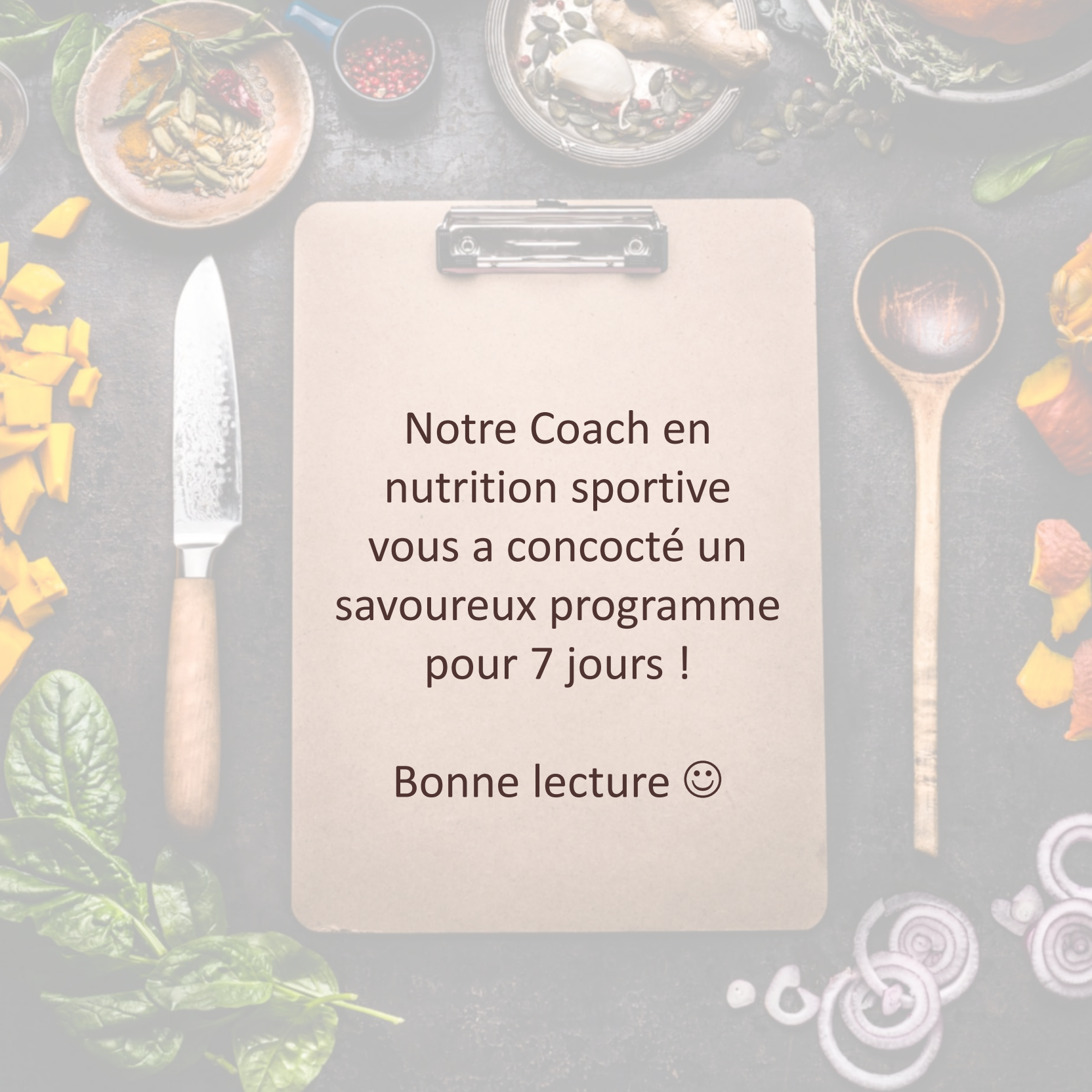




DÉTOX D'HIVER

DES IDÉES & RECETTES POUR RÉTABLIR
VOTRE ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

[PROGRAMME SUR 7 JOURS]



Notre Coach en
nutrition sportive
vous a concocté un
savoureux programme
pour 7 jours !

Bonne lecture 😊



CONSEILS

POUR BIEN COMMENCER

Nos conseils pour une détox en douceur



On mise sur les légumes Détox et de saison

Artichaut, radis noir, fenouil, légumes racines, crucifères.
Ils vont apporter des fibres, amies de votre flore intestinale mais également des vitamines, minéraux et antioxydants.
On les consomme à chaque repas et l'idéal est de les choisir bio !
On privilégie les légumes cuits, plus digestes que les crudités.



On capitalise sur les fruits

C'est la saison idéale pour faire le plein de vitamine C grâce aux agrumes. Mais attention ils sont acides !
Mangue, papaye, pomme et poire seront plus douces.



On pense à s'hydrater

Cela va permettre d'éliminer les toxines. 1 litre à 1 litre et demi par jour étalé sur la journée en privilégiant l'eau, les infusions et le thé.



On évite les viandes grasses et les charcuteries

On privilégie les viandes maigres, les poissons et crustacés. On ne néglige pas les poissons gras, riches en EPA et en DHA !



On reprend une activité physique régulière

En mode entraînement intensif ou quelques minutes par jour, l'essentiel est de bouger et de vous donner les moyens d'atteindre votre objectif !



MENU

HEBDOMADAIRE

Votre menu concocté spécialement par notre coach en nutrition sportive

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Petit déj'	<p>Une boisson chaude</p> <p>Deux à trois tranches de pain au petit épeautre et purée d'amande</p> <p>Deux kiwis</p> <p>Une boisson végétale</p>	<p>Une boisson chaude</p> <p>Un pudding aux graines de chia</p>	<p>Une boisson chaude</p> <p>Deux à trois tartines de pain au levain et fromage végétal</p> <p>Une banane</p>	<p>Une boisson chaude</p> <p>Un œuf brouillé au bacon</p> <p>Un demi pamplemousse</p>	<p>Une boisson chaude</p> <p>Deux à trois tartines craquantes au sarrasin</p> <p>Une compote de poire</p> <p>Une boisson végétale</p>	<p>Une boisson chaude</p> <p>Un porridge au lait d'amande, chocolat et banane</p>	<p>Une boisson chaude</p> <p>Une tartine salée : galette de riz, fromage frais de chèvre et avocat</p>
Déj'	<p>Une salade de mâche betterave et noix</p> <p>Un filet de cabillaud et lentilles corail au curcuma</p> <p>Une crème dessert à base de riz et cacao</p>	<p>Un carpaccio de radis noir</p> <p>Une cuisse de pintade et purée de patate douce</p> <p>Une compote pomme-châtaigne</p>	<p>Un bouddha bowl</p> <p>Un dessert au chanvre goyave-passion</p>	<p>Une salade de choux kale et graines germées</p> <p>Une escalope de poulet au cumin et polenta</p> <p>Un carpaccio d'ananas</p>	<p>Un chèvre chaud sur fond d'artichaut</p> <p>Un parmentier de potimarron</p> <p>Quatre à cinq litchis</p>	<p>Une omelette à l'oseille et au saumon fumé</p> <p>Une salade verte</p> <p>Un clafoutis aux pruneaux</p>	<p>Une salade de pommes de terre et champignons</p> <p>Un filet de dorade grillée et endives braisées</p> <p>Une panna cotta au lait de coco et coulis de mangue</p>
Goûter	<p>Une salade de fruits frais de saison</p>	<p>Un smoothie pomme grenade</p> <p>Deux carrés de chocolat noir</p>	<p>Une poignée de fruits à coques</p> <p>Deux clémentines</p>	<p>Un kaki</p>	<p>Un smoothie mangue-papaye</p> <p>Deux carrés de chocolat noir</p>	<p>Une poignée de noix du Brésil</p>	<p>Une poignée de superfruits séchés (baies de goji, cranberries)</p>
Dîner	<p>Une soupe cèleri-fenouil</p> <p>Un œuf cocotte sur fondue de poireaux</p> <p>Une compote de mangue</p>	<p>Un wok de brocolis, tofu et nouilles chinoises</p> <p>Une crème dessert végétale au caramel</p>	<p>Un wok de crevettes, ananas et pois gourmands</p> <p>Un crumble aux pommes et noisettes</p>	<p>Un gratin de quinoa, carottes, navets et pommes de terre</p> <p>Un délice de fromage blanc et canneberge</p>	<p>Une papillote de maquereau au citron et julienne de légumes</p> <p>Un riz au lait de brebis</p>	<p>Des cannellonis ricotta-épinards</p> <p>Deux fruits de la passion</p>	<p>Un velouté de cresson</p> <p>Un gratin de légumes racines</p> <p>Une salade de fruits exotiques</p>

Les recettes c'est par ici...

■ [Recette à suivre](#)



RECETTES

FACILES ET RAPIDES

Oeuf cocotte sur fondue de poireaux



LUNDI

Ingrédients

- 4 poireaux
- 8 œufs
- 4 c. à s. de crème fraîche liquide ou de soja, ou de coco
- 1 bouillon de légumes
- Sel, poivre, curcuma

Nb de personnes



Budget



Durée (mn)



Préparation



Cuisson

Difficulté



Préparation

- 1 Préchauffez votre four à 180° (thermostat 6) pendant 10 minutes.
- 2 Lavez et émincez les poireaux. Faites-les fondre dans une poêle avec un filet d'eau et un bouillon de légumes.
- 3 Assaisonnez à votre convenance.
- 4 Partagez la fondue de poireau dans 4 ramequins.
- 5 Ajoutez dans chacun d'eux une cuillère de crème fraîche ou de soja, ou de coco et 2 œufs.
- 6 Ajoutez ensuite une pointe de curcuma.
- 7 L'idéal est une cuisson au bain-marie : dans un plat creux, mettez les ramequins et remplissez d'eau jusqu'à mi-hauteur.
- 8 Mettez les ramequins au four à 180 °C pendant 10 minutes.

Pudding aux graines de chia

MARDI

Ingrédients

- 1 verre de lait de coco
- 2 c. à s. bombées de graines de chia
- 1/2 c. à c. de vanille en poudre
- 1 c. à s. de sirop d'agave
- Quelques amandes
- Des fruits frais (mangue, banane, kiwi, raisins, fruits rouges)

Nb de personnes



Budget



Durée (mn)

5 Préparation

4h Réfrigérateur

Difficulté



Préparation

- 1 Dans un gros bol, mélangez le lait de coco avec la vanille et le sirop d'agave.
- 2 Ajoutez-y les graines de chia.
- 3 Remuez pendant quelques minutes pour éviter que les graines ne se collent entre elles.
- 4 Réservez cette préparation une nuit au réfrigérateur (ou minimum 4h).
- 5 Juste avant de vous mettre à table, pelez et découpez les fruits frais et disposez-les sur votre pudding.
- 6 Parsemez d'amandes.

Wok de brocolis, tofu et nouilles chinoises



MARDI

Pour ajouter un peu de couleur et du craquant, pensez aux carottes !

Ingrédients

- 1 brocoli
- 200 g de tofu fumé
- 200 g de nouilles chinoises
- 2 c. à s. de sauce soja
- Huile d'olive
- Sel, poivre

Nb de personnes



Budget



Durée (mn)



Difficulté



Préparation

- 1 Coupez le brocoli en bouquets.
- 2 Plongez les bouquets dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 5 minutes : ils doivent rester croquants.
- 3 Rincez-les à l'eau froide pour stopper la cuisson et égouttez-les.
- 4 Coupez le tofu en dés puis faites-le revenir dans un wok (ou à défaut dans une sauteuse) avec un filet d'huile d'olive.
- 5 Ajoutez le brocoli et laissez cuire pendant 5 minutes.
- 6 Pendant ce temps, faites cuire les nouilles chinoises dans une casserole d'eau bouillante pendant 2 minutes à couvert. Egouttez.
- 7 Ajoutez les nouilles chinoises au wok et arrosez de sauce soja.

Bouddha Bowl



MERCREDI

Un Bouddha Bowl est un plat facile à réaliser selon vos envies ! Il mélange légumes, céréales, légumineuses, oléagineux, le tout dans un grand bol !

Ingrédients

- 100 g de pois chiche
- 70 g de quinoa
- 50 g chou rouge
- ½ avocat
- 30 g feta
- Graines de courges
- Graines de sésame
- Sauce vinaigrette maison

Nb de personnes



Budget



Durée (mn)

5 Préparation

15 Cuisson

Difficulté



Préparation

- 1 Découpez le chou rouge en petits morceaux et l'avocat en lamelles.
- 2 Faites cuire le quinoa dans une casserole d'eau pendant 15 minutes.
- 3 Prenez un grand bol et disposez tous vos ingrédients de façon harmonieuse.
- 4 Parsemez de graines de courge et de sésame.

Crumble aux pommes et noisettes



MERCREDI

Ingrédients

- 100 g de farine
- 100 g de poudre de noisettes
- 100 g de sucre roux
- 100 g de beurre
- Cannelle en poudre

Nb de personnes



Budget



Durée (mn)

20 Préparation

25 Cuisson

Difficulté



Préparation

- 1 Préchauffez votre four à 180° (thermostat 6) pendant 10 minutes.
- 2 Epluchez et coupez les pommes en dés. Placez-les au fond d'un plat à gratin beurré, et saupoudrez de cannelle.
- 3 Dans un saladier, mélangez la farine, le sucre, le beurre préalablement ramolli et la poudre de noisettes pour obtenir une pâte sableuse.
- 4 Émiettez-la ensuite sur les pommes.
- 5 Mettez au four à 180 °C pendant 20-25 minutes (jusqu'à ce que le crumble soit doré !).

Polenta



JEUDI

Ingrédients

- 200 g de polenta
- 1 litre de lait
- Sel, poivre

Nb de personnes



Budget



Durée (mn)

0 Préparation

10 Cuisson

Difficulté



Préparation

- 1 Faites bouillir le lait jusqu'à frémissement dans une casserole.
- 2 Ajoutez la polenta en pluie et remuez à l'aide d'une cuillère jusqu'à obtention de la texture que vous désirez.
- 3 Assaisonnez à votre convenance.

Parmentier de potimarron



VENDREDI

Ingrédients

- 1 potimarron
- 500 g de viande hachée
- 1 oignon
- Graines de courge
- Huile d'olive
- Beurre
- Sel, poivre, muscade, paprika

Nb de personnes



Budget



Durée (mn)

10 Préparation

40 Cuisson

Difficulté



Préparation

- 1 Epluchez et découpez en morceaux le potimarron. Faites-le cuire pendant 20 minutes à l'autocuiseur (ou à la vapeur).
- 2 Pendant ce temps, émincez l'oignon et faites-le revenir dans une poêle avec un filet d'huile d'olive. Ajoutez la viande hachée.
- 3 Salez, poivrez et ajoutez le paprika.
- 4 Faites réduire le potimarron en purée, rallongez avec de l'eau si la purée est trop épaisse. Ajoutez une noisette de beurre.
- 5 Dans votre plat à gratin, commencez par mettre une première couche de purée de potimarron, puis la viande hachée et enfin une autre couche de potimarron.
- 6 Parsemez de quelques graines de courge.
- 7 Faites gratiner pendant 20 minutes à 180 °C.

Porridge au lait d'amande, chocolat et banane



SAMEDI

Ingrédients

- 150 ml de lait d'amande
- 40 g de son d'avoine
- 1 banane
- 1 c. à c. de sirop d'agave
- 1 c. à c. de cacao non sucré
- Vanille en poudre

Nb de personnes



Budget



Durée (mn)

5 Préparation

5 Cuisson

Difficulté



Préparation

- 1 Ecrasez les $\frac{3}{4}$ de la banane.
- 2 Dans une casserole, mettez tous les ingrédients en mélangeant à l'aide d'un fouet.
- 3 Faites chauffer tout en fouettant jusqu'à épaississement.
- 4 Mettez cette préparation dans un bol, ajoutez-y des rondelles de banane et des copeaux de chocolat.
- 5 Vous pouvez également ajouter des fruits à coques et d'autres fruits frais, à votre convenance !

Omelette à l'oseille et au saumon fumé



SAMEDI

Ingrédients

- 6 œufs
- 200 g d'oseille
- 100 g de saumon fumé
- Beurre
- Ciboulette
- Sel, poivre

Nb de personnes



Budget



Durée (mn)

10 Préparation

3 Cuisson

Difficulté



Préparation

- 1 Dans une poêle, faites fondre l'oseille dans une noisette de beurre.
- 2 Dans un saladier, battez les œufs en omelette. Ajoutez l'oseille et le saumon fumé préalablement découpé en petits dés, puis la ciboulette.
- 3 Assaisonnez à votre convenance.
- 4 Faites cuire l'omelette dans une poêle antiadhésive.
- 5 Savourez ce plat accompagné d'une belle salade verte.

Panna cotta au lait de coco et coulis de mangue



DIMANCHE

Ingrédients

- 200 ml de crème de coco
- 100 ml de lait de coco
- 1 c. à c. rase de fécule de maïs
- ½ c. à c. d'agar agar
- 40 g de sucre de canne + 10 g pour le coulis
- 1 mangue
- Vanille en poudre

Nb de personnes



Budget



Durée (mn)



Difficulté



Préparation

- 1 Délayez la fécule de maïs et l'agar agar dans une petite quantité de lait de coco, puis versez cet appareil dans une casserole. Ajoutez le reste du lait de coco.
- 2 Faites chauffer jusqu'aux premiers frémissements, puis fouettez régulièrement pendant 30 secondes.
- 3 Hors du feu, ajoutez-y la crème de coco, le sucre et mélangez. Versez cette préparation dans 4 ramequins et laissez refroidir. Réservez au frais pendant au moins 4 heures.
- 4 Pendant ce temps, préparez votre coulis de mangue : épluchez la mangue, dénoyautez-la et découpez-la en morceaux.
- 5 Mixez-la dans un robot mixeur avec 10 g de sucre de canne. Rajoutez de l'eau si la texture vous semble trop épaisse.
- 6 Versez le coulis sur votre panna cotta.

Gratin de légumes racines



DIMANCHE

Ingrédients

- 1 petit céleri-rave
- 1 panais
- 1 rutabaga
- 1 navet
- 250 ml de bouillon de légumes
- 1 c. à s. de farine
- Huile d'olive
- Sel, poivre, muscade

Nb de personnes




Budget



Durée (mn)

 Préparation

 Cuisson

Difficulté



Préparation

- 1** Lavez et pelez les légumes. Faites-les cuire dans une casserole d'eau chaude pendant 30 minutes.
- 2** Egouttez et laissez refroidir les légumes, puis découpez-les en rondelles.
- 3** Préchauffez votre four à 180°C (thermostat 6) pendant 10 minutes.
- 4** Huilez les parois de votre plat à gratin puis disposez les légumes.
- 5** Préparez une sauce onctueuse en mélangeant la farine au bouillon de légumes. Puis versez celle-ci sur les légumes.
- 6** Assaisonnez à votre convenance.
- 7** Faites cuire votre gratin au four pendant 20 minutes à 180 °C.



FAQ

EN CAS DE BESOIN

Foire aux questions !

Quelles boissons chaudes privilégier ?

On pense aux infusions de plantes (rooibos, romarin, citron) qui auront une action diurétique, et au thé vert riche en antioxydants.

Comment faire un smoothie ?

- 200 g de fruits au choix (pomme, grenade, mangue, papaye, orange, fraise, banane)
- ½ verre d'eau très froide
- 1 c. à c. de sirop d'agave

Coupez et mixez dans un mixeur ou un blender les fruits. Ajoutez l'eau très froide et le filet de sirop d'agave. Mixez de nouveau pour obtenir une texture mousseuse.

Je n'aime pas un aliment, par quoi le remplacer ?

Si vous n'aimez pas un aliment, vous pouvez le remplacer par un aliment du même groupe. Par exemple :

- Vous n'aimez pas la viande rouge présente dans le parmentier de potimarron, vous pouvez très bien la remplacer par du poulet.
- Vous n'aimez pas le kaki, vous pouvez le remplacer par une pomme.
- Vous n'aimez pas le quinoa, vous pouvez le remplacer par du boulgour.

Le tout est de manger avec plaisir, sans contrainte !

