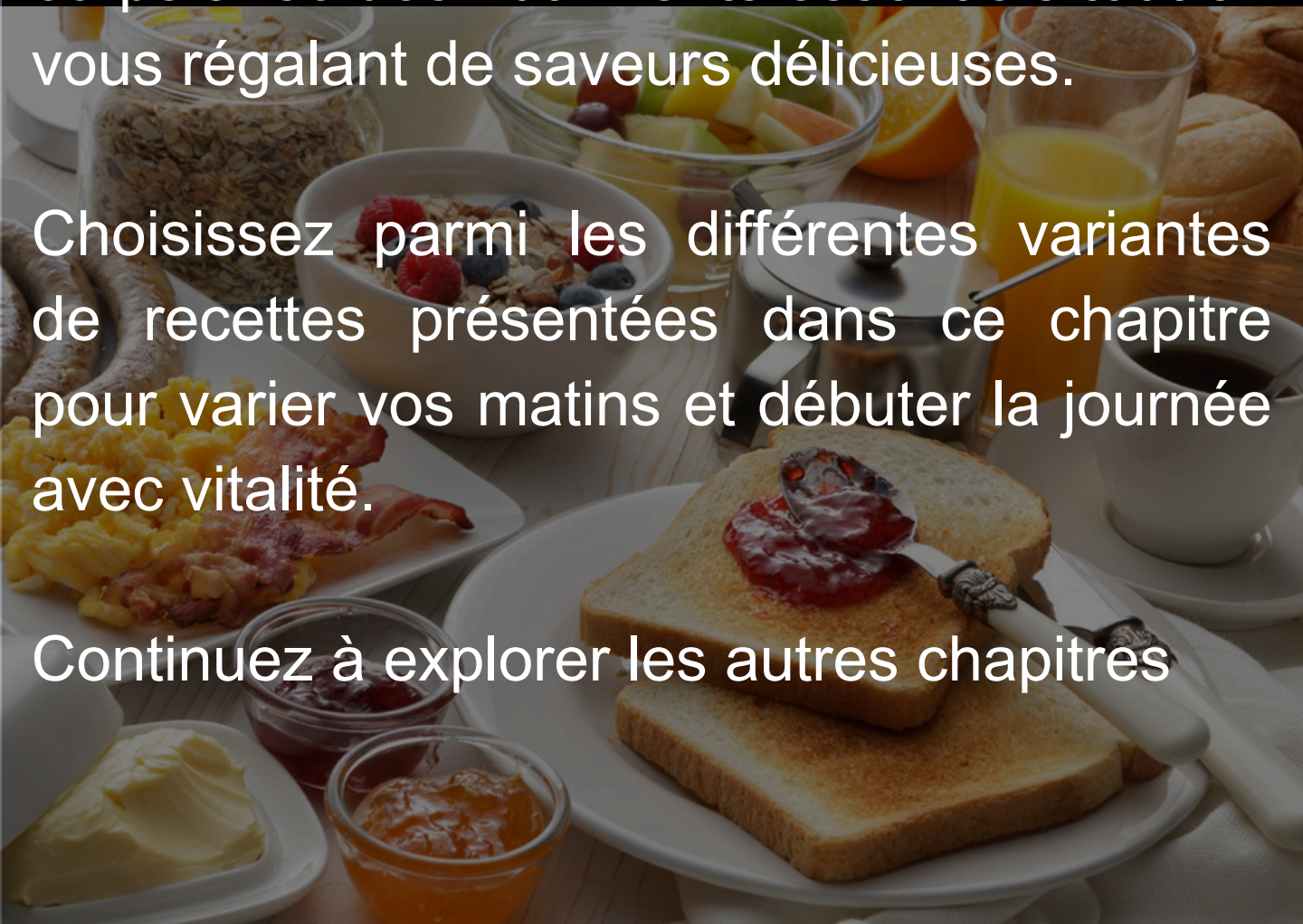
## CHAPITRE 3:

### Petit-déjeuner énergétique

Les petits-déjeuners énergétiques offrent une opportunité parfaite pour nourrir votre corps avec des nutriments essentiels tout en vous régaland de saveurs délicieuses.

Choisissez parmi les différentes variantes de recettes présentées dans ce chapitre pour varier vos matins et débiter la journée avec vitalité.

Continuez à explorer les autres chapitres



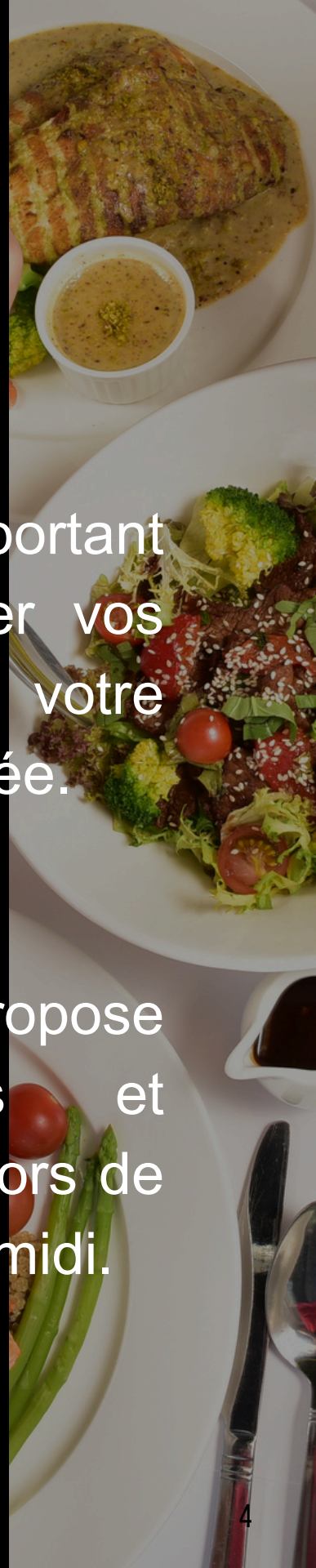


# CHAPITRE 4:

## Déjeuners nutritifs

Le déjeuner est un repas important qui vous permet de recharger vos batteries et de maintenir votre énergie tout au long de la journée.

Dans ce chapitre, je vous propose cinq recettes délicieuses et équilibrées pour vous inspirer lors de la préparation de vos repas de midi.



## **RECETTE 1:**

# **Salade de quinoa aux poulet légumes grillés**

### **Ingrédients:**

- **1 tasse de quinoa cuit**
- **Poivrons, courgettes et oignons grillés**
- **Dés de poulet cuit.**
- **Quelques feuilles de roquette**
- **Vinaigrette balsamique**



Mélangez le quinoa cuit avec les légumes grillés, le poulet et les feuilles de roquette.

Assaisonnez avec la vinaigrette balsamique pour une salade savoureuse et rassasiente.

## **RECETTE 2:**

# **Wrap thon aux haricots noirs et à l'avocat**

### **Ingrédients:**

- **1 tortilla de blé entier**
- **Une petite boîte de thon**
- **Haricots noirs cuits**
- **Tranches d'avocat**
- **Laitue**
- **Tomates en dés**
- **Sauce au yaourt grec et coriandre**

Étalez les haricots noirs sur la tortilla, ajoutez les tranches d'avocat, la laitue et les tomates et le thon.

Arrosez de sauce au yaourt grec et coriandre, puis roulez le wrap.



# Soupe aux légumes et aux lentilles

## Ingrédients:

- 1 tasse de lentilles rouges cuites
- Carottes et céleris hachés
- Une pomme de terre coupée en dés
- Bouillon de légumes
- Herbes de Provence
- Sel et poivre au goût

Faites revenir les légumes dans une casserole avec un peu d'huile d'olive. Ajoutez les lentilles cuites, le bouillon de légumes et les herbes de Provence.

Laissez mijoter jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Assaisonnez avec du sel et du poivre selon votre goût.

Vous pouvez ajouter quelques dés de jambon maigre pour un apport protéiné plus important.

## **RECETTE 4:**

# **Salade de poulet et quinoa**

### **Ingrédients:**

- **1 tasse de quinoa cuit**
- **Morceaux de poulet grillés**
- **Concombre en dés**
- **Poivrons en dés**
- **Vinaigrette au citron**

Mélangez le quinoa cuit avec le poulet grillé, le concombre et les poivrons.

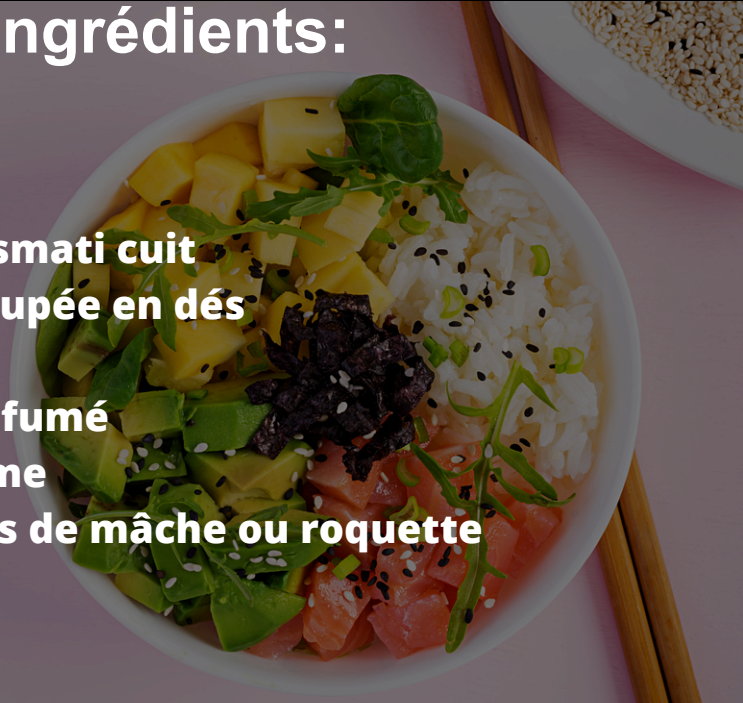
Assaisonnez avec une cuillère à soupe de vinaigrette au citron .

## **RECETTE 5:**

# **Buddha Bowl au Saumon**

### **Ingrédients:**

- **1 tasse de riz basmati cuit**
- **1/2 Courgette coupée en dés**
- **1 avocat**
- **100g de saumon fumé**
- **Graines de sésame**
- **Quelques feuilles de mâche ou roquette**



Faites cuire le riz.

Faites revenir 10 minutes les courgettes dans une poêle chaude.

Disposez séparément dans un bol le riz, les courgettes, le saumon et les morceaux d'avocat.

Saupoudrez de graines de sésame pour une touche croquante.



## **RECETTE 6:**

# **Omelette aux légumes**

### **Ingrédients:**

- **2 œufs battus**
- **Poivrons, courgette ou/et autres légumes hachés cuits**
- **Sel et poivre au goût**

Mélangez les œufs battus avec les légumes hachés, le sel et le poivre.

Versez dans une poêle chaude et faites cuire jusqu'à ce que l'omelette soit prise des deux côtés.

Accompagnez l'omelette de riz basmati ou autre féculent de préférence complet.

## CHAPITRE 4:

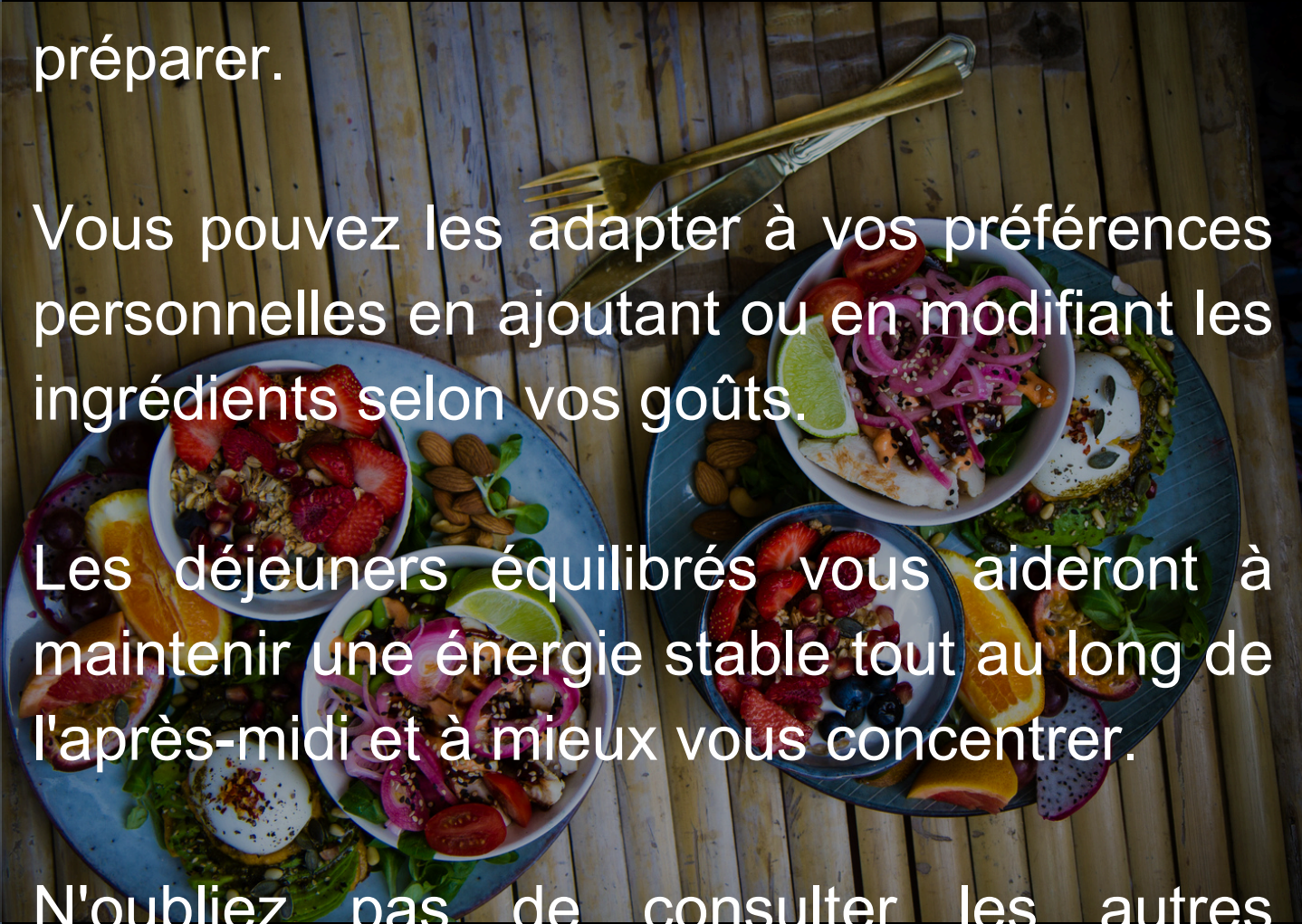
### Déjeuners nutritifs

Ces recettes de déjeuners nutritifs sont non seulement délicieuses mais aussi faciles à préparer.

Vous pouvez les adapter à vos préférences personnelles en ajoutant ou en modifiant les ingrédients selon vos goûts.

Les déjeuners équilibrés vous aideront à maintenir une énergie stable tout au long de l'après-midi et à mieux vous concentrer.

N'oubliez pas de consulter les autres chapitres pour plus de recettes saines et savoureuses à intégrer dans votre alimentation quotidienne. Bon appétit !





# CHAPITRE 5:

## Dîners équilibrés en famille

Les repas en famille sont des moments précieux pour partager de bons plats tout en renforçant les liens.

Ce chapitre vous propose six plats savoureux et nutritifs qui plairont à toute la famille.



## RECETTE 1:

# Poulet rôti aux légumes

### Ingrédients:

- **Morceaux de poulet**
- **Pommes de terre, carottes et patates douces coupées en dés**
- **Ail émincé**
- **Herbes de Provence**
- **Huile d'olive**



Mélangez les morceaux de poulet avec les légumes et l'ail dans un plat allant au four.

Arrosez d'huile d'olive et saupoudrez d'herbes de Provence.

Faites rôtir au four jusqu'à ce que le poulet soit cuit et les légumes tendres.

## RECETTE 2:

# Tacos de poisson

### Ingédients:

- Filets de poisson blanc
- Tortillas de maïs
- Chou coupé finement
- Tomates en dés
- Avocat en tranches
- Sauce au yaourt grec et coriandre



Faites griller les filets de poisson et réchauffez les tortillas.

Garnissez les tortillas avec le poisson, le chou, les tomates et l'avocat. Arrosez de sauce au yaourt grec et coriandre.

## RECETTE 3:

# Pâtes au pesto et aux légumes

### Ingrédients:

- Pâtes (idéalement complètes)
- Pesto maison ou du commerce
- Courgettes et épinards sautés
- Fromage parmesan râpé



Faites cuire les pâtes selon les instructions du paquet. Mélangez-les avec le pesto et les légumes sautés.

Saupoudrez de fromage parmesan râpé pour plus de saveur.



## **RECETTE 4:**

# **Chili végétarien**

### **Ingrédients:**

- **Haricots rouges, haricots noirs et maïs en conserve**
- **Oignons et poivrons hachés**
- **Tomates en dés**
- **Poudre de chili**
- **Cumin moulu**

Faites revenir les oignons et les poivrons dans une casserole avec un peu d'huile d'olive.

Ajoutez les haricots, le maïs, les tomates et les épices. Laissez mijoter jusqu'à ce que les saveurs soient bien mélangées.

## **RECETTE 5:**

# **Riz sauté aux légumes et tofu**

### **Ingrédients:**

- **Riz brun cuit**
- **Tofu ferme coupé en dés**
- **Pois mange-tout et brocolis sautés**
- **Sauce soja réduite en sodium**

Faites sauter le tofu avec les légumes dans une poêle avec un peu d'huile d'olive. Ajoutez le riz cuit et la sauce soja.

Continuez à sauter jusqu'à ce que tous les ingrédients soient bien mélangés.

## **RECETTE 6:**

# **Pizza maison aux légumes**

### **Ingrédients:**

- **Pâte à pizza maison ou du commerce**
- **Sauce tomate maison ou du commerce**
- **Mozzarella râpée**
- **Légumes au choix (poivrons, champignons, oignons, etc.)**
- **Herbes séchées (origan, basilic, etc.)**

Étalez la sauce tomate sur la pâte à pizza et saupoudrez de mozzarella râpée.

Ajoutez les légumes de votre choix et les herbes séchées.

Faites cuire au four jusqu'à ce que le fromage soit fondu et la pâte dorée.



## CHAPITRE 5:

### Dîners équilibrés en famille

Ces dîners équilibrés sont conçus pour plaire à toute la famille, en offrant une variété d'options savoureuses et nutritives.

Préparez ces plats lors de vos repas en famille pour partager des moments de convivialité et d'amour autour de la table.

Vous pouvez également adapter ces recettes en fonction des préférences alimentaires de chacun pour satisfaire tous les palais.

Continuez à explorer les autres chapitres pour plus de délices culinaires sains !



# CHAPITRE 6:

## Collations saines pour combler les petites faims

Les collations jouent un rôle essentiel dans une alimentation équilibrée en maintenant votre énergie entre les repas.

Dans ce chapitre, je vous propose six idées de collations délicieuses et nutritives pour satisfaire vos envies tout en nourrissant votre corps.



## Avocado toast protéiné

### Ingrédients:

- 2 tranches de pain complet
- 1 avocat mûr
- Quelques tranches de saumon fumé
- Sel et poivre au goût
- Flocons de piment rouge (facultatif)

Écrasez l'avocat à la fourchette et assaisonnez de sel et de poivre.

Tartinez l'avocat sur les tranches de pain complet.

Ajoutez les tranches de saumon fumé et saupoudrez de flocons de piment rouge si vous aimez les plats épicés.



# Yaourt grec aux noix et miel

## Ingrédients:

- 1 tasse de yaourt grec nature
- Noix hachées
- Miel



Mélangez le yaourt grec avec les noix hachées et un filet de miel.

Dégustez ce mélange crémeux et sucré !

## Barres de céréales maison



### Ingrédients:

- 40g de Flocons d'avoine
- 30g de Mélange de noix et de graines (amandes, noix de cajou, graines de tournesol, etc.)
- 1 cuillère à soupe de miel
- 1 cuillère à soupe de beurre d'amande

Mélangez les flocons d'avoine, les noix et les graines avec le miel et le beurre d'amande.

Tapissez le mélange dans un petit moule et réfrigérez le pendant 1h.

Coupez le une fois durci en barres pour une collation pratique à emporter.



# Smoothie protéiné aux baies



## Ingrédients:

- 1 tasse de lait d'amande non sucré
- 1/2 tasse de baies mélangées (fraises, framboises, myrtilles)
- 1 cuillère à soupe de beurre d'amande
- 1 cuillère à soupe de protéine en poudre (optionnel)

Mélangez tous les ingrédients dans un blender jusqu'à consistance lisse et crémeuse.

Dégustez ce smoothie délicieux et riche en protéines.

## Bouchées d'énergie aux noix et aux dattes

### Ingrédients::

- 30g Noix hachées (amandes, noix, etc.)
- 30g Dattes dénoyautées
- 1 cuillère à soupe de Cacao en poudre
- Pincée de sel

Mélangez les noix hachées, les dattes, le cacao en poudre et le sel dans un blender jusqu'à obtenir une pâte collante.

Formez des petites bouchées avec la pâte  
Réfrigérez 30 minutes pour qu'elles durcissent.



## **COLLATION 6:**

### **Smoothie énergétique aux épinards et à la mangue**

#### **Ingrédients:**

- **1 tasse d'épinards frais**
- **1/2 tasse de mangue congelée**
- **1/2 banane mûre**
- **1 tasse de lait de coco**
- **1 cuillère à soupe de beurre d'amande**

Mélangez tous les ingrédients dans un blender jusqu'à obtenir une consistance lisse et crémeuse.

Versez dans un verre et savourez ce smoothie vert plein de vitamines.



## CHAPITRE 6:

Collations saines pour  
combler les petites faims

Ces collations saines sont parfaites pour apaiser les petites faims tout en vous nourrissant de nutriments essentiels.

Préparez ces options à l'avance pour les avoir sous la main lorsque vous ressentez une fringale. N'hésitez pas à varier les ingrédients selon vos préférences et à les adapter en fonction de vos besoins alimentaires.

Les collations équilibrées contribueront à maintenir votre énergie tout au long de la journée et à soutenir votre bien-être global. Continuez à explorer les autres chapitres pour plus d'idées gourmandes et saines !



# CHAPITRE 7:

## Desserts santé à savourer sans culpabilité



Les desserts ne doivent pas nécessairement être riches en sucre et en matières grasses pour être délicieux.

Dans ce chapitre, je vous propose six recettes de desserts gourmands et nutritifs qui vous permettront de satisfaire vos envies sucrées tout en prenant soin de votre santé.



# Brownies aux haricots noirs



## Ingrédients pour 1 personne:

- **1/2 tasse de Haricots noirs cuits et égouttés**
- **1 cuillère à soupe de Cacao en poudre**
- **1 cuillère à soupe de Beurre d'amande**
- **1 cuillère à café de Sirop d'érable**

Mélangez les haricots noirs, le cacao en poudre, le beurre d'amande et le sirop d'érable dans un blender jusqu'à obtenir une pâte lisse.

Versez la pâte dans un plat et faites cuire au four 15 minutes à 180°.

Laissez refroidir et coupez en carrés.  
Dégustez !

## **DESSERT 2:**

# **Yaourt grec aux fruits frais**

### **Ingrédients:**

- **1 tasse de yaourt grec nature**
- **Fruits frais de saison**
- **Quelques amandes effilées**



Mélangez le yaourt grec avec les fruits frais et saupoudrez d'amandes effilées pour une collation crémeuse et rassasiante.



# Cookies aux pépites de chocolat



**Ingrédients pour 1 personne:**

- 25g de Farine d'amande
- 2 càs de Pépites de chocolat noir
- 1 càs de Beurre d'amande
- 1 càs de Sirop d'érable

Mélangez la farine d'amande, les pépites de chocolat, le beurre d'amande et le sirop d'érable dans un bol.

Formez des petits cookies avec la pâte et faites cuire au four à 180° jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

## Pudding de chia aux fruits

### Ingrédients:

- 1 càs de Graines de chia
- 1/2 tasse de Lait de coco
- 1 càs de Sirop d'érable
- Fruits frais (mangue, fraises, etc.)



Mélangez les graines de chia, le lait de coco et le sirop d'érable dans un bol.

Laissez reposer au réfrigérateur pendant quelques heures jusqu'à ce que le mélange épaississe.

Ajoutez les fruits frais par-dessus pour une touche sucrée.



# Tarte aux fruits sans cuisson



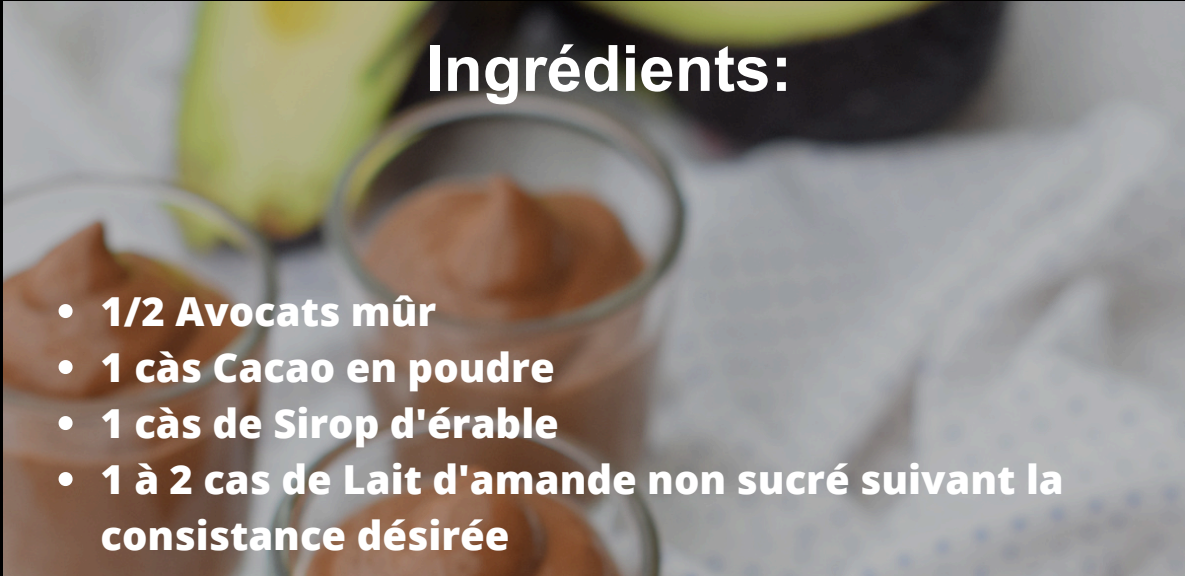
**Ingrédients:**

- 30g de noix
- 40g de dattes
- Yaourt grec nature
- Fruits frais.

Mixez les noix et les dattes pour créer une croûte.

Étalez le yaourt grec sur la croûte et garnissez de fruits frais pour une tarte délicieuse sans cuisson.

# Mousse au chocolat avocat



## Ingrédients:

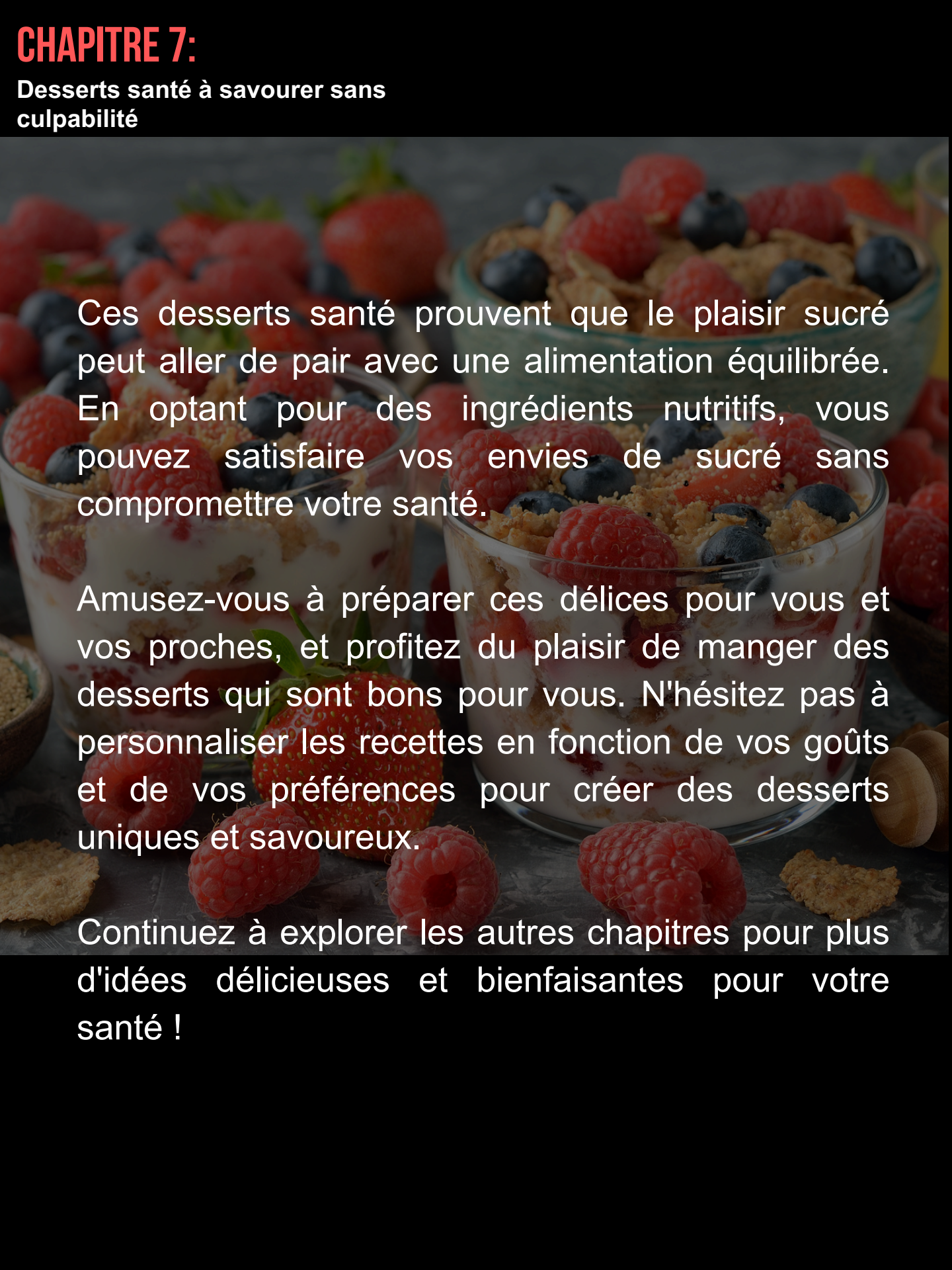
- **1/2 Avocats mûr**
- **1 càs Cacao en poudre**
- **1 càs de Sirop d'érable**
- **1 à 2 cas de Lait d'amande non sucré suivant la consistance désirée**

Mixez les avocats, le cacao en poudre, le sirop d'érable et le lait d'amande dans un blender jusqu'à obtenir une mousse lisse et onctueuse. Réfrigérez 30 minutes avant de déguster.



## CHAPITRE 7:

### Desserts santé à savourer sans culpabilité



Ces desserts santé prouvent que le plaisir sucré peut aller de pair avec une alimentation équilibrée. En optant pour des ingrédients nutritifs, vous pouvez satisfaire vos envies de sucré sans compromettre votre santé.

Amusez-vous à préparer ces délices pour vous et vos proches, et profitez du plaisir de manger des desserts qui sont bons pour vous. N'hésitez pas à personnaliser les recettes en fonction de vos goûts et de vos préférences pour créer des desserts uniques et savoureux.

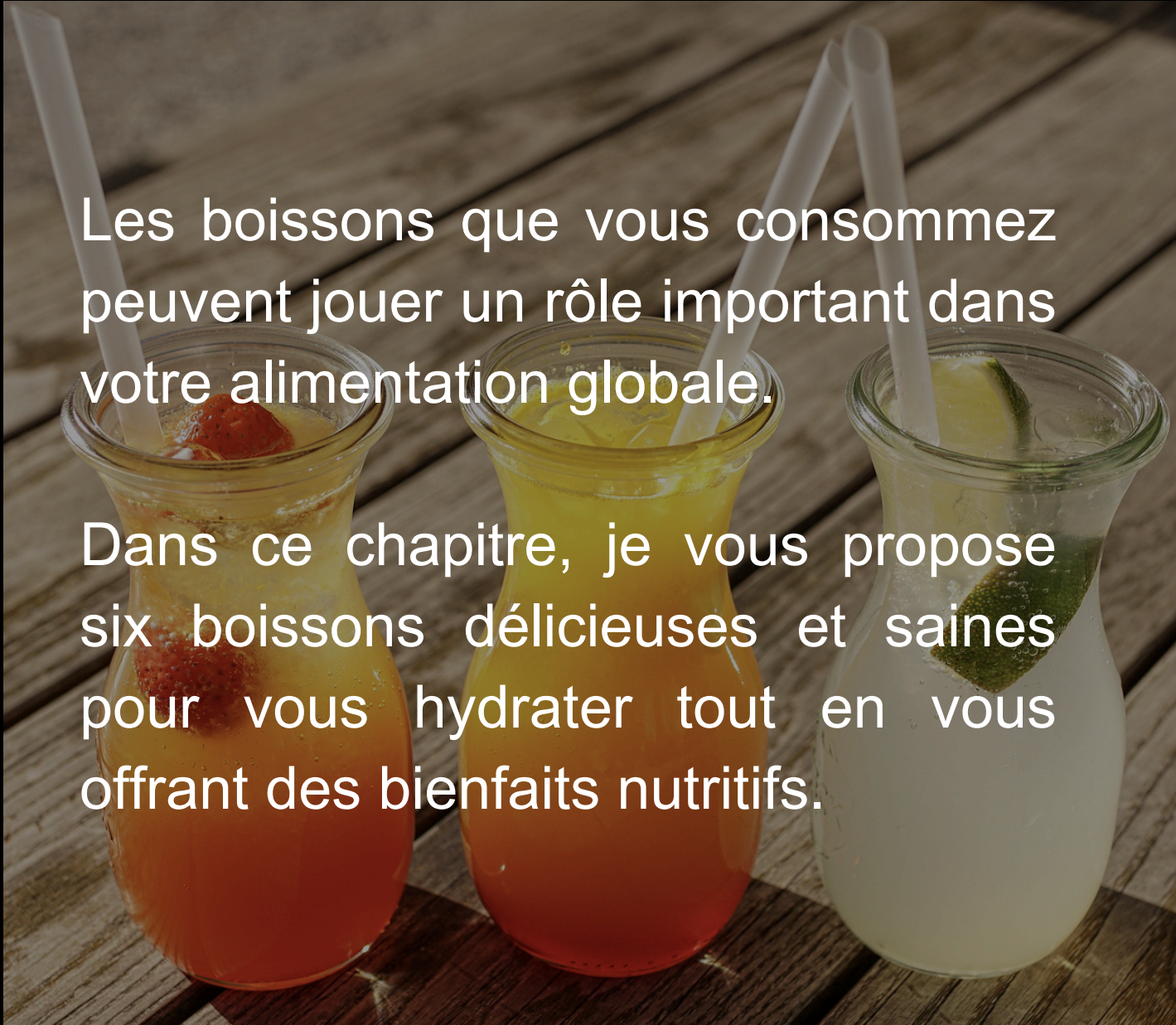
Continuez à explorer les autres chapitres pour plus d'idées délicieuses et bienfaitantes pour votre santé !

# CHAPITRE 8:

## Boissons rafraîchissantes et nutritives

Les boissons que vous consommez peuvent jouer un rôle important dans votre alimentation globale.

Dans ce chapitre, je vous propose six boissons délicieuses et saines pour vous hydrater tout en vous offrant des bienfaits nutritifs.





## Infusion de fruits frais

### Ingrédients:

- Eau
- Fruits frais (citron, orange, concombre, menthe, etc.)



Coupez les fruits frais en tranches et ajoutez-les à une carafe d'eau.

Laissez infuser au réfrigérateur pendant quelques heures pour une boisson rafraîchissante et légèrement parfumée.

# Smoothie vert énergétique

## Ingrédients:

- 1 tasse Épinards frais
- 1 petite Banane mûre
- 1/4 d'Avocat
- 120ml de Lait d'amande non sucré

Mixez tous les ingrédients dans un blender jusqu'à consistance lisse.

Ce smoothie vert est une explosion de nutriments et d'énergie.



## Thé glacé à la pêche



### Ingrédients:

- **Thé noir ou vert**
- **Pêches coupées en morceaux**
- **Feuilles de menthe**

Infusez le thé dans de l'eau chaude et laissez refroidir.

Ajoutez les morceaux de pêches et les feuilles de menthe pour une boisson désaltérante et parfumée.

## Lait d'or au curcuma



### Ingédients:

- 1 tasse de Lait de coco
- 1/2 càc de Curcuma en poudre
- 1 càs de Miel
- Pincée de poivre noir

Faites chauffer le lait de coco avec le curcuma, le miel et le poivre noir.

Versez dans une tasse pour une boisson apaisante aux propriétés anti-inflammatoires



## Jus de pastèque rafraîchissant

### Ingédients:

- **Pastèque coupée en morceaux**
- **Jus de citron**

Mixez la pastèque avec le jus de citron jusqu'à obtenir une consistance lisse.

Ce jus fruité est parfait pour se rafraîchir par temps chaud.

# Eau infusée aux agrumes et aux baies

## Ingrédients:

- Eau
- Tranches d'orange, de citron et de lime
- Baies mélangées (fraises, framboises, myrtilles)



Ajoutez les tranches d'agrumes et les baies à une carafe d'eau.

Laissez infuser au réfrigérateur pour une eau délicieusement parfumée et colorée.

## CHAPITRE 8:

Boissons rafraîchissantes et nutritives

Ces boissons rafraîchissantes et nutritives sont une alternative saine aux boissons sucrées et artificielles.

En les préparant vous-même, vous contrôlez les ingrédients et pouvez ainsi éviter les additifs nocifs. Explorez ces délicieuses options pour vous hydrater et vous faire plaisir tout en prenant soin de votre santé.

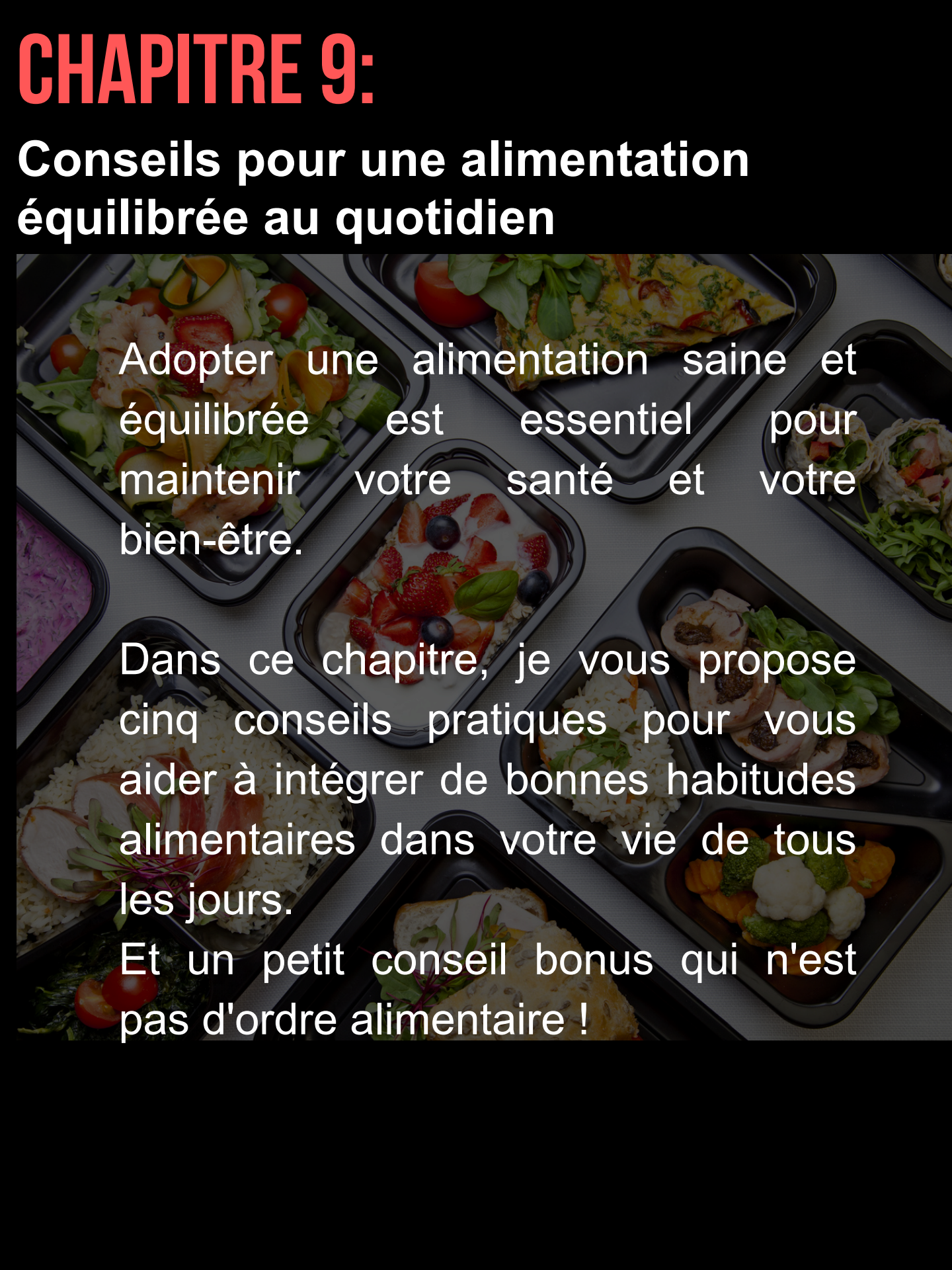
Personnalisez les recettes selon vos préférences en jouant avec les saveurs et les ingrédients pour créer des boissons uniques qui vous raviront à chaque gorgée.

Continuez à découvrir les autres chapitres pour enrichir votre expérience culinaire et votre bien-être général !



# CHAPITRE 9:

## Conseils pour une alimentation équilibrée au quotidien



Adopter une alimentation saine et équilibrée est essentiel pour maintenir votre santé et votre bien-être.

Dans ce chapitre, je vous propose cinq conseils pratiques pour vous aider à intégrer de bonnes habitudes alimentaires dans votre vie de tous les jours.

Et un petit conseil bonus qui n'est pas d'ordre alimentaire !

## CHAPITRE 9:

Conseils alimentation  
équilibrée

## CONSEIL 1:

# Soyez réguliers

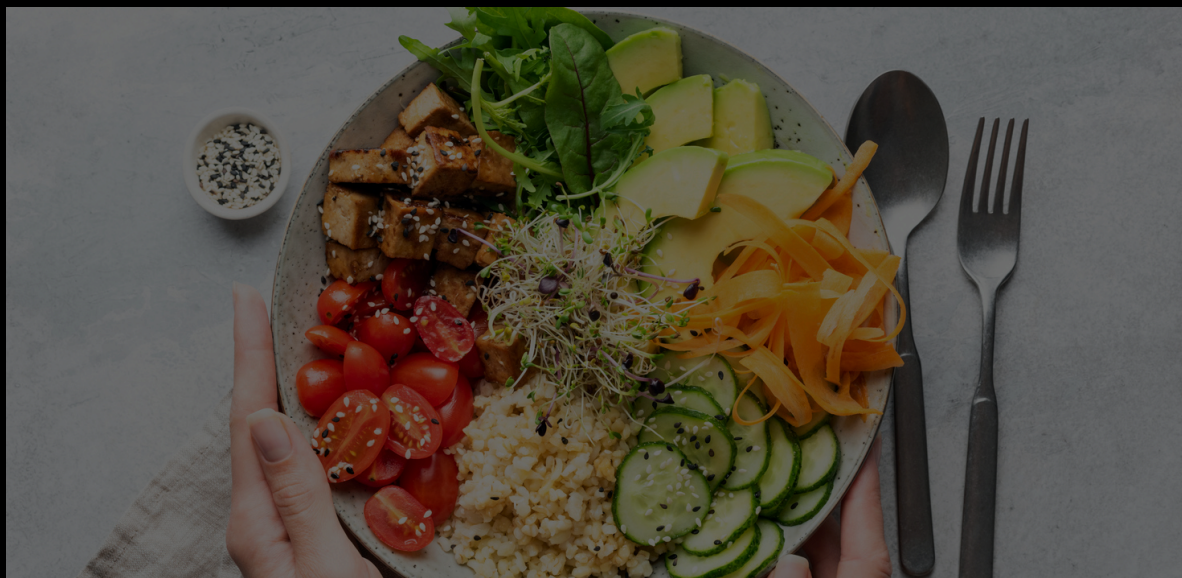


Essayer de faire au moins 3 repas réguliers avec une ou deux collations si besoin.

La régularité est la clé pour vous éviter les problèmes d'effet yoyo.



# Mangez des repas équilibrés



Prenez soin d'avoir toujours des légumes dans votre assiette.

La proportion de légumes devrait représenter la moitié de l'assiette.

Les féculents un quart et les protéines le dernier quart.

Veillez à avoir un apport suffisant en calcium.

Et une portion de fruit à chaque repas.



# Hydratez-vous suffisamment



Buvez beaucoup d'eau tout au long de la journée pour rester hydraté.

Sachez que la soif peut être confondue avec la faim!

Vous pouvez également consommer des boissons hydratantes telles que des infusions de fruits frais ou du thé non sucré.

## Pratiquez la modération



Accordez-vous des plaisirs occasionnels, mais veillez à ne pas en abuser.

La modération est la clé pour maintenir un équilibre entre une alimentation saine et la satisfaction de vos envies.

# Soyez attentif à vos signaux de faim et de satiété



Soyez attentif à vos signaux de faim et de satiété

Apprenez à écouter votre corps et à reconnaître les signaux de faim et de satiété. Mangez lentement et arrêtez-vous lorsque vous vous sentez rassasié.



## CHAPITRE 9:

Conseils alimentation  
équilibrée

## CONSEIL BONUS:

# Soyez actif au quotidien



Trouvez des moyens d'incorporer plus d'activité physique dans votre vie quotidienne.

Marchez davantage, prenez les escaliers, jardinez, etc.

Ce conseil ajouté à une alimentation saine et équilibrée peut faire des miracles pour une gestion de poids idéale.

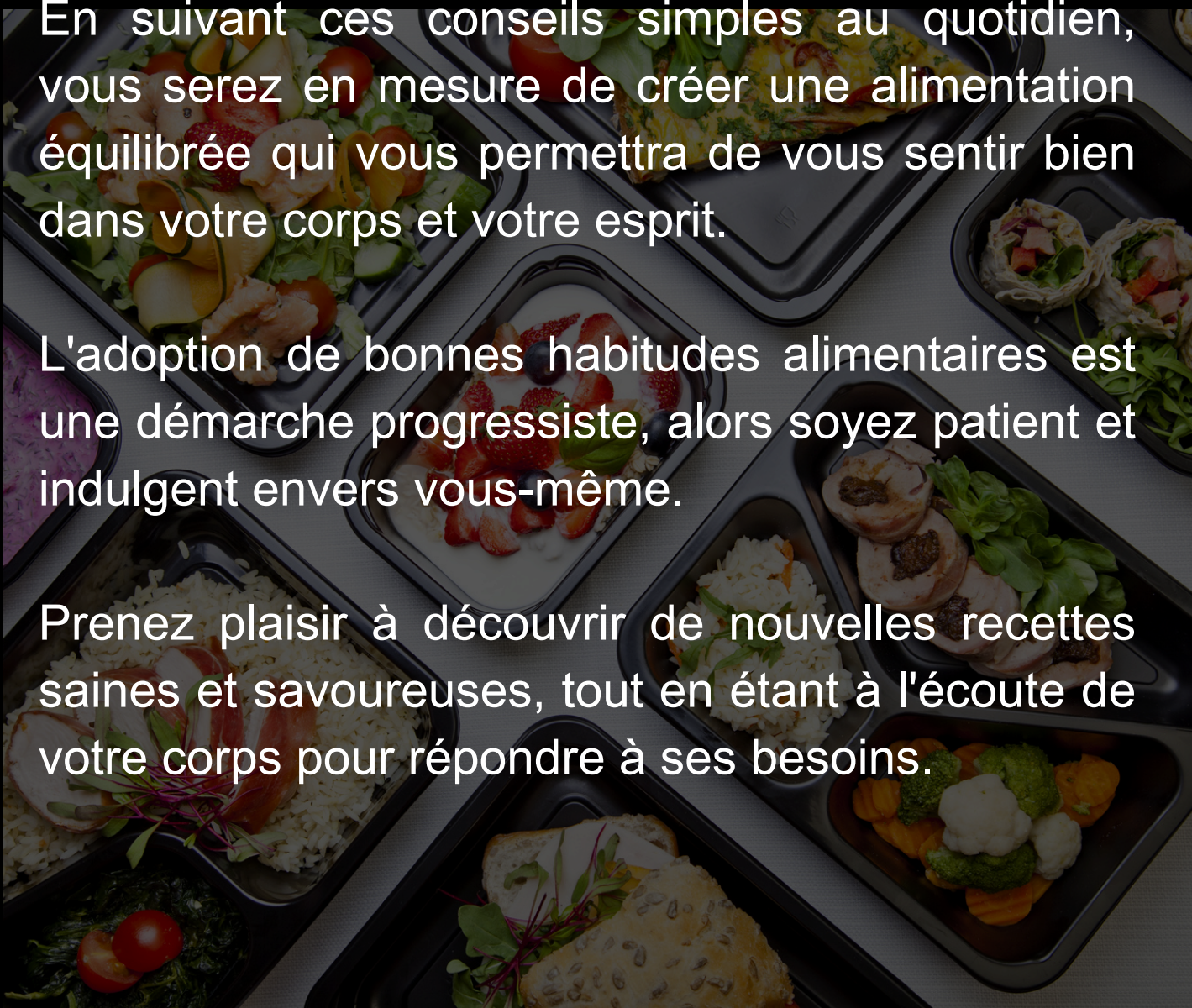
## CHAPITRE 9:

### Conseils pour une alimentation équilibrée au quotidien

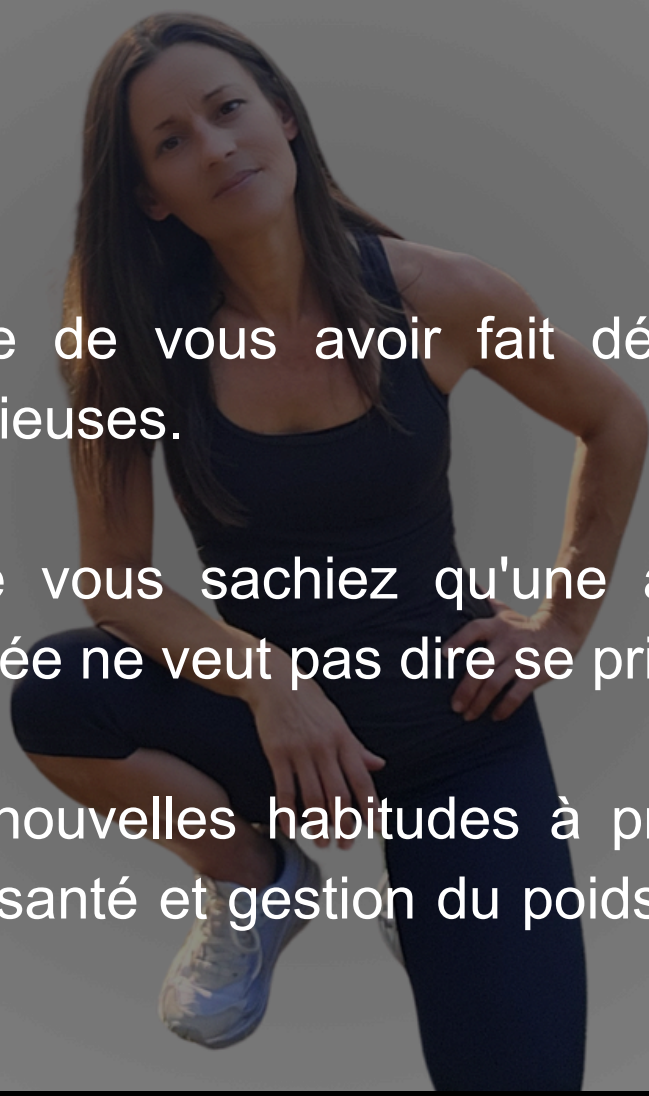
En suivant ces conseils simples au quotidien, vous serez en mesure de créer une alimentation équilibrée qui vous permettra de vous sentir bien dans votre corps et votre esprit.

L'adoption de bonnes habitudes alimentaires est une démarche progressiste, alors soyez patient et indulgent envers vous-même.

Prenez plaisir à découvrir de nouvelles recettes saines et savoureuses, tout en étant à l'écoute de votre corps pour répondre à ses besoins.



# CONCLUSION

A woman with long brown hair, wearing a black tank top and black leggings, is posing in a dynamic, athletic stance. She is leaning forward with one leg bent and her hands on her hips, looking towards the camera with a slight smile. The background is a plain, light-colored wall.

Je suis ravie de vous avoir fait découvrir ces recettes délicieuses.

Je veux que vous sachiez qu'une alimentation saine équilibrée ne veut pas dire se priver!

Ce sont de nouvelles habitudes à prendre pour une meilleure santé et gestion du poids sur le long terme.

Natasha



# Aller plus loin

## Réservez votre bilan offert

---

Si vous voulez retrouver un corps tonique et perdre vos kilos en trop en 12 semaines seulement.

J'ai une surprise pour vous!

Je vous propose un bilan téléphonique de 30 minutes gratuit et sans engagement.

Nous discuterons de votre situation , de vos objectifs et de la manière dont je pourrais vous aider grâce à ma nouvelle méthode.

Pour réserver un appel il suffit de cliquer sur le lien:

**[https://calendly.com/natas\\_haquoyfitness/bilan-offert](https://calendly.com/natas_haquoyfitness/bilan-offert)**

