

De la joie
et du PEPS
dans votre assiette !



**Ta seconde vie
commence ici !**

Sophie Blatteau- Fabuleuses après 50 ans

SOMMAIRE

01

Bienvenue

02

**Une semaine de repas
végétariens et sans gluten**

03

La liste des courses

04

L'outil magique

Ce livret n'est pas un livre de recettes.

 C'est un espace.

Un espace pour **ralentir et te reconnecter à toi**, à ton corps, à ce qui est bon pour lui.

C'est **un outil pour te sentir plus libre** :

Libre de choisir une alimentation qui te fait du bien.

Libre de **créer tes propres menus**, selon tes goûts, tes choix alimentaires et l'inspiration du moment.

Comment ?

Grâce au prompt que tu trouveras dans les dernières pages de ce livret.

 Si tu tiens ce livret entre les mains, c'est peut-être parce qu'**un changement est déjà en cours**.

Tu n'as **plus envie de lutter**.

Plus envie de contrôler ton alimentation, ton poids, ton corps.

Plus envie de te corriger.

Tu as peut-être simplement envie de te sentir bien.

Bien dans ton corps.

Bien dans ton quotidien.

Bien dans ta façon de te nourrir... au sens large.

✻ Ici, je ne parle pas de “faire attention”.

Je ne parle pas de régime, ni de règles à suivre à la lettre.

Il est question :

De **simplicité**.

De **plaisir**, même dans les choses ordinaires.

La nourriture devient un appui.

Pas un champ de bataille.

Mais un moyen doux de te reconnecter à tes sensations,
à ton rythme, à ton énergie du moment.

✻ **Une semaine comme un point de départ**

Parce qu'une nouvelle façon d'être au monde commence
par des choix faits au quotidien, ce livret va t'aider à :

- **alléger la charge mentale** liée aux repas
- **remettre de la fluidité** et du vivant dans ton assiette
- **observer** comment ton corps réagit quand tu lui offres plus de respect et moins de tension

✻ Avant de commencer

Je t'invite à faire une pause.

À respirer profondément.

Et à te poser cette question, sans chercher de “bonne réponse” :

Comment ai-je envie de me sentir dans mon corps cette semaine ?

Garde cette intention avec toi.

Elle compte plus que n'importe quelle recette.

Je te souhaite une belle semaine de découvertes gourmandes et une exploration culinaire inspirante !

Avec toute mon énergie positive,

Sophie



02

Une semaine de repas végétariens et sans gluten

Pourquoi végétariens et sans gluten ?

De nombreuses femmes se plaignent de ballonnements, de sensations de ventre gonflé, ou d'inconfort digestif. Réduire l'apport en gluten, une protéine présente dans de nombreuses céréales, peut être une solution efficace pour apaiser ces désagréments et améliorer le bien-être digestif.



Quant au choix végétarien, il répond à plusieurs préoccupations essentielles :

- **L'économie de ressources :**
Opter pour une alimentation végétarienne est un geste concret pour préserver la planète.
- **Le bien-être animal :**
Réduire ou éliminer les produits d'origine animale permet de contribuer à une alimentation plus éthique.
- **La diversité alimentaire :**
Intégrer davantage de légumes, légumineuses, et céréales variées enrichit naturellement notre alimentation.

En tant que professeur de yoga, j'ai pu expérimenter l'impact d'une nourriture plus légère et équilibrée sur le corps et l'esprit. Ce type d'alimentation peut favoriser une meilleure énergie, une digestion harmonieuse et un bien-être global.

DÉJEUNER

• Entrée : Velouté de potimarron et gingembre

o Ingrédients :

1 oignon

500 g de potimarron

1 cm de gingembre frais râpé

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Sel, poivre

o Recette :

1. Émincer l'oignon et le faire revenir dans l'huile d'olive.
2. Ajouter le potimarron coupé en cubes et le gingembre râpé.
3. Couvrir d'eau et cuire pendant 20 minutes.
4. Mixer la soupe jusqu'à obtenir une texture veloutée.



Lundi

• **Plat : Gratin de chou-fleur à la crème végétale et fromage râpé**

o **Ingrédients :**

1 chou-fleur

200 ml de crème végétale (soja)

50 g de fromage râpé

Sel, poivre, muscade

o **Recette :**

1. Couper le chou-fleur en fleurettes et les cuire à la vapeur pendant 10-15 minutes.

2. Mélanger la crème végétale avec le fromage râpé, le sel, le poivre et une pincée de muscade.

3. Placer le chou-fleur dans un plat à gratin, napper avec le mélange à base de crème et fromage.

4. Enfourner à 180°C pendant 20 minutes jusqu'à ce que le gratin soit doré.



Lundi

• **Dessert : Compote chaude de pommes et cannelle**

o Ingrédients :

4 pommes

1 bâton de cannelle

1 cuillère à soupe de miel (facultatif)

o Recette :

1. Éplucher et couper les pommes en morceaux.
2. Les faire cuire dans une casserole avec un peu d'eau, le bâton de cannelle et le miel pendant 15 minutes.
3. Mixer ou écraser les pommes pour obtenir une compote lisse ou légèrement chunky.



DÎNER

Entrée : Salade tiède de betterave, noix et roquette

o Ingrédients :

2 betteraves cuites

50 g de roquette

30 g de noix

Vinaigrette (huile d'olive, vinaigre balsamique, moutarde)

o Recette :

1. Couper les betteraves en cubes et les mélanger avec la roquette et les noix.
2. Arroser de vinaigrette et servir immédiatement.



• **Plat : Soupe de lentilles corail aux légumes d'hiver**

o **Ingrédients :**

1 carotte

1 poireau

1 branche de céleri

200 g de lentilles corail

1 litre de bouillon de légumes

Sel, poivre, cumin

o **Recette :**

1. Émincer les légumes (carotte, poireau, céleri) et les faire revenir dans un peu d'huile d'olive.

2. Ajouter les lentilles corail et couvrir de bouillon de légumes.

3. Laisser mijoter pendant 20-25 minutes jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.

4. Mixer la soupe pour une texture veloutée, assaisonner avec du sel, du poivre et du cumin.

• **Dessert : Kiwi frais**

o **Recette :**

1. Peler et couper les kiwis en tranches. Servir frais.



DÉJEUNER

• **Entrée : Carottes râpées à l'orange et aux graines de courge**

o **Ingrédients :**

3 carottes

1 orange

1 cuillère à soupe de graines de courge

1 cuillère à soupe de vinaigrette à base de citron

o **Recette :**

1. Râper les carottes et les mélanger avec le jus d'orange.
2. Ajouter les graines de courge et assaisonner avec la vinaigrette.

• **Plat : Galettes de quinoa et légumes racines avec salade verte**

o **Ingrédients :**

150 g de quinoa cuit

1 carotte râpée

1 œuf

Cumin, curcuma

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

o **Recette :**

1. Mélanger le quinoa cuit, la carotte râpée, l'œuf, les épices et un peu de sel.
2. Former des galettes et les faire cuire dans une poêle avec l'huile d'olive jusqu'à ce qu'elles soient dorées des deux côtés.
3. Servir avec une salade verte.

Mardi

• **Dessert : Poire pochée au thé et épices**

o **Ingrédients :**

2 poires

2 sachets de thé noir

1 bâton de cannelle

1 étoile de badiane

o **Recette :**

1. Peler et couper les poires en quartiers.

2. Les faire pocher dans de l'eau avec le thé, la cannelle et la badiane pendant 15-20 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres.



DÎNER

• Entrée : Velouté de champignons au lait végétal

o Ingrédients :

250 g de champignons frais

1 oignon

300 ml de lait végétal (amande ou soja)

1 cuillère d'huile d'olive

Sel, poivre

o Recette :

1. Faire revenir l'oignon émincé dans l'huile d'olive.
2. Ajouter les champignons émincés et cuire jusqu'à ce qu'ils rendent leur eau.
3. Ajouter le lait végétal et cuire encore 10 minutes.
4. Mixer le tout, saler et poivrer.

• Plat : Tarte aux poireaux avec pâte sans gluten

o Ingrédients :

1 pâte brisée sans gluten

3 poireaux

200 ml de crème végétale

2 œufs

50 g de fromage râpé

Mardi

• o **Recette :**

1. Faire cuire les poireaux coupés en rondelles dans une poêle avec un peu d'huile d'olive.
2. Étaler la pâte dans un moule et garnir de poireaux.
3. Mélanger la crème végétale, les œufs, le fromage et verser sur la tarte.
4. Enfourner à 180°C pendant 30 minutes.

• **Dessert :** Carré de chocolat noir et infusion chaude



DÉJEUNER

Entrée : Soupe de courge et lait de coco

Ingrédients :

- 500 g de courge (butternut ou autre)
- 1 oignon
- 1 pomme de terre
- 200 ml de lait de coco
- 500 ml de bouillon de légumes
- Huile d'olive
- Sel, poivre, noix de muscade

Recette :

1. Épluchez et coupez la courge, l'oignon et la pomme de terre en morceaux.
2. Faites revenir l'oignon dans un peu d'huile d'olive jusqu'à ce qu'il soit translucide.
3. Ajoutez la courge, la pomme de terre et le bouillon de légumes. Laissez cuire environ 20 minutes.
4. Mixez le tout, puis ajoutez le lait de coco. Assaisonnez avec du sel, du poivre et un peu de noix de muscade.

Mercredi

Plat : Risotto de sarrasin aux légumes d'hiver**Ingrédients :**

1 oignon
1 carotte
200 g de sarrasin
1 litre de bouillon de légumes
100 ml de crème végétale
Huile d'olive
Sel, poivre

Recette :

1. Faites revenir l'oignon et la carotte coupés en petits dés dans de l'huile d'olive.
2. Ajoutez le sarrasin et mélangez bien pour l'enrober.
3. Versez petit à petit le bouillon de légumes chaud en remuant jusqu'à ce que le liquide soit absorbé.
4. Ajoutez la crème végétale en fin de cuisson et assaisonnez. Servez chaud.

Dessert : Salade d'agrumes (orange, pamplemousse)**Ingrédients :**

1 orange
1 pamplemousse
1 cuillère à soupe de miel (optionnel)
Quelques feuilles de menthe (optionnel)

Recette :

1. Pelez à vif l'orange et le pamplemousse, puis coupez-les en tranches.
2. Disposez-les dans un plat, arrosez de miel (si désiré) et décorez de feuilles de menthe.

DÎNER

Entrée : Salade tiède de poireaux vinaigrette

Ingrédients :

4 poireaux

1 cuillère à soupe de moutarde

1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Sel, poivre

Recette :

1. Coupez les poireaux en tronçons et faites-les cuire à la vapeur pendant 10 minutes.
2. Préparez la vinaigrette en mélangeant la moutarde, le vinaigre, l'huile d'olive, le sel et le poivre.
3. Servez les poireaux tièdes avec la vinaigrette.



Plat : Chili sin carne (haricots rouges, tomates, poivrons)

Ingrédients :

1 oignon

1 poivron

400 g de haricots rouges cuits

400 g de tomates concassées

1 cuillère à café de paprika

1 cuillère à café de cumin

Huile d'olive

Sel, poivre

Recette :

1. Faites revenir l'oignon et le poivron coupés en dés dans de l'huile d'olive.
2. Ajoutez les haricots rouges, les tomates concassées et les épices.
3. Laissez mijoter pendant 20 minutes, puis ajustez l'assaisonnement.

Dessert : Mousse au chocolat à l'avocat

Ingrédients :

2 avocats mûrs

100 g de chocolat noir sans gluten

1 cuillère à soupe de sirop d'érable

1 cuillère à café de vanille

Recette :

1. Faites fondre le chocolat au bain-marie.

2. Mixez les avocats avec le sirop d'érable et la vanille jusqu'à obtenir une texture lisse.

3. Incorporez le chocolat fondu et mélangez bien.

Laissez refroidir au réfrigérateur pendant 2 heures avant de servir.



DÉJEUNER

Entrée : Potage de légumes anciens (topinambour, panais, céleri)

Ingrédients :

300 g de topinambours

300 g de panais

2 branches de céleri

1 oignon

1 pomme de terre

1 litre de bouillon de légumes

Huile d'olive

Sel, poivre

Recette :

1. Épluchez et coupez tous les légumes en morceaux.
2. Faites revenir l'oignon dans un peu d'huile d'olive. Ajoutez les légumes, puis le bouillon de légumes.
3. Laissez mijoter pendant 30 minutes. Mixez pour obtenir une soupe lisse. Assaisonnez à votre goût.

Plat : Polenta crémeuse aux épinards et parmesan**Ingrédients :**

100 g de polenta

400 ml d'eau

200 g d'épinards frais

50 g de parmesan

Sel, poivre

Recette :

1. Faites cuire la polenta dans l'eau salée en suivant les instructions sur le paquet.
2. En fin de cuisson, ajoutez les épinards frais et mélangez jusqu'à ce qu'ils fondent.
3. Incorporez le parmesan et assaisonnez. Servez chaud.

Dessert : Compote de fruits secs et pommes**Ingrédients :**

3 pommes

50 g de raisins secs

50 g de pruneaux

1 cuillère à soupe de cannelle

300 ml d'eau

Recette :

1. Coupez les pommes en morceaux.
2. Mettez tous les fruits dans une casserole avec l'eau et la cannelle.
3. Laissez mijoter à feu doux pendant 20 minutes, puis écrasez les fruits pour obtenir une compote.

DÎNER

Entrée : Crudités variées avec une sauce au yaourt végétal

Ingrédients :

Carottes

Concombre

Radis

100 g de yaourt végétal nature

1 cuillère à soupe de tahini

1 cuillère à soupe de jus de citron

Sel, poivre

Recette :

1. Coupez les légumes en bâtonnets.
2. Mélangez le yaourt végétal avec le tahini, le jus de citron, le sel et le poivre pour la sauce.
3. Servez les crudités avec la sauce.



Plat : Gratin de légumes d'hiver à la béchamel sans gluten

Ingrédients :

2 carottes

1 céleri-rave

2 navets

500 ml de lait végétal

2 cuillères à soupe de farine de riz

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Sel, poivre

Recette :

1. Faites cuire les légumes coupés en morceaux à la vapeur.
2. Préparez la béchamel en chauffant l'huile d'olive, puis en ajoutant la farine de riz. Ajoutez lentement le lait végétal tout en fouettant pour éviter les grumeaux.
3. Mélangez les légumes cuits avec la béchamel et enfournez à 180°C pendant 20 minutes.



Dessert : Poire rôtie au miel et cannelle**Ingrédients :**

4 poires

2 cuillères à soupe de miel

1 cuillère à café de cannelle

Recette :

1. Coupez les poires en deux et retirez le cœur.
2. Déposez-les sur une plaque de cuisson, arrosez de miel et saupoudrez de cannelle.
3. Faites cuire au four à 180°C pendant 25 minutes.



DÉJEUNER

Entrée : Taboulé de chou-fleur aux herbes

• **Ingrédients :**

1 chou-fleur (râpé pour obtenir une texture de semoule)

1 tomate

1 concombre

Jus d'un citron

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Menthe et persil frais hachés

Sel, poivre

• **Recette :**

1. Mélanger le chou-fleur râpé avec les légumes coupés en dés.

2. Ajouter les herbes, le jus de citron, l'huile d'olive, le sel et le poivre.



Vendredi

Plat : Curry de pois chiches aux légumes et riz basmati

• **Ingrédients :**

200 g de pois chiches cuits

1 oignon

2 carottes

1 courgette

200 ml de lait de coco

1 cuillère à soupe de pâte de curry

150 g de riz basmati

• **Recette :**

1. Faire revenir l'oignon, ajouter les légumes en morceaux et cuire quelques minutes.
2. Ajouter les pois chiches, le lait de coco et la pâte de curry. Laisser mijoter 15 minutes.
3. Servir avec du riz basmati cuit.

Dessert : Salade de fruits frais de saison

• **Ingrédients :**

Kiwi

Orange

Pomme

Une poignée de grenade

Jus de citron

• **Recette :**

1. Couper les fruits en morceaux, mélanger et arroser de jus de citron.

DÎNER

Entrée : Velouté de patate douce et carotte

• Ingrédients :

2 patates douces

2 carottes

1 oignon

500 ml de bouillon de légumes

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Sel, poivre

• Recette :

1. Faire revenir l'oignon, ajouter les légumes en morceaux et le bouillon.

2. Laisser mijoter 20 minutes, puis mixer et assaisonner.

Plat : Légumes rôtis au four et houmous maison

• Ingrédients :

1 patate douce

1 aubergine

1 courgette

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

200 g de pois chiches cuits

1 cuillère à soupe de tahini

Jus d'un citron

Sel, poivre, cumin

vendredi

• Recette :

1. Couper les légumes, arroser d'huile d'olive, saler et enfourner à 200°C pendant 25 minutes.
2. Mixer les pois chiches avec le tahini, le jus de citron, le cumin, le sel et un peu d'eau.
3. Servir les légumes avec le houmous.

Dessert : Crème au lait d'amande et vanille

• Ingrédients :

- 500 ml de lait d'amande
- 2 cuillères à soupe de fécule de maïs
- 2 cuillères à soupe de sucre ou sirop d'agave
- 1 gousse de vanille

• Recette :

1. Mélanger le lait d'amande, la fécule, le sucre et les graines de vanille.
2. Chauffer doucement jusqu'à épaississement, puis laisser refroidir.



DÉJEUNER

Entrée : Carpaccio de betterave et noix

• Ingrédients :

1 betterave cuite

1 poignée de noix

1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Sel, poivre

• Recette :

1. Trancher finement la betterave.

2. Disposer les tranches sur une assiette, ajouter les noix concassées.

3. Arroser de vinaigre balsamique et d'huile d'olive.

Assaisonner.



Samedi

Plat : Lasagnes végétariennes aux épinards et ricotta**• Ingrédients :**

250 g de feuilles de lasagnes sans gluten

400 g d'épinards frais

250 g de ricotta

400 ml de coulis de tomate

1 oignon

50 g de parmesan râpé

Sel, poivre, muscade

• Recette :

1. Faire revenir l'oignon avec les épinards, puis mélanger avec la ricotta, le sel, le poivre et une pincée de muscade.
2. Dans un plat, alterner les couches de lasagnes, mélange épinards-ricotta et coulis de tomate.
3. Saupoudrer de parmesan et enfourner 25 minutes à 180°C.

Dessert : Compote de pomme-poire et amandes effilées**• Ingrédients :**

2 pommes

2 poires

1 cuillère à soupe de sirop d'agave

1 poignée d'amandes effilées

• Recette :

1. Faire cuire les fruits coupés en morceaux avec un peu d'eau jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
2. Mixer, sucrer au goût, et servir avec des amandes grillées.

DÎNER

Entrée : Salade de mâche, avocat et pamplemousse

• **Ingrédients :**

100 g de mâche

1 avocat

1 pamplemousse

1 cuillère à soupe d'huile de noix

Sel, poivre

• **Recette :**

1. Mélanger la mâche avec l'avocat en tranches et les segments de pamplemousse.

2. Arroser d'huile de noix et assaisonner.

Plat : Soupe de légumes et tartines de tapenade

• **Ingrédients :**

2 courgettes

2 carottes

1 pomme de terre

1 litre de bouillon de légumes

4 tranches de pain sans gluten

2 cuillères à soupe de tapenade

• **Recette :**

1. Faire cuire les légumes dans le bouillon, mixer et assaisonner.

2. Tartiner le pain de tapenade et servir avec la soupe.

Samedi

Dessert : Yahourt végétal au coulis de fruits rouges

• Ingrédients :

1 pot de yahourt végétal

100 g de fruits rouges

1 cuillère à soupe de sirop d'érable

• Recette :

1. Mixer les fruits rouges avec le sirop d'érable.

2. Verser sur le yahourt.



DÉJEUNER

Entrée : Crudités de saison et sauce au yahourt

• Ingrédients :

Carottes râpées

Céleri-branche émincé

1 yahourt végétal nature

Jus de citron

Sel, poivre, ciboulette hachée

• Recette :

1. Mélanger le yahourt avec le jus de citron, le sel, le poivre et la ciboulette.
2. Servir avec les crudités.

Plat : Tarte aux légumes de saison (sans gluten)

• Ingrédients :

1 pâte brisée sans gluten

2 courgettes

1 poireau

3 œufs

200 ml de crème végétale

Sel, poivre

• Recette :

1. Faire revenir les légumes.
2. Garnir la pâte avec les légumes, mélanger les œufs avec la crème, le sel et le poivre, puis verser sur les légumes.
3. Enfourner à 180°C pendant 30 minutes.

Dimanche

Dessert : Panna cotta au lait de coco et coulis de mangue

• Ingrédients :

400 ml de lait de coco

2 g d'agar-agar

1 mangue

1 cuillère à soupe de sucre de coco

• Recette :

1. Faire chauffer le lait de coco avec l'agar-agar et le sucre.
2. Laisser prendre au frais. Mixer la mangue et servir en coulis.



DÎNER

Entrée:

Velouté de céleri-rave et pomme

- **Ingrédients :**

1 céleri-rave

1 pomme

1 oignon

500 ml de bouillon de légumes

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Sel, poivre

- **Recette :**

Faire revenir l'oignon émincé avec l'huile d'olive.

Ajouter le céleri-rave et la pomme, pelés et coupés en dés.

Verser le bouillon, couvrir et laisser mijoter 20 minutes.

Mixer jusqu'à obtenir une texture veloutée, assaisonner et servir chaud.

Dimanche

Plat : Risotto aux champignons

• Ingrédients :

200 g de riz arborio

300 g de champignons

1 oignon

1 litre de bouillon de légumes

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

• Recette :

1. Faire revenir l'oignon, ajouter le riz, et cuire en ajoutant le bouillon progressivement.

2. Ajouter les champignons poêlés en fin de cuisson.

Dessert : Clémentines et chocolat noir



Le marché

Fruits et légumes

- 1 potimarron
- 1 courge butternut
- 1 chou-fleur
- 2 poireaux
- 4 carottes
- 2 patates douces
- 1 courgette
- 1 aubergine
- 1 céleri-rave
- 1 concombre
- 4 pommes
- 2 poires
- 2 oranges
- 2 kiwis
- 1 grenade
- 1 pamplemousse
- Quelques feuilles de menthe et persil frais
- 1 betterave
- 1 mangue
- 1 céleri-branche
- Champignons
- 1 citron
- Clémentines
- Mâche

Le marché

Légumes secs et céréales

- 200 g de lentilles corail
- 150 g de quinoa
- 150 g de riz basmati
- 200 g de pois chiches (cuits)
- 400 g de haricots rouges
- 200 g de sarrasin
- 100 g de polenta
- Feuilles de lasagnes sans gluten

Produits frais

- 100 g de yaourt végétal nature
- 500 ml de lait d'amande
- Ricotta
- Parmesan
- Fromage râpé
- 4 œufs

Épicerie

- Lait de coco (600 ml)
- Crème végétale (soja ou avoine)
- Farine de riz
- Tahini
- 500 ml de bouillon de légumes (ou 1 cube)
- Coulis de tomate
- Chocolat noir (minimum 70 %)
- Riz arborio
- Pain sans gluten

Le marché

Condiments et assaisonnements

- Huile d'olive
- Huile de noix
- Vinaigre de cidre- vinaigre balsamique
- Moutarde
- Sirop d'agave ou sirop d'érable
- Sucre de coco
- Cannelle
- Cumin
- Curcuma
- Paprika
- Agar-agar
- Sel
- Poivre

Divers

- 1 pâte brisée sans gluten
- Tapenade
- Infusions - thé noir



A vous de jouer !

Voici enfin l'outil qui m'a permis de générer rapidement et efficacement tous les repas et recettes de ce livret, et qui peut devenir ton allié au quotidien pour une organisation parfaite. Ce prompt, puissant et flexible, te permet de créer des menus équilibrés et adaptés à tes besoins et tes besoins spécifiques.

En suivant le mode d'emploi ci-dessous, tu pourras personnaliser ton planning en fonction de tes préférences et de ta routine, tout en gagnant du temps et en prenant soin de ta santé.



A toi de jouer !

Mode d'emploi : comment personnaliser ton planning

1. Adapte-le à tes préférences alimentaires :

🌿 Exemples de régimes :

- o Végétarien
- o Vegan
- o Flexitarien
- o Sans gluten

2. Prends en compte la saison :

o Les menus utilisent des produits de saison pour des recettes savoureuses, économiques et respectueuses de l'environnement.

3. Planifie efficacement :

- o Si tu ne veux pas cuisiner tous les jours, prépare des portions doubles pour les déguster sur deux jours ou congèle-les pour les semaines à venir.
- o Tu peux aussi cuisiner en lot une semaine sur deux pour une organisation encore plus simple.

4. Crée ton propre livret :

o Indique tes attentes spécifiques, comme le temps de préparation (rapide), les types d'ingrédients (locaux, bio, accessibles), ou les plats que tu préfères (soupes, gratins, salades).

A toi de jouer !

Voici le Prompt pour générer tes menus :

Crée un planning hebdomadaire de repas équilibrés avec entrée, plat et dessert, spécialement conçu pour les femmes en préménopause ou ménopause qui souhaitent retrouver leur poids de forme.

- Inclure des options adaptées aux régimes suivants : végétarien, vegan, flexitarien, et sans gluten.
- Adapter les repas à la saison actuelle en utilisant des ingrédients de saison. - Chaque repas doit être facile et rapide à préparer (moins de 30 minutes), économique, et inclure des recettes détaillées pour chaque plat.
- Les plats doivent être riches en légumes, protéines (animales ou végétales), bonnes graisses, et faibles en sucres raffinés, avec des aliments soutenant les besoins hormonaux (calcium, magnésium, oméga-3, vitamines B).
- Fournir une liste de courses complète et ajouter des astuces nutritionnelles ou conseils bien-être spécifiques à chaque recette.

A toi de jouer !

Pourquoi ce prompt est génial ?

- 💡 **Autonomie et simplicité** : Il te permet de varier les repas tout en respectant ton mode de vie.
- 💡 **Santé et bien-être** : Les menus sont conçus pour te soutenir dans une période où ton corps a des besoins spécifiques, comme pendant la ménopause.
- 💡 **Gain de temps et économie** : Une liste de courses claire et des recettes optimisées pour te faciliter la vie.

Mode d'emploi: Comment utiliser ce prompt?

Il te suffit de copier le texte du prompt, de le coller, dans ChatGPT ou tout autre outil d'intelligence artificielle, et de lancer la génération pour obtenir des idées adaptées en un clin d'œil.

Être Fabuleuse !

Et si cette année, tu osais enfin te reconnaître et t'affirmer pleinement en tant que Fabuleuse ?

Si ce n'est pas encore fait, **inscris-toi à ma newsletter** Ta seconde vie commence ici — l'espace pensé pour les femmes 50+ qui veulent se sentir libres, vivantes et puissantes.

Cette nouvelle année est peut-être le moment idéal pour **incarner pleinement la Fabuleuse qui vit en toi.**

Et si tu veux lui donner vie au quotidien, rejoins Le Club des Fabuleuses et partage cette aventure avec d'autres femmes inspirantes comme toi.