

PROGRAMME BIEN-ÊTRE

21 JOURS



lien site interne : K'laire Alimentelefeu

[Link](#)



Essayer ce programme et échanger dans la communauté

Demander de l'aide quand tu en as besoin.



Relever ce défi

C'est Ok de ...



Se diriger vers la plus belle des versions de toi-même

Changer tes habitudes de vie.



Prendre du temps pour toi sans culpabiliser.

Mes objectifs des 21 jours

Planifier mes semaines efficacement

Améliorer ma gestion du temps

Organiser mes repas

Intégrer les exercices dans ma routine

Ancrer ma routine dans mon quotidien

Programme

idées

Au réveil

Boire 1 grand verre d'eau
+
1 matcha ou **1 Super café**
ou petit déjeuner

[Link](#)

15h00

1 séance de méditation autour de la
respiration
5-10 minutes
N'oublie pas de remplir ton journal de méditation pour
le suivi

Après le petit déjeuner

1 séance de réveil musculaire, ou
rameur, ou vélo d'appartement...
10 minutes

16h00

1 collation

11h00

1 séance de méditation de pleine
conscience
5-10 minutes
N'oublie pas de remplir ton journal de méditation pour
le suivi

17h00

Méditer en marchant dans la nature
20-30 minutes
N'oublie pas de remplir ton journal de méditation
pour le suivi

12h00

L'heure du repas **20-30 minutes**
sans écrans

19h00

L'heure du repas **20-30 minutes**
sans écrans

14h00

Lire un livre sur le développement
personnel **20 minutes**

20h00

C'est l'heure de remplir **un journal de gratitude**
C'est partie pour le jeûne
intermittent (sam-dim)

[Link](#)

5 conseils

POUR INTÉGRER UNE ROUTINE DANS TON QUOTIDIEN

Commence petit

Introduire de petites habitudes faciles à gérer.

Crée un plan

Organise ta journée en incluant des moments dédiés à ta nouvelle routine.

Sois constant

Essaye de pratiquer ta nouvelle routine à la même heure chaque jour pour renforcer l'habitude.

Utilise des rappels

Configure des alarmes ou des notifications sur ton téléphone pour te rappeler de suivre ta routine.

Sois patient et indulgent envers toi-même

Il est normal de rencontrer des obstacles. Ne te décourage pas si tu manques une journée.

 **Link**

Journal de méditation à télécharger

VOTRE TEMPÉRAMENT

LA NATUROPATHIE CONSIDÈRE SOUVENT LES TEMPÉRAMENTS COMME UN MOYEN DE COMPRENDRE LES TENDANCES CONSTITUTIONNELLES D'UNE PERSONNE, QUI PEUVENT INFLUENCER SA SANTÉ ET SON BIEN-ÊTRE.

SOUVENT BASÉS SUR LES PRINCIPES DE L'HUMORISME (COMME LES TEMPÉRAMENTS HIPPOCRATIQUES : SANGUIN, BILIEUX, LYMPHATIQUE ET NERVEUX).

Pour chaque question, choisissez la réponse qui vous décrit le mieux.

1 Réaction au stress :

- a) Je reste calme et gère bien la situation.
- b) Je deviens irritable et impatient.
- c) Je me sens anxieux et inquiet.
- d) Je me sens lent et apathique.

2 Niveau d'énergie :

- a) J'ai une énergie stable tout au long de la journée.
- b) J'ai des pics d'énergie suivis de fatigue.
- c) Je me sens souvent fatigué sans raison apparente.
- d) Mon énergie varie en fonction de mon environnement et de mon humeur.

3 Appétit :

- a) J'ai un appétit régulier et équilibré.
- b) J'ai souvent très faim et je mange rapidement.
- c) Je grignote souvent et j'ai des fringales.
- d) Mon appétit est variable et dépend de mon humeur.

4 Digestion :

- a) Ma digestion est généralement bonne.
- b) Je souffre souvent d'acidité ou de brûlures d'estomac.
- c) J'ai souvent des ballonnements ou des gaz.
- d) Ma digestion est sensible au stress et à l'anxiété.

5 Sommeil :

- a) Je dors bien et me réveille reposé.
- b) J'ai du mal à m'endormir à cause de mes pensées.
- c) Je dors longtemps mais je me sens encore fatigué.
- d) Mon sommeil est léger et je me réveille facilement.

6 Tempérament général :

- a) Je suis sociable et optimiste.
- b) Je suis ambitieux et déterminé.
- c) Je suis calme et réfléchi.
- d) Je suis sensible et émotionnel.

7 Réaction aux changements de température :

- a) Je tolère bien les changements de température.
- b) J'ai souvent trop chaud.
- c) J'ai souvent froid.
- d) Je suis sensible aux changements de température.

8 Activité physique :

- a) J'aime l'activité physique et je la pratique régulièrement.
- b) Je préfère les activités intenses et compétitives.
- c) Je préfère les activités calmes comme le yoga ou la marche.
- d) Mon niveau d'activité dépend de mon humeur.

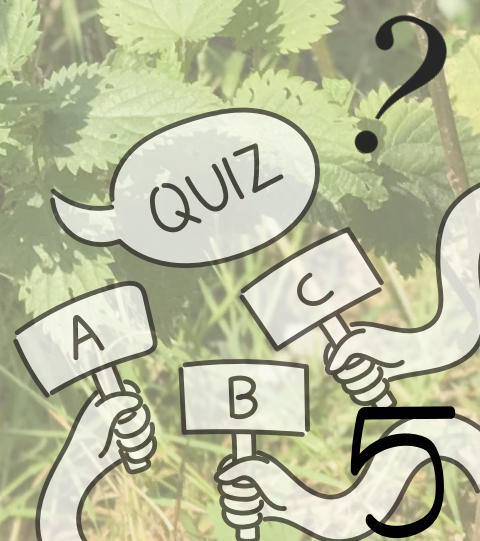
Interprétation des Résultats

Majorité de réponses a) : Tempérament Sanguin
Équilibré, sociable, optimiste, bonne énergie et digestion.

Majorité de réponses b) : Tempérament Bilieux
Ambitieux, déterminé, peut être irritable, sensible à l'acidité.

Majorité de réponses c) : Tempérament Lymphatique
Calme, réfléchi, peut être lent, sensible aux ballonnements et à la fatigue.

Majorité de réponses d) : Tempérament Nerveux
Sensible, émotionnel, énergie et appétit variables, sommeil léger.



L'alimentation en fonction du tempérament hippocratique

Le bilieux :

- Peu de viande et d'alcool
- Apport important en protéines et en légumes

Le nerveux :

- Peu d'excitants et de sucre
- Besoin de céréales et de légumes

Le sanguin :

- Peu de viande rouge, de gibier, d'alcool, de dessert et de fromage
- Repas léger le soir à base de légumes, aromates et fruits

Le lymphatique :

- Restreindre la consommation en gras saturé, charcuterie et laitage en premier
- Privilégier un dîner léger faisant la part belle aux légumes, aux fruits
- La digestion sera d'autant plus facilitée



Jeûne intermittent



jeûner sur une période de 16h00 ou + (sauter le petit déjeuner)

Les bienfaits :

- Nettoyer l'organisme,
- Evacuer les toxines,
- Mettre tout le système digestif au repos pour activer les fonctions d'élimination
- Bon pour la santé en général, en particulier pour la tension artérielle, le déstockage des graisses, la régénération cellulaire, l'énergie, les capacités physiques et intellectuelles...

Exemple : fin du repas à 20h, reprise du repas le lendemain à midi
Autorisation de boire de l'eau, du matcha mais sans sucre, thé sans sucre
éviter le café pendant les 21 jours

à prévoir 2 fois par semaine (samedi et dimanche)

Thé matcha

Il est notamment connu pour ralentir le vieillissement de la peau et être un excellent antioxydant.



Pour l'usage

Une température idéale se situe entre 70°C et 80°C.

Préparation : 5 minutes

Temps total : 5 minutes

Préparation du thé matcha

Dans un bol, versez l'eau tiède, le sucre et 1 cuillère à café de thé matcha.

Avec le fouet à thé matcha, émulsionnez pendant une à deux minutes le mélange. Celui-ci doit devenir mousseux.

Faites chauffer le lait à la casserole.

Avec un mousser à lait, fouettez pour obtenir de la mousse de lait.

Dans votre tasse, versez d'abord le matcha puis le lait par dessus.

Ingrédients



150g de farine



Fouet à thé matcha



**200 ml lait végétal
(avoine ou autres)**

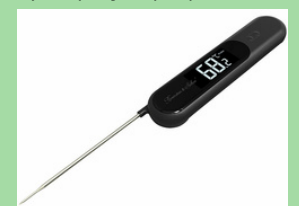


50 ml d'eau



**2 cuillères à café de sucre
xylitol**

*il est recommandé de respecter une quantité maximale de
50 g de xylitol par jour par personne adulte*



1 thermomètre de cuisson



**Mousseur à lait
électrique**

TEMPÉRAMENT
SANGUIN

IDÉE DE MENU

à adapter selon vos besoins

repas sains & équilibrés

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
MATIN	MATIN	MATIN	MATIN	MATIN	MATIN	MATIN
Smoothie aux fruits et graines Ingrédients : - Banane, - myrtilles, - graines de chia (trempées pour réduire l'acide phytique), - lait d'amande non sucré. Instructions : Mixer tous les ingrédients jusqu'à obtenir une texture lisse.	Thé matcha ou super café	Bowl de Fruits Tropicaux et Noix de Cajou Ingrédients : - Mangue, - ananas, - noix de cajou (trempées), - noix de coco râpée, - jus de citron vert. Instructions : Couper les fruits en morceaux et les mélanger avec les noix de cajou et la noix de coco. Arroser d'un peu de jus de citron vert pour un goût frais et énergisant.	Thé matcha ou super café	Smoothie Énergisant Ingrédients : - Banane, - fraises, - graines de chia (trempées), - lait d'amande, - une cuillère à café de miel. Instructions : Mixer tous les ingrédients jusqu'à obtenir une texture lisse. Ce smoothie est léger et rafraîchissant, idéal pour commencer la journée avec énergie.	Jeûne intermittent (eau-thé sans sucre, matcha sans sucre)	Jeûne intermittent (eau-thé sans sucre, matcha sans sucre)
MIDI	MIDI	MIDI	MIDI	MIDI	MIDI	MIDI
Poulet Grillé aux Légumes Colorés Plat principal : Blanc de poulet grillé aux herbes. Accompagnement : Poivrons et courgettes rôtis à l'huile d'olive. Salade : Salade de quinoa avec des tomates cerises et des graines de courge.	Saumon aux Asperges et Riz Basmati Plat principal : Filet de saumon cuit au four avec du citron. Accompagnement : Asperges grillées et riz basmati. Salade : Salade d'épinards avec des fraises et une vinaigrette balsamique.	Dinde aux Patates Douces et Haricots Verts Plat principal : Escalopes de dinde poêlées à l'huile de coco. Accompagnement : Purée de patates douces et haricots verts sautés. Salade : Salade de carottes râpées et raisins secs.	Steak de Bœuf aux Champignons et Salade Plat principal : Steak de bœuf grillé. Accompagnement : Champignons sautés à l'ail. Salade : Salade de roquette avec des tranches de poire et des noix.	Rôti de Porc aux Pommes et Choux de Bruxelles Plat principal : Rôti de porc cuit au four avec des pommes. Accompagnement : Choux de Bruxelles rôtis. Salade : Salade de betteraves et oranges.	Cabillaud aux Pois Chiches et Épinards Plat principal : Filet de cabillaud poêlé. Accompagnement : Pois chiches rôtis et épinards sautés. Salade : Salade de concombre et avocat.	Agneau Grillé aux Aubergines et Tomates Plat principal : Côtelettes d'agneau grillées. Accompagnement : Aubergines et tomates rôties à l'huile d'olive. Salade : Salade de mesclun avec des graines de grenade.

TEMPÉRAMENT
SANGUIN

IDÉE DE MENU

à adapter
selon vos besoins

repas sains & équilibrés

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
GOÛTER	GOÛTER	GOÛTER	GOÛTER	GOÛTER	GOÛTER	GOÛTER
1 fruit et 1 thé	1 fruit et 1 thé	1 fruit et 1 thé	1 fruit et 1 thé	1 fruit et 1 thé	1 fruit et 1 thé	1 fruit et 1 thé
SOIR	SOIR	SOIR	SOIR	SOIR	SOIR	SOIR
Salade de Poulet et Fruits Plat principal : Salade de poulet grillé avec des morceaux de pomme et de raisin. Accompagnement : Mélange de jeunes pousses et noix. Assaisonnement : Vinaigrette légère à l'huile d'olive et citron.	Rouleaux de Printemps aux Légumes Plat principal : Rouleaux de printemps avec carottes, concombre et poivrons. Accompagnement : Sauce légère au tahini et citron. Assaisonnement : Feuilles de menthe fraîche.	Omelette aux Épinards et Salade de Betteraves Plat principal : Omelette légère aux épinards et champignons. Accompagnement : Salade de betteraves râpées et carottes. Assaisonnement : Vinaigrette douce à l'huile d'olive et vinaigre balsamique.	Filet de Cabillaud et Purée de Chou-Fleur Plat principal : Filet de cabillaud cuit à la vapeur avec des herbes. Accompagnement : Purée de chou-fleur. Assaisonnement : Aneth frais et un filet d'huile d'olive.	Velouté de Potiron et Graines de Courge Plat principal : Velouté de potiron à l'huile d'olive. Accompagnement : Graines de courge légèrement toastées. Assaisonnement : Un peu de muscade et de persil frais.	Salade de Quinoa aux Concombres et Saumon Plat principal : Salade de quinoa avec concombre, tomates cerises et saumon fumé. Accompagnement : Feuilles de roquette. Assaisonnement : Vinaigrette légère à l'huile de lin et citron.	Soupe de Courgettes et Tartine d'Avocat Plat principal : Soupe légère de courgettes à l'huile d'olive. Accompagnement : Tartine de pain sans gluten avec de l'avocat écrasé et des graines de sésame. Assaisonnement : Un filet de jus de citron et des herbes fraîches.

Bon à
SAVOIR

Réduction de l'acide phytique : Tremper les graines, les noix et les céréales avant de les consommer peut aider à réduire leur teneur en acide phytique.

Réduction des lectines : La cuisson, la fermentation et le trempage peuvent réduire la teneur en lectines des aliments.

Réduction de l'acide oxalique : Cuire les légumes riches en acide oxalique peut aider à réduire leur teneur en oxalates.

TEMPÉRAMENT
BILIEUX

IDÉE DE MENU

à adapter
selon vos besoins

repas sains & équilibrés

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
MATIN	MATIN	MATIN	MATIN	MATIN	MATIN	MATIN
Omelette aux légumes Ingrédients : • Œufs, • épinards (cuits pour réduire l'acide oxalique), • poivrons, • oignons, • huile d'olive. Instructions : Faire revenir les légumes dans l'huile d'olive, puis ajouter les œufs battus et cuire jusqu'à ce que l'omelette soit ferme.	Thé matcha ou super café	Toasts à l'Avocat et Œufs Pochés Ingrédients : • Pain sans gluten, • avocat, • œufs, huile d'olive, • sel et poivre. Instructions : Griller le pain, écraser l'avocat et l'étaler sur les toasts. Ajouter des œufs pochés par-dessus, assaisonner avec un filet d'huile d'olive, du sel et du poivre.	Thé matcha ou super café	Omelette aux Légumes et Avocat Ingrédients : • Œufs, • épinards (cuits), • poivrons, • avocat, • huile d'olive. Instructions : Faire revenir les légumes dans l'huile d'olive, ajouter les œufs battus et cuire jusqu'à ce que l'omelette soit ferme. Servir avec des tranches d'avocat. Ce repas est riche en protéines et en bonnes graisses, idéal pour stabiliser l'énergie.	Jeûne intermittent (eau-thé sans sucre, matcha sans sucre)	Jeûne intermittent (eau-thé sans sucre, matcha sans sucre)
MIDI	MIDI	MIDI	MIDI	MIDI	MIDI	MIDI
Poulet Grillé aux Légumes Rôtis Plat principal : Blanc de poulet grillé avec des herbes de Provence. Accompagnement : Courgettes et poivrons rôtis à l'huile d'olive. Salade : Salade verte avec vinaigrette au citron et huile d'olive.	Saumon aux Asperges Plat principal : Filet de saumon cuit au four avec un filet de citron. Accompagnement : Asperges grillées. Salade : Salade d'épinards avec des graines de courge.	Dinde aux Patates Douces Plat principal : Escalopes de dinde poêlées à l'huile de coco. Accompagnement : Purée de patates douces. Légumes : Haricots verts sautés à l'ail.	Steak de Bœuf aux Champignons Plat principal : Steak de bœuf grillé. Accompagnement : Champignons sautés à l'huile d'olive et au thym. Salade : Salade de roquette avec des tomates cerises.	Rôti de Porc aux Pommes Plat principal : Rôti de porc cuit au four avec des pommes. Accompagnement : Pommes de terre rôties au romarin. Légumes : Carottes vapeur.	Cabillaud aux Épinards Plat principal : Filet de cabillaud poêlé. Accompagnement : Épinards sautés à l'ail. Salade : Salade de concombre et d'avocat.	Agneau Grillé aux Aubergines Plat principal : Côtelettes d'agneau grillées. Accompagnement : Aubergines rôties à l'huile d'olive. Salade : Salade de mesclun avec des olives noires.

TEMPÉRAMENT
BILIEUX

IDÉE DE MENU

à adapter
selon vos besoins

repas sains & équilibrés

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
GOÛTER	GOÛTER	GOÛTER	GOÛTER	GOÛTER	GOÛTER	GOÛTER
1 fruit et 1 thé	1 fruit et 1 thé	1 fruit et 1 thé	1 fruit et 1 thé	1 fruit et 1 thé	1 fruit et 1 thé	1 fruit et 1 thé
SOIR	SOIR	SOIR	SOIR	SOIR	SOIR	SOIR
Dinde aux Légumes Vapeur Plat principal : Tranches de dinde légèrement poêlées. Accompagnement : Légumes vapeur (brocoli, carottes). Assaisonnement : Sauce légère au yaourt de coco et citron.	Soupe de Légumes et Filet de Poisson Blanc Plat principal : Filet de poisson blanc cuit à la vapeur. Accompagnement : Soupe légère de légumes variés (courgettes, carottes, poireaux). Assaisonnement : Jus de citron et herbes fraîches.	Dinde aux Courgettes et Quinoa Plat principal : Tranches de dinde grillées. Accompagnement : Courgettes sautées et une petite portion de quinoa. Assaisonnement : Persil frais et un filet de jus de citron.	Omelette aux Champignons et Épinards Plat principal : Omelette légère aux champignons et épinards. Accompagnement : Salade de concombre et avocat. Assaisonnement : Vinaigrette douce à l'huile de lin.	Poisson Blanc au Four et Asperges Plat principal : Filet de poisson blanc (comme la sole) cuit au four avec des herbes. Accompagnement : Asperges grillées. Assaisonnement : Aneth frais et un filet d'huile d'olive.	Soupe de Lentilles et Salade Verte Plat principal : Soupe légère de lentilles. Accompagnement : Salade verte avec des tomates cerises et des graines de courge. Assaisonnement : Vinaigrette légère à l'huile d'olive et vinaigre de cidre.	Filet de Poulet Grillé et Légumes Vapeur Plat principal : Filet de poulet grillé avec des herbes de Provence. Accompagnement : Légumes vapeur (brocoli, carottes, haricots verts). Assaisonnement : Un filet d'huile d'olive et jus de citron.

Bon à
SAVOIR

Réduction de l'acide phytique : Tremper les graines, les noix et les céréales avant de les consommer peut aider à réduire leur teneur en acide phytique.

Réduction des lectines : La cuisson, la fermentation et le trempage peuvent réduire la teneur en lectines des aliments.

Réduction de l'acide oxalique : Cuire les légumes riches en acide oxalique peut aider à réduire leur teneur en oxalates.

TEMPÉRAMENT
LYMPHATIQUE

IDÉE DE MENU

à adapter
selon vos besoins

repas sains & équilibrés

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
MATIN	MATIN	MATIN	MATIN	MATIN	MATIN	MATIN
Porridge de quinoa Ingrédients : - Quinoa (rincé pour réduire les saponines), - lait de coco, - pomme coupée en dés, - cannelle. Instructions : Cuire le quinoa dans le lait de coco, ajouter la pomme et la cannelle avant de servir.	Thé matcha ou super café	Pudding de Chia aux Baies Ingrédients : - Graines de chia (trempées), - lait de coco, - baies mélangées (fraîches ou surgelées), - une touche de vanille. Instructions : Mélanger les graines de chia avec le lait de coco et la vanille, laisser reposer au réfrigérateur toute la nuit. Servir avec des baies fraîches.	Thé matcha ou super café	Porridge de Quinoa aux Pommes Ingrédients : - Quinoa (rincé), - lait de coco, - pomme coupée en dés, - cannelle. Instructions : Cuire le quinoa dans le lait de coco, ajouter la pomme et la cannelle avant de servir. Ce porridge est réconfortant et facile à digérer, parfait pour un démarrage en douceur.	Jeûne intermittent (eau-thé sans sucre, matcha sans sucre)	Jeûne intermittent (eau-thé sans sucre, matcha sans sucre)
MIDI	MIDI	MIDI	MIDI	MIDI	MIDI	MIDI
Poulet aux Légumes Vapeur et Quinoa Plat principal : Blanc de poulet poêlé à l'huile d'olive. Accompagnement : Carottes et brocolis vapeur. Céréale : Quinoa cuit.	Saumon Grillé avec Asperges et Riz Basmati Plat principal : Filet de saumon grillé avec du citron. Accompagnement : Asperges grillées. Céréale : Riz basmati.	Dinde aux Courgettes et Patates Douces Plat principal : Escalopes de dinde grillées. Accompagnement : Courgettes sautées et purée de patates douces. Salade : Salade verte avec vinaigrette légère.	Cabillaud aux Pois Chiches et Épinards Plat principal : Filet de cabillaud cuit au four. Accompagnement : Pois chiches rôtis et épinards sautés à l'ail. Salade : Salade de concombre et tomates.	Omelette aux Légumes et Avocat Plat principal : Omelette aux champignons, poivrons et oignons. Accompagnement : Tranches d'avocat. Salade : Salade de roquette.	Agneau Grillé aux Aubergines et Tomates Plat principal : Côtelettes d'agneau grillées. Accompagnement : Aubergines et tomates rôties à l'huile d'olive. Salade : Salade de mesclun.	Tofu Sauté aux Légumes et Riz Complet Plat principal : Tofu sauté avec des légumes variés (poivrons, carottes, petits pois). Accompagnement : Riz complet. Salade : Salade de chou rouge et carottes râpées.

TEMPÉRAMENT
LYMPHATIQUE

IDÉE DE MENU

à adapter
selon vos besoins

repas sains & équilibrés

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
GOÛTER	GOÛTER	GOÛTER	GOÛTER	GOÛTER	GOÛTER	GOÛTER
1 fruit et 1 thé	1 fruit et 1 thé	1 fruit et 1 thé	1 fruit et 1 thé	1 fruit et 1 thé	1 fruit et 1 thé	1 fruit et 1 thé
SOIR	SOIR	SOIR	SOIR	SOIR	SOIR	SOIR
Soupe Miso et Algues Plat principal : Soupe miso légère avec des algues et tofu soyeux. Accompagnement : Petites tranches de concombre. Assaisonnement : Graines de sésame et ciboulette.	Velouté de Courgettes et Galette de Quinoa Plat principal : Velouté de courgettes à l'huile d'olive. Accompagnement : Petite galette de quinoa aux herbes. Assaisonnement : Un filet d'huile d'olive et graines de courge.	Omelette aux Herbes et Salade Verte Plat principal : Omelette légère aux herbes fraîches (ciboulette, persil). Accompagnement : Salade verte avec des tomates cerises. Assaisonnement : Vinaigrette douce à l'huile d'olive et vinaigre balsamique.	Filet de Poisson Blanc et Haricots Verts Plat principal : Filet de poisson blanc (comme le colin) cuit à la vapeur. Accompagnement : Haricots verts sautés à l'ail. Assaisonnement : Jus de citron et aneth frais.	Velouté de Potiron et Graines de Courge Plat principal : Velouté de potiron à l'huile d'olive. Accompagnement : Graines de courge légèrement toastées. Assaisonnement : Un peu de muscade pour rehausser le goût.	Salade de Concombre et Avocat avec Crevettes Plat principal : Salade de concombre, avocat et crevettes cuites. Accompagnement : Feuilles de laitue. Assaisonnement : Vinaigrette légère à l'huile d'olive et citron.	Soupe de Légumes et Poulet Effiloché Plat principal : Soupe légère de légumes variés (carottes, poireaux, céleri) avec des morceaux de poulet effiloché. Assaisonnement : Persil frais et un filet d'huile d'olive.

Bon à
SAVOIR

Réduction de l'acide phytique : Tremper les graines, les noix et les céréales avant de les consommer peut aider à réduire leur teneur en acide phytique.

Réduction des lectines : La cuisson, la fermentation et le trempage peuvent réduire la teneur en lectines des aliments.

Réduction de l'acide oxalique : Cuire les légumes riches en acide oxalique peut aider à réduire leur teneur en oxalates.

TEMPÉRAMENT
NERVEUX

IDÉE DE MENU

à adapter selon vos besoins

repas sains & équilibrés

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
MATIN	MATIN	MATIN	MATIN	MATIN	MATIN	MATIN
Bowl de fruits et noix Ingrédients : • Kiwi, • amandes (trempées et pelées pour réduire l'acide phytique), • graines de courge, • noix de coco râpée. Instructions : Mélanger tous les ingrédients dans un bol et servir.	Thé matcha ou super café	Crêpes à la Farine de Pois Chiches Ingrédients : • Farine de pois chiches, • eau, • huile d'olive, • épinards frais, • tomates cerises. Instructions : Mélanger la farine de pois chiches avec de l'eau pour former une pâte. Cuire à la poêle avec un peu d'huile d'olive. Servir avec des épinards frais et des tomates cerises coupées en deux.	Thé matcha ou super café	Bowl de Fruits et Noix Ingrédients : • Kiwi, • amandes (trempées et pelées), • graines de courge, • noix de coco râpée. Instructions : Mélanger tous les ingrédients dans un bol et servir. Ce bowl est riche en nutriments essentiels et en bonnes graisses, favorisant la concentration et le bien-être.	Jeûne intermittent (eau-thé sans sucre, matcha sans sucre)	Jeûne intermittent (eau-thé sans sucre, matcha sans sucre)
MIDI	MIDI	MIDI	MIDI	MIDI	MIDI	MIDI
Saumon Grillé aux Légumes Vapeur Plat principal : Filet de saumon grillé avec une touche de citron. Accompagnement : Brocoli et carottes vapeur. Salade : Salade de quinoa avec des graines de courge et une vinaigrette à l'huile d'olive.	Poulet aux Épinards et Patates Douces Plat principal : Blanc de poulet poêlé à l'huile de coco. Accompagnement : Épinards sautés à l'ail et purée de patates douces. Salade : Salade d'avocat et de tomates avec des graines de lin.	Dinde aux Asperges et Riz Sauvage Plat principal : Escalopes de dinde grillées. Accompagnement : Asperges grillées et riz sauvage. Salade : Salade de betteraves râpées et noix.	Cabillaud aux Pois Chiches et Légumes Plat principal : Filet de cabillaud cuit au four. Accompagnement : Pois chiches rôtis et haricots verts. Salade : Salade de concombre et menthe fraîche.	Omelette aux Champignons et Avocat Plat principal : Omelette aux champignons et oignons. Accompagnement : Tranches d'avocat et tomates. Salade : Salade verte avec une vinaigrette au citron.	Agneau aux Aubergines et Courgettes Plat principal : Côtelettes d'agneau grillées. Accompagnement : Aubergines et courgettes rôties à l'huile d'olive. Salade : Salade de roquette avec des graines de sésame.	Tofu Sauté aux Légumes et Riz Basmati Plat principal : Tofu sauté aux légumes (poivrons, carottes, petits pois). Accompagnement : Riz basmati. Salade : Salade de chou rouge et carottes râpées avec une vinaigrette à l'huile de sésame.

TEMPÉRAMENT
NERVEUX

IDÉE DE MENU

à adapter
selon vos besoins

repas sains & équilibrés

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
GOÛTER	GOÛTER	GOÛTER	GOÛTER	GOÛTER	GOÛTER	GOÛTER
1 fruit et 1 thé	1 fruit et 1 thé	1 fruit et 1 thé	1 fruit et 1 thé	1 fruit et 1 thé	1 fruit et 1 thé	1 fruit et 1 thé
SOIR	SOIR	SOIR	SOIR	SOIR	SOIR	SOIR
Salade d'Avocat et Crevettes Plat principal : Crevettes cuites et avocat en tranches. Accompagnement : Salade verte avec des graines de sésame. Assaisonnement : Vinaigrette douce à l'huile de lin.	Salade de Lentilles et Légumes Rôtis Plat principal : Salade de lentilles avec carottes et poivrons rôtis. Accompagnement : Feuilles de mesclun. Assaisonnement : Vinaigrette légère au vinaigre balsamique et huile d'olive.	Filet de Cabillaud et Purée de Chou- Fleur Plat principal : Filet de cabillaud cuit à la vapeur. Accompagnement : Purée de chou-fleur. Assaisonnement : Aneth frais et un filet d'huile d'olive.	Omelette aux Épinards et Champignons Plat principal : Omelette légère aux épinards et champignons. Accompagnement : Salade verte avec des graines de sésame. Assaisonnement : Vinaigrette douce à l'huile d'olive.	Soupe de Pois Cassés et Galette de Sarrasin Plat principal : Soupe légère de pois cassés. Accompagnement : Petite galette de sarrasin. Assaisonnement : Persil frais et huile d'olive.	Salade de Quinoa aux Légumes et Saumon Plat principal : Salade de quinoa avec concombre, tomates et saumon fumé. Accompagnement : Feuilles de roquette. Assaisonnement : Vinaigrette légère à l'huile de lin et citron.	Velouté de Courgettes et Tartine d'Avocat Plat principal : Velouté de courgettes à l'huile d'olive. Accompagnement : Tartine de pain sans gluten avec de l'avocat écrasé. Assaisonnement : Graines de courge et un filet de jus de citron.

Bon à
SAVOIR

Réduction de l'acide phytique : Tremper les graines, les noix et les céréales avant de les consommer peut aider à réduire leur teneur en acide phytique.

Réduction des lectines : La cuisson, la fermentation et le trempage peuvent réduire la teneur en lectines des aliments.

Réduction de l'acide oxalique : Cuire les légumes riches en acide oxalique peut aider à réduire leur teneur en oxalates.

Boostez votre bonheur avec une assiette pleine de couleurs ! Cuisinez des recettes malines qui font danser vos papilles et sourient à votre esprit.

Nourriture pour l'Âme

Aliments Anti-Stress

Les aliments riches en magnésium :

Le magnésium joue un rôle clé dans la régulation du stress.

On le trouve dans **les épinards, les amandes, les graines de courge et les bananes**.

Les aliments riches en oméga-3 :

Les acides gras oméga-3 aident à réduire l'inflammation et peuvent diminuer l'anxiété. Les poissons gras comme **le saumon, les graines de lin et les noix** en sont de bonnes sources.

Les aliments riches en vitamines B :

Les vitamines B aident à réguler l'humeur. **Les légumes verts à feuilles, les œufs, les produits laitiers et les céréales complètes** en contiennent.

Les aliments riches en antioxydants :

Les antioxydants aident à combattre le stress oxydatif. **Les baies, le chocolat noir et les noix** sont d'excellentes sources d'antioxydants.

Les aliments riches en tryptophane :

Le tryptophane est un acide aminé précurseur de la sérotonine, un neurotransmetteur qui favorise le bien-être. On le trouve dans la **dinde, les œufs et le fromage**.

Les aliments riches en probiotiques :

Les probiotiques favorisent une bonne santé intestinale, ce qui est lié à une réduction du stress. **Les yaourts, le kéfir et les aliments fermentés comme la choucroute** en sont des exemples.

Boostez votre bonheur avec une assiette pleine de couleurs ! Cuisinez des recettes malines qui font danser vos papilles et sourient à votre esprit.

Nourriture pour l'Âme

Aliments Anti-inflammatoire

Les aliments anti-inflammatoires sont ceux qui aident à réduire l'inflammation dans le corps, ce qui peut diminuer le risque de maladies chroniques et améliorer la santé globale.

Fruits :

Baies : Fraises, myrtilles, framboises et mûres sont riches en antioxydants.

Cerises : Surtout les cerises acidulées, qui ont des effets anti-inflammatoires.

Avocats : Riches en graisses saines et en antioxydants.

Légumes :

Légumes verts à feuilles : Épinards, kale, et chou frisé.

Brocoli : Riche en antioxydants et en sulforaphane, un composé anti-inflammatoire.

Betteraves : Contiennent des pigments anti-inflammatoires appelés bétalaïnes.

Noix et graines :

Amandes : Riches en vitamine E, un antioxydant.

Noix : Contiennent des acides gras oméga-3.

Graines de lin et de chia : Excellentes sources d'oméga-3.

Poissons gras :

Saumon, maquereau, sardines : Riches en acides gras oméga-3 EPA et DHA.

Épices :

Curcuma : Contient de la curcumine, un puissant anti-inflammatoire.

Gingembre : A des propriétés anti-inflammatoires et antioxydantes.

Huiles saines :

Huile d'olive extra vierge : Riche en oléocanthal, qui a des effets similaires à l'ibuprofène.

Chocolat noir : Riche en flavonoïdes, qui sont des antioxydants.

Thé vert : Contient de l'épigallocatechine gallate (EGCG), un antioxydant anti-inflammatoire.