

LA RECETTE POUR DES CHEVEUX LONGS

EBOOK SUR LA SANTÉ ET MODE DE VIE



Table des matières

01

INTRODUCTION

05

RETABLIR LE
PH DU CORPS

09

MANGER
ÉQUILIBRÉ

19

CONSEILS &
ASTUCES

20

REMPLECE LES
INGREDIENTS

21

CHOISIR SON
MIXEUR

25

LES RECETTES





INTRODUCTION

La majorité des conseils sur YouTube consiste à te faire acheter des produits capillaires, te faire faire des coiffures protectrices ou encore à t'inciter à faire des masques ; te promettant que cela va te faire pousser les cheveux... Mais on confond souvent la rétention de longueur à la pousse des cheveux. Les méthodes données par ces Youtubeuses s'appliquent plutôt à la rétention de la longueur et ils ne sont en aucun cas mauvais. Cependant, comme les cheveux poussent de l'intérieur, comme prouvé par la science, tu devrais préférablement t'occuper de ta santé ainsi que du bon fonctionnement de ton corps afin de maximiser la pousse des cheveux. Vrai ou faux ?

C'est de cela que je suis venue te parler aujourd'hui. Si tu me suis sur YouTube, tu m'as déjà entendu parler une centaine de fois de l'importance de manger sain ainsi que d'avoir une bonne hygiène de vie. Je mets toujours l'emphase sur l'intérieur - la source où tout commence - au lieu d'attaquer les symptômes de l'extérieur d'abord. Cela peut aussi s'expliquer par une expérience personnelle où toutes les méthodes et médicaments reçues pour soigner la maladie que j'avais ne donnaient aucun résultat à long terme. Cette maladie que j'avais a finalement été un tremplin qui m'a poussé à chercher en profondeur. C'est ainsi que j'ai finalement trouvé la réponse à toutes mes questions...

Mes cheveux poussaient à une vitesse normale depuis mon Big Chop jusqu'en début de 2014. Je mangeais tout ce que je voulais et je ne faisais jamais attention aux nutriments ou encore au fait d'avoir une vie saine. Il fallait que ça soit gouteux, c'était ce qui était le plus important ! Pourquoi me soucier d'une vie saine ou de repas équilibré quand mes cheveux poussent et je suis en forme de toute façon. Mais cela a changé lorsque mon état de santé s'est détérioré.

J'ai commencé à faire des recherches sur mon état de santé et après avoir mis en pratique tout ce dont j'ai appris, j'ai pu non seulement remarcher et porter des chaussures à talons, mais j'ai aussi obtenu une pousse de cheveux hors du commun. Depuis mes cheveux ont tellement poussé, jusqu'à atteindre une longueur que je n'aurais jamais cru possible !

Tu apprendras de nouvelles choses à partir de cet Ebook. Des choses qui vont améliorer ta vie si tu restes l'esprit ouvert et si tu mets les conseils en pratique. Tu verras un changement drastique dans ta vie ! Attention, cela ne va pas prendre quelques semaines, mais des mois ou encore des années ! Vise le long terme, cela doit devenir un style de vie. Autrement, je t'aurai proposé un régime et la plupart du temps, les régimes ne marchent pas...

Pourquoi rester l'esprit ouvert ? Tout simplement parce que tu auras encore et toujours les mêmes résultats si tu continues à faire les mêmes choses chaque jour. Si tu veux un résultat différent, il faudra commencer à faire les choses différemment. Il va te falloir, des fois, remettre en question les choses que tu as apprises depuis toute petite et te demander si cela marche encore pour toi aujourd'hui !

Notre corps peut être comparé à une voiture. Un bébé est semblable à une voiture toute neuve. Au fur et à mesure qu'il grandit, il commence à être exposé à des agresseurs intérieurs et extérieurs. Il en est de même pour nous. Nous mangeons très acides : certaines d'entre nous consomment souvent de l'alcool et/ou fument. Je ne te parle même pas du manque d'exercice. De plus, la pollution, les toxines, les maladies ou encore le stress ont un effet négatif sur notre corps. Il est vrai que le corps a été créé pour combattre tout cela mais quand il est surchargé et qu'il ne reçoit aucune aide de notre part, les déchets s'y accumulent. Il a été prouvé que plus on vieillit, plus le corps perd de sa capacité physique et mentale, augmentant aussi le risque de maladies.

Le stress que le corps subit peut être comparé à une voiture qui roule tous les jours à 200km/h sur l'autoroute Allemande matin, midi et soir. Une voiture avec un moteur puissant peut très bien tenir le coup mais il va tôt ou tard s'user et sa vie sera de courte durée, sans même compter le risque élevé d'accident.

Il est à noter que la voiture à tout de même un avantage sur nous. Quand quelque chose ne marche pas comme il se doit, par exemple le frein où l'embrayage, il nous suffit d'acheter des pièces de rechange, contrairement à nous qui vivons dans un seul corps tout le long de notre vie sans pièces de rechange. (Sauf dans certains cas de maladies très grave). Traduction: Il nous faut prendre soin de notre corps!

LA CLÉ EST DE GARDER LE CORPS EN BONNE SANTÉ

Il est vital que tu saches une chose ! Lorsque le corps fait face à une maladie ou au stress, il se comporte différemment. Il y a plusieurs types de stress : le stress émotionnel, qui est temporaire, ainsi que le stress physiologique, qui est causé par un événement traumatique, entre autres. Le stress est capable de faire augmenter le niveau d'hormones de ton corps et te faire perdre par la suite le sommeil et l'appétit. Il a bien d'autres effets négatifs sur nos cellules.

Lorsque ton corps se sent en difficulté, il réagit ! Ainsi, lorsque tu subis un gros stress ou que tu sois malade, le sang ne circule plus vers la racine de tes cheveux car le corps rassemble toute ses forces pour combattre le malaise dans le corps. Ceci force les cheveux à passer en mode repos (la phase Telogène) même si ce n'est pas encore l'heure. Cette situation peut entraîner une perte de cheveux très importante quelques mois plus tard, et cela plus que d'habitude.

En conclusion : si le sang ne circule pas jusqu'aux racines, tes cheveux ne vont pas recevoir suffisamment de nutriments pour pouvoir pousser. Conséquence : Ils ne seront pas aussi forts et en bonne santé dès le début.

Le but de cet Ebook est d'empêcher que cela arrive !

Le jour où j'ai appris que mes cheveux dépendaient de la santé de mon corps, j'ai focalisé toute mon énergie sur celle-ci. J'ai vite compris que cela me donnera automatiquement ce que je désirais : des cheveux longs, forts et en bonne santé.

C'est ce que je te demande : shift ton attention sur le fait de vouloir faire pousser tes cheveux à tout prix et commence à chercher des moyens pour aider ton corps à fonctionner comme il se doit. Ainsi, tu ne seras plus jamais stressée quand il s'agit de la pousse de tes cheveux !



RÉTABLIR LE
PH DU CORPS

LE PH - ENTRE LA VIE ET LA MORT

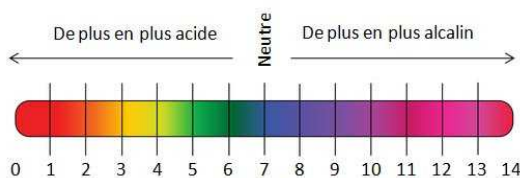
"Mon peuple est détruit, faute de connaissance" - Osée 4:6 (la bible)

Ce que tu ne sais pas peut être en train de te tuer et c'est ce qui a failli m'arriver (plus sur ce sujet plus tard).

As-tu déjà entendu parler du pH ? Si tu es Nappy, tu as certainement entendu parler du pH des produits qui est primordial pour des cheveux en bonne santé. Mais plus important encore est le PH du corps qui est un aspect crucial pour ta santé.

Qu'est -ce que le pH ?

Le pH est une échelle numérique qu'on utilise pour mesurer l'acidité ou l'alcalinité d'une substance. L'échelle de pH va de 0 à 14, 0 étant le plus acide, 14 le plus alcalin et 7 étant neutre.



Mais qu'est-ce que cela signifie, Valérie ?

Pour survivre, ton corps est supposé maintenir le pH très proche de 7 ou plus exactement 7,4. Si le pH de ton corps varie trop, il devient difficile pour le corps de fonctionner comme il le faut. Un déséquilibre de l'acidité et de l'alcalinité permet aux organismes malsains (microbes, bactéries) de s'épanouir, d'endommager les tissus et les organes et d'affaiblir le système immunitaire. Un corps trop acide ainsi qu'alcalin pose de multiples problèmes.

Malheureusement, la plupart des gens de notre génération ont un niveau de pH trop acide dû à la consommation excessive de nourriture produisant de l'acide dans le corps.

Un nombre croissant de recherches suggère que les niveaux de pH plus bas ou acides sont associés à un risque accru de maladies comme le diabète de type 2, les maladies cardiaques et l'obésité. Le fait d'augmenter le niveau de pH peut améliorer la mémoire, diminuer la douleur (qui a été le cas pour moi) ainsi que le risque d'hypertension et d'accident vasculaire cérébral.

Les aliments que tu consommes peuvent soit augmenter ou diminuer ton niveau de pH, et cela est basé sur la teneur en minéraux de la nourriture - pas le pH réel de la nourriture elle-même.

Le jus de citron, par exemple, a un pH bas (acide) mais a un effet alcalinisant sur le corps lorsqu'il est consommé. S'agissant des agrumes, leur pH est acide, mais alcalin à l'intérieur du corps. Le fait de consommer ou d'éliminer certains aliments t'aidera à équilibrer ton niveau de pH ce qui aura pour conséquence d'améliorer ta santé ainsi que celle de tes cheveux.

Comment peux tu atteindre un pH équilibré ?

Même s'il existe de nombreuses sources d'acidité et de toxicité dans nos environnements, le moyen le plus efficace d'équilibrer le pH est à partir de notre alimentation.

i) Les fruits et légumes (en particulier les agrumes, les dattes, les raisins secs et les épinards) contiennent du potassium, de la chlorophylle et beaucoup d'antioxydants qui contribuent à un environnement alcalin dans le corps.

ii) Les aliments crus. On dit que les fruits et légumes non cuits sont « source de vie ». Les aliments cuits ont moins de minéraux alcalinisant. Augmente la consommation d'aliments crus en essayant de faire chaque matin des jus ou des smoothies à base de légumes verts ou encore de cuire légèrement les légumes.

ii) Les aliments transformés (le fast Food) contiennent des tonnes de chlorure de sodium - sel de table - qui resserre les vaisseaux sanguins et crée de l'acidité.

iii) Manger trop de protéines animales tel que la viande a un effet acide dans le corps. Si tu as besoin de rééquilibrer le pH de ton corps diminue ou arrête la consommation de viandes pendant un certain temps et ton corps t'en remerciera!

iv) Réduire l'alcool, les produits laitiers et le café. Si tu as l'habitude de prendre du vin et du fromage, saches que cela ne fait pas de faveur à ton pH, donc minimise ces aliments. Et si tu peux t'en passer, remplace ta tasse de café quotidienne par un smoothie vert :)

v) Boire de l'eau - Rien ne fonctionne sans eau dans le corps. L'eau a un PH de 7 mais si tu veux que ton eau soit plus alcaline, ajoute un peu de jus de citron dans ton eau (tiède si possible) et cela augmentera automatiquement l'alcalinité. A boire le matin dès le réveil. Prends ensuite ton petit déjeuner, cela t'évitera le vertige si tu n'es pas habitué au citron.

Faire un détox (jus ou smoothies verts, jeûner, etc..) est le meilleur moyen d'équilibrer ton pH.


Comment tester son propre pH ?

Tu peux tester ton PH en achetant des bandelettes PH urinaire dans les magasins d'aliments naturels ou dans une pharmacie ou encore sur Amazon. C'est un "MUST HAVE" pour ton corps et tes produits capillaires. Il existe 2 façons simples et assez précises de le tester. Soit avec de la salive ou de l'urine.

Le deuxième "pipi" du matin te donnera les meilleurs résultats. Laisse tomber un peu d'urine sur la bandelette et compare les couleurs avec le tableau qui accompagne la trousse de bandelettes de test.

Si tu veux faire le test avec ta salive, pose une bandelette sur la langue ou mets un peu de salive en crachant dessus. Le meilleur moment de tester le pH durant la journée est une heure avant un repas et deux heures après un repas. Le résultat doit rester entre 6,8 et 7,2 afin d'avoir un pH équilibré (pour la salive)

Vise un ratio de 50-70% d'aliments alcalins par rapport aux acides. Cela t'aidera à maintenir un corps en bonne santé. D'autres avantages que tu obtiendras:



**Explosion
d'énergie**



**Cheveux forts
peau éclatante**



**Un Sommeil
réparateur**



**Le poids
idéal**



M A N G E R
E Q U I L I B R É

« QUE LA NOURRITURE SOIT TON MÉDICAMENT ET LE MÉDICAMENT TA NOURRITURE » -HIPPOCRATES

Toutes les études arrivent à la même conclusion : La meilleure façon de manger sainement et de garder la silhouette est de manger plusieurs petits repas tout au long de la journée plutôt que deux ou trois gros repas.

Ce comportement aide à "réguler" l'appétit et l'envie de sucreries est ralentie. Un autre avantage de manger plusieurs petits repas est le fait de consommer des portions raisonnables. Si le temps entre les repas est trop espacé, tu risques de manger plus que ce dont tu as réellement besoin au prochain repas. Le résultat : tu as des douleurs d'estomac, la digestion ne se fait pas correctement et tu te sens fatigué.

Les nutriments en excès (en particulier les glucides et les graisses) ne sont pas convertis en énergie étant donné qu'ils ne sont pas utilisés. Ils sont donc stockés par le corps - COMME DE LA GRAISSE !

«NOUS SOMMES CE QUE NOUS MANGEONS»

On entend cette phrase encore et encore et c'est la vérité pure. Croire le contraire serait une grossière erreur. Manger une alimentation équilibrée est une partie importante du maintien d'un mode de vie sain. Lorsqu'il est combiné avec un exercice régulier, le corps sera certainement en bonne santé.

Mais qu'est-ce qu'une alimentation équilibrée ?

Une alimentation équilibrée se compose de plaisir et de variétés. Ton repas doit contenir des protéines, des féculents, des fruits et/ou des légumes et de la bonne graisse. Ceci doit être la base de chacun de tes repas. Plus tu varies les couleurs, mieux c'est!

Grâce à une alimentation équilibrée, tu vas prévenir le surpoids et de nombreuses maladies. Du moment que ton style de vie s'améliore, petit à petit tu te sentiras mieux physiquement et mentalement, ta peau va s'améliorer et tes cheveux deviendront de plus en plus forts.

Voici les composants d'une alimentation équilibrée:

1) Les protéines - Les protéines: c'est la vie ! Ils fournissent le matériel de construction à nos muscles, organes, peau, cheveux et ongles tout comme les briques pour la construction des murs. Les protéines contribuent également à faire fonctionner notre système immunitaire. Par conséquent, un réapprovisionnement suffisant et régulier en protéines est essentiel. Ceci s'applique également aux enfants. Etant donné que nous n'avons aucun stockage pour les protéines, nous devons donc fournir en continu des protéines au corps afin que le corps puisse réparer nos cellules.

Où puis-je en trouver ?

Le lait, la viande, le poisson et les œufs sont les principales sources de protéines. Mais les aliments végétaux tels que les céréales, les pommes de terre et les légumineuses contiennent également des protéines. Combines les sources de protéines animales et végétales entre elles - car les combinaisons de protéines sont particulièrement de haute qualité.

Et si je suis végétalienne ?

Même les végétaliennes peuvent en consommer suffisamment à travers les aliments végétaux. Tu peux aussi considérer des protéines en poudres si tu penses en avoir besoin.

Combien de protéines est nécessaire ?

Cela dépend de l'âge et des activités de la personne. Un enfant qui grandit n'aura pas les mêmes besoins qu'une personne qui pratique de la musculation. Si tu ne veux pas commencer par compter tes grammes, veille à consommer du protéine à chaque repas.

Fruits et légumes :

Il y a 10000 raisons pour lesquelles les légumes et les fruits devraient être plus souvent au menu.

1) Longue satiété (sensation d'avoir mangé à sa faim et d'être rassasiée)
Plusieurs fruits et légumes sont connus pour être riches en fibres. Elles augmentent le volume d'un repas, mais ne fournissent pas de calories supplémentaires. Par conséquent, tu peux en consommer sans modération - parfait pour une belle silhouette!

2) Les fibres régulent les niveaux de sucre car ils font monter le taux de sucre (énergie) dans le sang lentement et progressivement. Le corps peut donc mieux le réguler.

3) Les fibres augmentent le volume des selles et sont très efficaces en cas de constipations.

Parmi les fruits dont la teneur en fibres est forte, on compte notamment :

- la pomme, la poire, la prune, l'abricot ;
- la mûre, la framboise, la fraise ;
- la noix de coco, la goyave et les fruits de la passion ;
- la groseille et le cassis ;
- tous les fruits secs et séchés : figes, pruneaux, dattes, noisettes, amandes et cacahuètes.
- Tu peux également trouver des fibres dans des céréales, du pain complet, des légumes et des légumineuses entre autres.

Conseils : mange des légumes et fruits sans les peler sauf s'ils ne sont pas bio car la peau contient également beaucoup de fibres. Les smoothies sont les meilleurs moyens pour t'aider.



La matière grasse

Qu'en est-il des graisses Valérie (aussi appelé matière grasse)?

Il y a toutes sortes de débats sur les graisses. Eh bien sachez mes ladies que le gras n'est pas toujours le méchant garçon, il est même indispensable. Les graisses fournissent à notre corps de l'énergie et des nutriments précieux pour accomplir diverses fonctions importantes. (Elles contribuent à la régulation de la température corporelle et à la fertilité entre autres). Bien que nous associions les graisses alimentaires avec le gain de poids et les maladies cardiovasculaires, certains types de graisses sont bons pour nous. La clé est de choisir les bonnes matières grasses et d'éviter les mauvaises.

Comment différencier les bons des mauvais ?

Premièrement, il y a les graisses insaturées qui sont considérées comme des « bonnes » graisses. Elles sont à favoriser car elles offrent des avantages que les acides gras saturés n'ont pas.

Où puis-je trouver le bon gras (acides gras insaturés) dans ce cas ?

Les acides gras insaturés sont présents en grande quantité dans les noix, les graines, les poissons gras (la sardine, le saumon, le thon) et les huiles végétales comme le tournesol, le soja et l'huile d'olive, ainsi que dans les margarines à base d'huile végétale. Oméga-3, oméga-6, oméga-9... font tous partie de la famille des acides gras insaturés.

Les graisses saturées sont à consommer avec modération : Les graisses saturées se trouvent dans les aliments suivant:

- Le beurre
- Le fromage
- La crème
- Les viandes grasses
- Certaines viandes dites grasses (mouton, agneau...)
- Charcuteries
- Sauces
- Pâtisseries
- Produits industriels (biscuits...)

Les glucides

Les glucides sont aussi connus comme les hydrates de carbone sont inclus dans de nombreux aliments. Cependant, il existe deux différents types de glucides.

D'une part, il y a ceux à chaîne courte qui consistent en de simples chaînes de sucre. Ce qui signifie qu'ils sont assimilés très rapidement par le corps et atteignent le sang directement sous forme de sucre.

Tu me demanderas peut-être : "Pourquoi est-ce que c'est important de savoir cela ? Mais si je mange 100 calories de glucides à courte chaîne ou 100 calories de glucides à longue chaîne, cela n'a pas le même effet dans mon corps ? C'est la même énergie, n'est-ce pas ?"

La réponse est Non ! Avec les glucides à courte chaîne, le taux de sang peut augmenter trop rapidement. Le corps essaiera ainsi de se protéger car trop de sucre dans le sang en même temps pourrait endommager les organes. Par conséquent, le corps libère de l'insuline pour extraire le sucre du sang rapidement. L'abaissement rapide du taux de sucre dans le sang, à son tour, peut entraîner de la fatigue, de la faiblesse, une difficulté à se concentrer et une sensation accrue de faim.

Les glucides à chaîne courte se trouvent dans de nombreux bonbons, des pâtisseries et viennoiseries, de la farine blanche ou raffinée, de nombreux types de fruits et des produits prêts à consommer qui se trouvent dans les supermarchés ou encore dans les Fast Foods.

Comment est-ce que tu reconnais les glucides à chaîne courte? C'est tout simple. Une heure à peine après en avoir mangé, tu te demandes "Pourquoi est-ce que j'ai encore faim, je viens tout juste de manger ?"

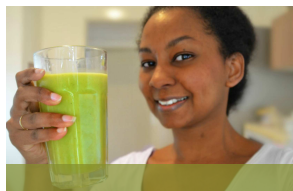
Par contre avec les glucides à longue chaîne, le niveau de sucre dans le sang augmente beaucoup plus lentement et plus uniformément. Par conséquent, il n'y a pas une libération explosive d'insuline comparé aux glucides à courte chaînes et le corps est approvisionné d'énergie durable et constant.

Les glucides à longue chaîne se trouvent, eux, dans de nombreux flocons d'avoine, grains entiers, pommes de terre, du pain, du riz et des pâtes complets, les noix et certains fruits.

5 REPAS NE SIGNIFIE PAS 5 PLATS COMPLETS

J'ai toujours cru que manger 5 repas voulait dire des grosses portions ou encore des plats complets. J'avais tout faux, il peut aussi s'agir de collations. Les en-cas ainsi que les grosses portions sont tous deux comptés comme des repas. Voici un exemple de ce que je mange pendant les jours de cours :

- 1) Le matin à 7h00 : des flocons d'avoines dans du lait, banane, baies et miel OU un smoothie.
- 2) Collation à 11h00 : du yaourt grec nature avec baies et du miel / ou un en-cas que tu trouveras parmi les recettes.
- 3) Déjeuner à 13:45 : Deux tranches de pains complets avec du jambon, des laitues, des tomates et du concombre et du poivron rouge.
- 4) Collation de l'après-midi à 16h30: Un smoothie ou quelques fruits.



5) Le diner à 19h30 : une poignée de riz accompagné de poulet au curry et des légumes et une salade. (Je ne mange pas de riz tous les soirs)

Il y a des jours où je ne mange que 4 repas, dépendant de mon emploi du temps ou encore si j'ai faim.

Lorsque j'ai faim, je m'énerve très facilement et mes doigts se mettent à trembler. Je n'arrive plus à raisonner car mon taux de sucre dans le corps est très bas et j'ai besoin de me mettre quelque chose sous la dent pour que mon corps retrouve de l'énergie.

Peut être que tu as déjà fait cette expérience toi aussi! Par conséquent, il n'est pas recommandé d'aller faire du shopping avec un sentiment de faim. C'est alors que les tablettes de chocolat, les pizzas congelées et les chips surgissent dans le panier très rapidement. Tu achèteras de la nourriture que tu veux manger sur le moment et ils diffèrent souvent avec ceux dont ton corps a réellement besoin.

Conseil: Na va pas faire les courses affamé !

Manger au bon moment.

Ce n'est pas seulement important de surveiller ce que tu manges et combien tu manges, mais aussi quand est-ce que tu manges. Ton corps est comme un moteur de voiture qui a besoin d'essence pour fonctionner.

Pour que le corps puisse fonctionner comme il le faut, tu as besoin de manger du glucide qui sera transformé en énergie pour pouvoir entreprendre tes activités quotidiennes. Le corps (et surtout le cerveau) a besoin de cette énergie pour bien fonctionner tout au long de la journée. Par conséquent, il est recommandé de prendre des glucides en particulier au petit-déjeuner.

LES ALIMENTS RECOMMANDÉS POUR UN MODE DE VIE SAIN



LES FLOCONS D'AVOINE

Le fait que les flocons d'avoine soient sains, ne peut être contesté - ils sont parmi les aliments les plus sains au monde. Ils sont sans gluten, contiennent de nombreuses vitamines importantes (en particulier B7), des minéraux (fer et zinc), des fibres et des antioxydants. La vitamine B7 ainsi que les minéraux, le fer et le zinc renforcent la racine et accélèrent la croissance des cheveux. C'est ce que nous voulons toutes, n'est-ce pas mes ladies ?

LA BANANE

Les bananes sont une collation naturelle entre les deux. Ils contiennent beaucoup de potassium vital (surtout pour les cheveux très sains) de vitamine B6. Les hydrates de carbone contenus sont traités lentement par le corps, ce qui a un bon effet sur le niveau de sucre dans le sang. Ce qui signifie que vous n'aurez pas faim tout de suite après.



LES NOIX

Les noix contiennent de nombreux acides gras insaturés qui ont un effet positif sur les taux de cholestérol. En outre, il est prouvé que le système cardiovasculaire est renforcé, ce qui permet d'éviter une crise cardiaque ou un accident vasculaire cérébral. Les noix sont également riches en vitamines B (fournissant une racine de cheveux saine), en vitamine E, en magnésium, en potassium, en acide folique et en fer.



LE YAOURT

Le yaourt est fabriqué à partir de lait. C'est pourquoi il contient des ingrédients précieux tel que le calcium (pour les os et la structure des dents et il aide à faire fonctionner la communication entre nos cellules nerveuses), les protéines et la vitamine B. "

La vitamine B12 est toutefois très précieuse pour le corps -"Cette vitamine joue un rôle crucial dans la formation du sang, car elle favorise la maturation des globules rouges dans la moelle osseuse." Les globules rouges plus précisément l'hémoglobine contenu dans les globules rouges ont pour principales fonctions de transporter l'oxygène aux poumons ainsi qu'à tout l'organisme (tissus, organes, muscles...). De plus, le transport des nutriments essentiels et de l'oxygène jusqu'à la racine de nos cheveux se fait aussi par les globules rouges.

LES SMOOTHIES

Mangez cinq portions de fruits et légumes par jour pour rester en bonne santé. On le sait tous, cela peut être très difficile à faire !

Avec un smoothie qui contient environ deux fruits entiers et une portion de légumes, vous pouvez couvrir rapidement, facilement et savoureusement deux tiers de la ration quotidienne recommandée.

Les smoothies sont surtout recommandés pour le petit déjeuner. Riche en nutriments tels que les vitamines, les minéraux, les oligo-éléments et les composés phytochimiques et liquides, les smoothies ravivent le corps comme il le faut.

Le secret des stars d'Hollywood :

Les smoothies verts sont très tendances pour de bonnes raisons : Ils renforcent le système immunitaire, préviennent l'inflammation et favorisent la cicatrisation. Parce qu'ils sont très basiques en raison de leur teneur en chlorophylle, les smoothies verts viennent équilibrer l'estomac et les intestins.



CONSEILS ET ASTUCES

1) Ne confond pas le signal de déshydratation par un signal de faim : Bois suffisamment d'eau pour rester hydraté afin d'éviter de manger lorsque tu as seulement besoin de boire de l'eau.

2) Il est conseillé de manger 5 à 6 (petits) repas par jour MAIS le plus important est de manger lorsque tu as faim. Ne te force pas à manger chaque 3-4 heures alors que ton ventre est plein.

3) Aies toujours quelque chose avec toi lorsque tu sors. Cela te permettra d'éviter à dépenser de l'argent en achetant un en-cas quelconque juste pour apaiser ta faim. Tu peux prendre la barre de protéines, tes légumes crus ou même un smoothie avec toi. Tu dois être prudente sur les choses que tu achètes. Évite les bonbons, les gâteaux sucrés, les chips etc...

4) Tu dois malgré tout profiter de la vie ! Par exemple : Si tu as fait tout ce que tu devais faire ou si tu as atteint un objectif que tu t'étais fixé, célèbre voyons ! Tu peux aller au KFC ou au McDonald (si cela te rend heureuse) mais s'il te plaît mange avec modération. Tu n'es pas en prison, la vie doit être amusante et les récompenses en font parties.

REMPLECE LES INGRÉDIENTS

Les allergies et l'inaccessibilité aux ingrédients peuvent certainement te décourager de préparer certaines recettes. N'aies pourtant pas peur ! J'ai compilé une liste de bonnes substitutions afin que tu puisses toujours récolter des résultats géniaux ! REMPLACE-LES :

BANANES : Les avocats te donneront la même texture crémeuse.

CHOU FRISE : Épinard, bette à carde, chou vert, feuilles de betterave, laitue romaine.

MANGUES : Pêches, nectarines, papayes, abricots.

ORANGES : Clémentines, mandarines, mangues, papaye.

ANANAS : Oranges, mangues, pêches.

EPINARD : Chou frisé, bette à carde, chou vert, feuilles de betterave, laitue romaine.

FRAISES : Myrtilles, framboises, cerises, mûres, pêches, nectarines.

EAU DE COCO : Eau fraîche ou eau filtrée ou du jus pressé ou en boîte (sans sucre)

LAIT D'AMANDE : Lait de soya, lait de coco, lait écrémé

Achètes les fruits et les légumes en grande quantité lorsqu'ils sont en saison et bon marché. Lave, découpe et mets le tout au congélateur. Il y en aura toujours de disponible quand tu en auras besoin pour tes smoothies

BIEN CHOISIR SON MIXEUR

ETAPE 1) **LA TAILLE ?** Pour qui fais-tu du smoothie ? Serait-ce seulement pour toi ou pour toute la famille ?

ETAPE 2) **LA PUISSANCE DU MOTEUR ?** Souhaites-tu faire des smoothies et du beurre d'arachide ou encore des cocktails, des soupes aussi ? Chaque mixeur fera des smoothies - mais quand il s'agit de smoothies verts avec des fibres et écraser des noix, tu as parfois besoin d'un mixeur plus puissant avec des lames conçues pour.

ETAPE 3) **LE PRIX ?** Combien est tu prête à dépenser ? Le coût peut varier entre 25 € à 1000 € ! Si tu n'as pas besoin de super confort qui te coûtera beaucoup d'argent, alors choisis un simple mixeur - cela fera aussi l'affaire.

ETAPE 4) **TECHNOLOGIE ?** As-tu besoin d'options spéciaux pour ta préparation ? Ou encore un mode de nettoyage automatique juste en appuyant sur un bouton ?

MON AVIS : Lorsque tu débutes avec les smoothies et que tu ne sais pas encore si tu vas aimer ou pas, prend plutôt un mixeur simple qui te coûtera moins de 30 Euros. Tu peux l'acheter par Internet et tester les différentes recettes de smoothies pendant au moins 10 jours. Si tu l'aimes, garde le mixeur sinon renvoie le (vérifie d'abord les conditions avant d'en acheter).

Voici mon mixeur depuis plus de 3 ans - il n'est pas le meilleur mais j'obtiens de bons smoothies avec!





PAR QUOI
COMMENCER ?

TON VOYAGE VERS UNE MEILLEURE VERSION DE TOI-MEME

ETAPE 1) Quel est ton but ?

Tout d'abord, tu dois savoir ce que tu veux atteindre ou quel est le problème que tu veux combattre.

Disons par exemple que tu veux:

- a) bondir d'énergie tous les matins
- b) que tes cheveux poussent et soient en meilleure santé
- c) prendre du poids - avoir 5kg en plus disons.

ETAPE 2) Quand commencer ton parcours ?

- Demain ? Lundi prochain ?

Cela t'aidera à déterminer quand est-ce que tu devras aller faire les courses ou encore quand tu vas te procurer un mixeur si tu n'en n'a pas encore.

ETAPE 3) Quel Smoothie choisir?

Si tu veux améliorer ton état de santé ou encore celui de tes cheveux, je te conseille de commencer par les smoothies!

À partir de là, tu examines les recettes et choisis ce qui t'aidera à atteindre ton but: Disons que tu as choisi ces smoothies ci-dessous basés sur le but que tu veux atteindre:

- a) le smoothie vert pour l'énergie
- b) le smoothie en fer pour les cheveux
- c) le smoothie pour le poids

Tu peux commencer avec 3 différents types de smoothies ou encore te concentrer sur un seul smoothie.

Je recommande de commencer la journée avec un smoothie au moins trois fois par semaine pendant 1 mois minimum. Par exemple: a) le lundi, b) le mercredi c) vendredi ou sinon un smoothie tous les matins. C'est comme tu veux!

ETAPE 4) Quels ingrédients utiliser ?

Maintenant que tu as tes trois smoothies (ou 1 smoothie), allons jeter un œil aux ingrédients nécessaires en fonction de ton budget. Si tu n'es pas en mesure d'acheter tous les ingrédients, tu peux au moins acheter trois ingrédients clés et cela fonctionnera aussi jusqu'à ce que tu sois en mesure d'en acheter le reste.

ETAPE 5) Prépare tes ingrédients en avance.

Disons que tu veux commencer tes smoothies le lundi prochain : Planifies quand tu iras faire les courses. Ensuite planifies 30min-1h soit le samedi ou un dimanche pour préparer tes ingrédients.

Laves et coupes TOUS les fruits et légumes achetés. Ensuite prend un petit sachet en plastique et remplis-le avec les ingrédients recommandés POUR CHAQUE smoothie que tu veux faire. Si tu veux faire 3 smoothies par semaine, tu auras donc trois petits sachets différents pour la semaine ou encore 12 sachets différents si tu en as préparé pour tout le mois. Mets tous les sachets au réfrigérateur.

ETAPE 6) Mixe !

Le lendemain matin, prends ton sachet et mets tous les ingrédients dans le mixeur. Ajoutes-y du lait ou de l'eau. Mixe jusqu'à avoir une consistance crémeuse et ton smoothie est prêt. Cela te coûtera moins de 5 minutes. Donc plus d'excuses !!

La nourriture peut soit te faire du bien ou te tuer- C'est mon Histoire !

8 ans de cela, j'ai commencé à avoir des douleurs au dos, après avoir soulevé un carton et fait un faux mouvement. Je ne m'en suis pas vraiment occupé, croyant que ça va passer mais j'avais tort. La douleur s'est propagée à ma cuisse droite qui était par la suite toujours enflée. Arrivé un moment, je n'arrivais plus à marcher correctement, je boitais et finalement je suis restée au lit pendant quelques mois à force d'avoir des douleurs.

Je suis allée voir tous les médecins que tu peux imaginer ; on a fait des IRM 3 fois, la radiographie, on a mesuré les nerfs de ma jambe, on a fait des tests sanguins et d'urines pour voir si ce serait peut-être un virus. Arrivé à moment le médecin m'a renvoyé à la maison en me disant « je ne sais pas ce que vous avez, on ne peut rien faire pour vous ! » J'avais alors 23 ans.

J'ai toujours eu des gens pour m'encourager ; ma famille, surtout ma sœur et mon mari me donnaient toujours du courage à voir les choses positivement. C'est facile de le faire lorsqu'on va bien mais très difficile lorsque tout va mal, mais pas impossible ! Chaque jour, j'entraînais mes pensées, je méditais sur la parole de Dieu et je m'imaginai en train de courir tout en étant couché sur un lit et incapable de marcher !

C'est ainsi que j'ai décidé de prendre les choses en main. J'ai fait énormément de recherches sur le corps et la santé physique ainsi que beaucoup de prières. Un jour, on est tombé sur un masseur qui nous a parlé du pH du corps. Effectivement, mon corps était devenu tellement acide que c'était difficile d'éliminer les déchets comme il le fallait.

Donc, au lieu de stocker ces déchets dans les organes vitaux, mon corps les stockait dans mes tissus conjonctifs. Mon corps avait un pH de 4.9 au lieu de 7 dû au stress et un mode de vie malsain. Pour faire en sorte que mon corps puisse reprendre des forces afin d'éliminer les déchets comme il se doit,

j'ai fait beaucoup de détox notamment à travers des cures d'aloé Vera, des jus et smoothie verts et je suis même devenue végétalienne pendant 6 mois environ où je ne mangeais que du cru ; des légumes, des fruits et des noix. C'était une expérience merveilleuse !

Petit à petit et là je vous parle de mois et même d'années, ma situation s'est améliorée. J'ai commencé à faire exercices tous les jours et je mettais toujours l'emphase sur une alimentation saine et équilibrée ; je consommait beaucoup plus d'aliments alcalins.

À force de nourrir mon corps comme il se doit, le mois dernier (02.2018) je suis arrivée à mettre des chaussures à talons pendant quelques heures. Mon rêve et de pouvoir courir encore une fois et ne plus jamais avoir des douleurs à la jambe et ça arrivera au nom de Jésus ! Je peux vous assurer mes ladies que je suis sur la bonne voie, je renforce ma jambe droite avec beaucoup d'exercices car celle-ci est plus mince et faible que l'autre jambe. Je vais chez un chiropraticien une fois par mois et mon état s'améliore de jour en jour.

Dans cet ebook, je suis venue te donner toutes les recettes que j'utilises encore aujourd'hui. Tu n'as besoin de tomber malade pour prendre soin de ton corps ; la prévention est meilleur que la guérison. Je peux t'assurer que si tu te disciplines et que tu nourris ton corps avec au moins un smoothie par jour, tu te sentiras beaucoup mieux dans ta peau ; tu seras plus heureuse émotionnellement et tes cheveux vont pousser. Je suis convaincu que c'est à travers le fait de nourrir mon corps que mes cheveux ont poussé autant.

Je ne peux pas te garantir ma longueur de cheveux mais je peux te garantir une pousse que tu n'aurais jamais eu si tu aurais utilisé que des produits capillaires.

Sur ce, j'ai hâte de voir les progrès !

À la Santé et tes Cheveux!



- Valérie



LES RECETTES

Porridge flocons d'avoine Banane + Pomme



2 Portions

15 Minutes

Ingrédients:

- 1 tasse de lait demi-écrémé
- 3/4 tasses de flocons d'avoine
- 1/4 pomme et 1 banane
- du miel

Dans une grande casserole, faites bouillir le lait demi-écrémé.

Lorsque le lait commence à bouillir, mettez les flocons d'avoine dans le lait en remuant régulièrement jusqu'à ébullition. Eteignez ensuite le feu et recouvrez le tout pendant 10 min.

Dressez le porridge aux flocons d'avoine dans un bol et mettez du miel pour sucrer. Garnissez le porridge selon vos envies, avec une banane découpée en rondelle et 1/4 d'une pomme de votre choix découpée en dés.

Porridge flocons d'avoine Mangue + Ananas + Graines de chia



2 Portions

12 Minutes

Ingrédients:

- 1 tasse de lait d'amande s.s*
- 1/2 tasse de flocons d'avoine
- 2 c.a.s de graines de chia
- 1 c.a.s de miel
- 1/2 mangue et 1/4 Ananas
- 1 c.a.s coco rapée

Dans une casserole, mettez le lait d'amande, les flocons d'avoine et les graines de chia. Ajoutez le miel et laissez-le tout bouillir

Laissez cuire entre 5-7 minutes à feu moyen jusqu'à ébullition en remuant de temps en temps.

Placez-le dans un bol et garnissez avec de la mangue et l'ananas coupés en dés, Ajoutez du miel et le coco rapée si vous le voulez encore plus sucré.

*s.s : sans sucre

Porridge flocons d'avoine Noix + baies + Cannelle



2 Portions

5 Minutes

Ingrédients:

- 1 tasse de lait d'avoine s.s*
- 1/2 tasse de flocons d'avoine
- 50g de noix de votre choix
- 50g de baies
- 1 pincée de cannelle
- 1 c.a.s de miel

Dans un bol mettez le lait d'avoine, les flocons d'avoine et le miel. Mettez au micro-onde pendant 2-3 min

Garnissez avec de la cannelle, des noix et des baies. Ajoutez du miel si vous le voulez encore plus sucrer.

s.s* Sans sucre

Flocons d'avoine sans cuisson



1 Portion

5 Minutes

Ingrédients:

- 1/2 tasse de flocons d'avoine
- 1/2 tasse de lait d'amande
- 3 c.a.s de Yaourt s.s*
- 1 c.a.s du sirop de dattes
- Les fruits de saison

Dans un bocal mettez 1/2 tasse de flocons d'avoine. Ajoutez 1/2 tasse de lait et le Yaourt sans sucre et 1 c.a.s graines de chia et 1 c.a.s de miel pour sucrer. Remuez le tout et mettez le bocal dans le réfrigérateur pendant la nuit.

Le matin suivant, mettez le bocal pendant 30-60 secondes dans la microonde si vous désirez manger votre porridge chaud. Ajoutez les fruits qui vous plaisent et 1-2 c.a.s de sirop de dattes pour sucrer.

Astuce : Utilisez les flocons d'avoine avec des grains de céréales entiers, de ce fait, il ne deviendra pas trop mou car il reste posé dans le liquide toute une nuit.

s.s* Sans sucre

Lait d'amande fait maison



1 Portion

5 Minutes

Ingrédients:

- 1 tasse d'amandes
- de l'eau fraîche
- de la vanille (facultatif)
- 2 dattes (facultatif)
- 1 mixeur

Mettez 1 tasse d'amandes dans un bol et recouvrez les d'eau. Laissez-les tremper pendant la nuit.

Le matin, rincez et jetez l'eau de trempage. Mettez les amandes avec 3 fois leur volume d'eau fraîche et 2 dattes (facultatif) dans le mixeur et mixez.

Vous pouvez mettre un peu de vanille ou l'essence de vanille ou du sirop de dattes pour adoucir le goût (facultatif). Filtrez le lait avec une passoire pour séparer la pulpe qui reste du lait.

Astuce: A utiliser à la place du "lait normal", sauf dans le thé et le café peut-être. a vous d'essayer!

Lait d'avoine fait maison



1 Portion

5 Minutes

Ingrédients:

- 1 tasse d'avoines
- 3 tasses d'eau fraîche
- 2 dattes (facultatif)
- 1 mixeur

Mettez l'avoine dans un bol, couvrez d'eau fraîche, et laissez tremper 8 heures ou toute une nuit.

Le matin, Rincez et jetez l'eau de trempage. Mettez l'avoine dans un mixeur, ajoutez 2 dattes pour sucrer et 3 tasses d'eau fraîche et mixez jusqu'à ce que ce soit bien lisse.

Filterez à travers une passoire fine dans un récipient Vous pouvez mettre un peu de vanille ou l'essence de vanille pour adoucir le goût (facultatif)

Astuce: A utiliser comme le lait d'amande.

Pancakes aux flocons d'avoine



4-5 pancakes

10 Minutes

Ingrédients:

- 1 banane
- 1 poignée d'avoine
- 1 oeuf
- cannelle (facultatif)
- extrait de vanille (facultatif)

Dans un saladier, mélangez tous vos ingrédients

Faites chauffer votre poêle mettez une c.a.s d'huile de votre choix Versez 2- 3 cuillères à soupe de votre pâte à pancake dans la poêle et laissez cuire 2 à 3 min jusqu'à ce que de petites bulles se forment à la surface du pancake.

Retournez-le et poursuivez la cuisson encore 2 min - le pancake doit être doré des deux côtés

Servez vos pancakes aussitôt accompagnés de miel ou de confiture ou encore quelques fruits de saison.

Cookies à l'avoine



8 Cookies

25 Minutes

Ingrédients:

- 2 bananes mûres
- 1 tasse de flocons d'avoine
- $\frac{1}{3}$ tasse de noix de coco ou amandes
- $\frac{1}{3}$ tasse de fruits secs

Préchauffez votre four à 180°

Mettez vos bananes dans un bol et écrasez avec une fourchette jusqu'à devenir une purée. Ajoutez les flocons d'avoine et ajoutez vos noix de coco ou les fruits secs de votre choix.

Mettez au four pendant 23-25 minutes.

Des mendiants à déguster



1 Portion

5 Minutes

Ingrédients:

- 1 1/2 tasse de noix crues, amandes, cacahuètes, etc.
- 1 tasse de graines crues, graines de tournesol, graines de citrouille etc ...
- 1 tasse de fruits secs de votre choix
- 1/4 tasse de chips à la banane (facultatif)

Faites griller vos noix pendant deux minutes au micro-ondes (facultatif)

Ajoutez tous les ingrédients dans un saladier et mélangez bien. Faites deux petites portions et mettez dans des petits bocaux afin de ne pas tout consommer en même temps.

Barre de granola Amande



1 Portion

5 Minutes

Ingrédients:

- 1 tasse de dattes, dénoyautées ou fruits secs
- 3-4 c.a.s de miel
- 1/4 tasse de beurre d'arachide
- 1 tasse d'amandes
- 1 1/2 tasses (135 g) de flocons d'avoine
- pépites de chocolat, noix, chips de banane (optionnel)

Faites griller vos dattes et noix pendant deux minutes au micro-ondes (facultatif)

Ajoutez tous les ingrédients secs dans un saladier, ajouter le beurre d'arachide et le miel. Mélangez le tout jusqu'à ce que tout se colle.

Placer les ingrédients dans un moule et aplatir jusqu'à avoir une couche uniforme. Mettez au congélateur pendant 30 minutes. Coupez en rectangle et c'est prêt.

Muffins aux oeufs



8 Cookies

25 Minutes

Ingrédients:

- 1 tasse de poivron rouge et vert
- 1/2 tasse d'oignon jaune / rouges
- 1 tasse d'épinards
- 1 tasse de champignons
- 7 oeufs
- 1 pincé de sel

Mettez le four à chauffer à 250°. Humidifier vos moules à muffins soit avec du beurre ou de l'huile de coco.

Hachez tous les ingrédients en dés. (Vous pouvez ajouter d'autres légumes de votre choix ou aussi du jambon)

Chauffez 2 c.a.s d'huile végétal dans une poêle et versez tous les ingrédients et laissez cuire pendant 5-7 minutes.

Cassez les oeufs dans un pot au lait et battez avec un fouet à la main pour obtenir un mélange homogène. Déversez les légumes dans le pot au lait, ajoutez le sel et versez le tout dans vos moules en parties égales.

Mettez au four pendant 20 -25 minutes.

Pain mozzarella + Pesto



1 Portion

5 Minutes

Ingrédients:

- La roquette (quelques feuilles)
- Du pain complet
- 2 c.a.s de pesto (acheté en verre ou fait maison)
- 2 tranches de mozzarella
- 2 tranches de tomate

Lavez les feuilles de roquette et faites sécher en secouant ou avec une serviette propre.

Coupez le pain en deux et enrobez les deux moitiés de pesto. Ajoutez les feuilles de roquettes, couvrez avec de la mozzarella, des tranches de tomate et encore de la roquette. Recouvrez de l'autre moitié.

Sandwichs d'avocat et de tomates



1 Portion

5 Minutes

Ingrédients:

- 1 tranche de pain complet -
- 1/2 d'avocat
- 2 tranches de tomate
- un peu de fromage à la crème
- sel et poivre

Coupez l'avocat en deux et enlevez le noyau au milieu. Découpez une moitié en tranches.

Tartinez le pain avec du fromage à la crème. Mettez les tranches d'avocats, ensuite les tomates. Salez et poivrez. Vous pouvez aussi ajouter un peu de piment cayenne (facultatif).

Sandwichs jambon + légumes



1 Portion

5 Minutes

Ingrédients:

- 1 tomate
- 1 poivron jaune ou concombre
- 2 feuilles de laitue
- 1 tranche de pain complet
- 1-2 tranches de jambon de votre choix

Lavez la tomate, enlevez les pépins et coupez en fines tranches. Coupez le poivron en deux, retirez les graines et coupez une moitié en fines lanières. Lavez les feuilles de laitue et secouez pour les faire sécher.

Tartinez les tranches de pain complet avec de la crème au fromage. Recouvrez de feuilles de laitue, de jambon de dinde, de tranches de tomate et de poivre.

Chips de plantains au four



8 Cookies

30 Minutes

Ingrédients:

- 2 plantains bien mûres
- 1 pincé de sel (facultatif)
- 1 c.a.c d'huile d'olive

Préchauffez le four à 175°

Coupez les plantains en diagonal et faites répartir sur une feuille de cuisson. Avec un pinceau à cuisine appliquez un peu d'huile sur les plantains (facultatif). Assaisonnez avec un tout petit peu de sel.

Mettez au four pendant 30-35 minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes, Faites retourner les plantains à mi-cuisson (facultatif) - Si ils collent sur le papier de cuisson, continuez la cuisson comme telle.

Chips de Patate Douce - Micro-onde



10-15 Chips

5 -7 Minutes

Ingrédients:

- 1 patate douce
- 1 pincé de sel
- 1 c.a.c d'huile d'olive

Épluchez votre patate douce et trancher la finement en rondelles.

Dans un petit bol, placez la patate douce, l'huile et un tout petit peu de sel. Mélangez bien avec la main afin que chaque tranche soit recouverte d'huile et de sel.

Mettez les tranches à 100% de puissance pendant 3 minutes au microonde. Ensuite retourner les tranches et faites cuire les morceaux restants à 50% de puissance pendant encore 2 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tous croustillants et dorés.

*Chaque microonde est différente. C'est à vous de tester et surveiller la cuisson des chips afin de déterminer le temps de cuisson exacte pour votre microonde. Le temps de cuisson peut aussi varier..

Fitness Yaourt



10-15 Chips

5 -7 Minutes

Ingrédients:

- 150 g de yaourt nature
- 1/2 pomme
- 1/2 banane
- 20 g de céréales
- 1 c.a.c de miel

Muesli, fruits et yaourt - un mélange qui déchire !

Lavez et coupez la pomme et la banane en morceaux. Mélangez avec du yaourt et des céréales. Mettez du miel pour sucrer d'après votre goût.

Fromage blanc aux fruits



1 portion

5 Minutes

Ingrédients:

- 1 mangue
- 1 pomme
- 2 fraises
- 1/2 banane
- 4 c.a.c de fromage blanc
- du miel

Lavez les fruits, pelez s'ils ne sont pas bio et les coupez en dés si nécessaire.

Versez le fromage blanc dans un saladier, ajoutez du miel et recouvrez de fruits. Mélangez le tout.

Vous pouvez également utiliser d'autres types de fruits, selon la saison.

Yaourt + Fromage blanc aux fruits



6 portions

10 Minutes

Ingrédients:

- 250g de fromage blanc faible en gras.
- 250g de yaourt nature
- 3 c.a.s d'amandes, hachées
- 1 pomme
- 1/4 d'ananas
- 1/2 Mandarine
- 2 c.a.s de cannelle

Lavez les fruits, pelez et coupez en petits cubes. Hachez les amandes et mettez de côté.

Mélangez le fromage blanc au yaourt et la cannelle. Ajoutez ensuite les fruits et 2 - 3 c.a.s d'amandes pour la décoration. Sucrez avec 1 c.a.s de miel (facultatif)

Remplissez 6 petits pots et vous en aurez un pour chaque jour.

Bâtonnets de légumes avec dip



2 portions

10 Minutes

Ingrédients:

- 1 -2 carotte(s)
- 1 petite courgette ou tige de céleri
- 1/2 Concombre

- 4 c.a.s de Yaourt 1,5%
- 1 c.à.c de moutarde
- 1 c.à.c de jus de citron pressé
- 2 pincées de sel
- 2 pincées de poivre
- 1 pincée de sucre roux

Lavez la courgette, les carottes et le concombre et coupez en bâtonnets

Le DIP :

Mettez le yaourt dans un bol et ajoutez tous les ingrédients et remuez bien avec un petit fouet.

Vous pouvez l'emmenez avec vous au travail ou en classe.

Astuce : ¼ d'une gousse d'ail peut aussi être ajouté au DIP mais préférablement à la maison ❖❖

Dip à l'avocat



2 portions

10 Minutes

Ingrédients:

- Yaourt grec nature 5 c.a.c
- 1 avocat mûr moyen
- ½ c.a.c de poudre d'ail ou 1/2 gousse d'ail émincée
- ¼ cuillère à café de cumin
- Jus d'un demi-citron vert
- 2 à 3 c.a.s de coriandre hachée
- ¼ cuillère à café de poivre
- 1 à 2 pincées de sel

Coupez votre avocat en deux et retirez le noyau du milieu. A l'aide d'une cuillère, retirez la pulpe de l'avocat et mettez le dans un saladier. Écrasez jusqu'à ce qu'il devienne une purée.

Ajoutez l'avocat ainsi que les autres ingrédients dans un mixeur pour avoir une consistance crémeuse. (le mixeur est facultatif)

Servez dans la peau de l'avocat soit comme dip pour les batonnets de légumes ou comme vinaigrette sur une salade.

Smoothie pour prendre du poids



1 portion

5 Minutes

Ingrédients:

- 3/4 tasse d'avoine
- 2 bananes mûres
- 3/4 tasse de yaourt grec
- 2 c.a.s de beurre de cacahuète
- 2 tasses de lait entier

Découpez les bananes en rondelles d'abord. Mettez tous vos ingrédients dans votre mixeur et mixez pendant 1 minute jusqu'à avoir une consistance crémeuse.

Dépendant de votre mixeur, cela peut prendre plus ou moins de temps. Si vous avez encore des petits morceaux à l'intérieur, mixez pendant une minute supplémentaire.

Si vous êtes pressé, vous pouvez apporter votre smoothie avec vous là où vous allez.

Vous pourriez très bien remplacer votre petit-déjeuner par ce smoothie succulent et vous tiendrez jusqu'au déjeuner sans avoir faim (dépendant des gens).

Smoothie Muscle



1 portion

5 Minutes

Ingrédients:

- 100 g d'avoine
- 1 banane congelée
- 300ml de lait d'amande
- Une poignée de baies congelées
- 1 c.a.s de beurre d'amande
- 1 date pour sucrer (facultatif)

Découpez la banane en rondelle s'il n'est pas encore découpé. Mettez le lait, la banane, la date et l'avoine dans le mixeur et mixer pendant 1 minute.

Ajoutez le reste des ingrédients et mixez pendant 1 minute supplémentaire pour avoir une consistance crémeuse.

Smoothie Protéiné



1 portion

5 Minutes

Ingrédients:

- 2 bananes congelées
- 200g flocons d'avoine
- 1 tasse de lait d'amande

Découpez les bananes en rondelles d'abord. Ajoutez-les à votre lait d'amande ainsi que les flocons d'avoines et mixez pendant 1 -2 minute jusqu'à avoir une consistance crémeuse.

Smoothie Tropical



1 portion

5 Minutes

Ingrédients:

- 1 banane congelée
- 1/2 tasse d'ananas
- 1/2 tasse de mangue
- 1/2 c.a.s de gingembre râpé
- 1/2 tasse de lait

Découpez les bananes en rondelles.

Ajoutez les à votre lait ainsi que le reste des ingrédients dans votre mixeur. Mixez jusqu'à avoir une consistance crémeuse.

Ajoutez des glaçons pour plus de fraîcheur (facultatif).

Smoothie Avocat + Vanille



1 portion

5 Minutes

Ingrédients:

- 3/4 tasse de lait d'amande
- 1 tasse de légumes verts
- 1/2 avocat
- 1 banane congelée
- 1 c.a.s de poudre de vanille

Ajoutez tous les ingrédients dans votre mixeur. Mixez jusqu'à avoir une consistance crémeuse.

Ajoutez des glaçons pour plus de fraîcheur (facultatif).

Légumes verts: chou frisé, bette à carde, chou vert, feuilles de betterave, laitue romaine.

Utilisez ce que vous avez sous la main!

Smoothie Secret vert



1 portion

5 Minutes

Ingrédients:

- 3/4 tasse de jus d'orange
- 1 tasse d'épinards
- 2 clémentines pelées
- 1/2 avocat
- 2-3 feuilles de menthe

Ajoutez tous les ingrédients dans votre mixeur. Mixez jusqu'à avoir une consistance crémeuse.

Smoothie Brûle-graisses



1 portion

5 Minutes

Ingrédients:

- 1/2 tasse jus de pamplemousse
- 1/2 d'une concombre
- 4 - 6 feuilles de menthe
- 1/2 tige de céleri
- 2 c.a.s de jus de citron
- 2 tranches de pomme
- 2-3 glaçons (facultatif)

Ajoutez tous les ingrédients dans votre mixeur. Mixez jusqu'à avoir une consistance crémeuse.

Servez avec des glaçons pour vous rafraîchir (facultatif).

Vous pouvez boire le Smoothie Brûle-graisses tous les matins à jeun et ensuite prendre votre petit déjeuner si vous le souhaitez.

Smoothie Detox



1 portion

5 Minutes

Ingrédients:

- 1 1/2 tasse de baies
- 1 carotte
- 1 orange
- 3/4 tasse d'eau de coco
- 2 c.a.s de jus de citron

Ajoutez tous les ingrédients dans votre mixeur. Mixez jusqu'à avoir une consistance crémeuse.

Servez avec des glaçons pour vous rafraîchir (facultatif).

Vous pouvez boire Smoothie Detox tous les matins à jeun et ensuite prendre votre petit déjeuner si vous le souhaitez.

Smoothie Minceur



1 portion

5 Minutes

Ingrédients:

- 2 tasses d'épinards
- 1/2 mangue
- 1/4 d'ananas
- 1 c.a.s de graines de lin
- 1 c.a.s de gingembre râpé
- 1/2 tasse d'eau de coco / d'eau fraîche

Ajoutez tous les ingrédients dans votre mixeur. Mixez jusqu'à avoir une consistance crémeuse.

Servez avec des glaçons pour vous rafraîchir (facultatif).

Vous pouvez boire le Smoothie Minceur tous les matins à jeun. Vous pouvez prendre votre petit déjeuner 30 minutes plus tard si vous avez faim.

Smoothie Kiwi



1 portion

5 Minutes

Ingrédients:

- 1 kiwi
- 1 poire
- 1 banane congelée
- ½ verre d'eau (100 ml)
- 1 cuillerée de linette (10 g)

Lavez et épluchez le kiwi, la poire et la banane, Coupez en dés puis mettez-les dans le mixeur avec les graines de lin et un demi-verre d'eau.

Une fois que vous avez mixé votre smoothie, mettez-le dans un verre et appréciez "la vie" que vous donnez à votre corps.

Smoothie Riche en Fer



1 portion

5 Minutes

Ingrédients:

- 1 betterave cru ou cuit
- 2 carottes
- 1 pomme
- 1 c.a.s de jus de citron
- ½ verre d'eau (100 ml)

Lavez et épluchez la betterave, les carottes et la pomme (s'ils ne sont pas bios).

Coupez en dés puis mettez tous les ingrédients dans le mixeur et mixez jusqu'à avoir une consistance crémeuse.

Si vous êtes anémique, buvez ce smoothie 1 à 2 fois par jour.

Smoothie Cheveux Forts



1 portion

5 Minutes

Ingrédients:

- 1 banane
- 1/2 tasse de yaourt
- 1/4 tasse d'amande
- 2-3 fraises
- 2 c.a.s de graines de tournesol
- 1 Abricot
- 1 c.a.s graines de Chia
- 1/4 tasse d'eau de coco

Lavez les fraises et l'abricot.

Mettez tous les ingrédients au mixeur et mixez jusqu'à avoir une consistance crémeuse.

Vous pouvez boire ce smoothies 2 à 3 fois par semaines pour fortifier vos cheveux depuis la racine car il est riche en biotin naturelle.

Smoothie Brillance



1 portion

5 Minutes

Ingrédients:

- 2 carottes
- 1 concombre
- 1/2 betterave
- jus de citron
- 1/4 de pastèque
- 1 tomate mûre
- 1/2 tasse d'eau de coco

Lavez et épluchez la betterave, les carottes, le concombre et la pastèque (s'ils ne sont pas bios)

Découpez le citron en deux et pressez le jus dans votre mixeur. Ajoutez le reste des ingrédients et mixez jusqu'à avoir une consistance crémeuse.

Vous pouvez boire ce smoothies 2 à 3 fois par semaines pour avoir une peau et des cheveux en bonne santé.

Eau Détox



1 L d'eau

5 Minutes

Ingrédients:

- de l'eau fraîche ou filtrée
- quelques tranches d'oranges
- feuilles de menthe
- 1 bouteille / un pot au lait

Lavez, essuyez et coupez les oranges en tranches. Mettez les oranges dans la bouteille et ajoutez quelques feuilles de menthe.

Recouvrez d'eau fraîche ou filtrée. Attendez quelques heures ou mettez au réfrigérateur pendant la nuit pour plus de goût. A boire à tout moment. Mangez les fruits après avoir bu l'eau ou réutiliser encore une fois.

Autres ingrédients à combiner :

- Menthe, citron et gingembre
- Pastèque et concombre
- Citron vert et fraise
- Ananas et feuilles de basilic
- Pomme verte et cannelle (poudre ou bâton)

Astuce : Soyez créative ou utilisez ce que vous avez à la maison.