
MON LIVRET : 14
RECETTES DÉTOX &
LÉGÈRETÉ



MON LIVRET : 14 RECETTES DÉTOX & LÉGÈRETÉ

Quelques mots avant de commencer...

Bienvenue dans votre livret détox estival ! Avant de vous lancer dans la préparation de ces délicieux petits plats, il est important de poser le cadre de ce programme.

Une source d'inspiration au quotidien

Les recettes et les idées de repas que vous découvrirez dans les pages suivantes ne sortent pas d'un laboratoire, mais ont été compilées avec soin à partir d'excellentes idées piochées sur Internet.

Ce livret n'a pas la prétention d'être une méthode médicale ou un régime miracle. Son but est simple : vous donner de l'inspiration. Il est là pour vous aider à varier vos repas, à intégrer plus d'ingrédients bruts et végétaux dans votre quotidien, et à retrouver de la légèreté sans vous casser la tête.

Un partage 100% gratuit et non commercial

Cette compilation a été créée dans un esprit de partage et d'entraide. Ce livret n'est pas à vendre et n'a aucune vocation commerciale. Considérez-le comme un carnet de recettes échangé entre amis, conçu uniquement pour vous faciliter la vie et vous motiver.

Écoutez votre corps

Nous sommes tous différents. N'hésitez pas à vous approprier ces recettes : ajoutez une épice que vous aimez, remplacez un légume par un autre selon la saison, et surtout, écoutez votre faim. Si vous ressentez le besoin de consulter un professionnel de santé ou un nutritionniste pour un accompagnement sur mesure, n'hésitez pas à le faire.

Prenez du plaisir à cuisiner, hydratez-vous bien, et belle découverte !



Précautions & À lire avant de commencer : Écoutez votre corps !

Ce livret a été pensé pour apporter de la légèreté et des vitamines à votre quotidien, de manière saine et équilibrée. Cependant, chaque métabolisme est unique. Un changement d'alimentation, même pour aller vers du "plus sain", peut parfois surprendre l'organisme.

Voici quelques points de vigilance importants à garder en tête :

- Le choc digestif : Passer soudainement à une alimentation très riche en fibres et en légumes crus (comme le chou ou les graines de chia) peut réveiller des intestins sensibles et causer des ballonnements, des gaz ou des désordres intestinaux. Allez-y à votre rythme et privilégiez les cuissons douces (soupes, vapeur) si le cru ne passe pas.
- Les risques d'allergies : Les recettes saines font la part belle aux végétaux, aux oléagineux (amandes, noix) et au soja. Attention aux allergies croisées (par exemple, si vous êtes allergique au pollen, vous pourriez réagir à la pomme crue ou au céleri) et restez vigilant(e) lors de l'introduction de nouveaux aliments.
- La fatigue et l'hypoglycémie : Ce programme inclut des protéines et des glucides complexes pour éviter ces écueils. N'essayez jamais de réduire drastiquement les portions indiquées ou de ne boire que des jus : cela entraîne une fonte musculaire, des vertiges et l'effet "yo-yo" garanti.
- La fatigue rénale : Hydratez-vous avec de l'eau claire en priorité. Abuser des plantes diurétiques ou des thés dits "détox" peut fatiguer vos reins.

Le mot de la professionnelle :

Ce livret est une source d'inspiration et ne remplace en aucun cas un avis médical. La détoxification n'est pas recommandée si vous êtes enceinte, allaitante, en sous-poids, si vous souffrez de troubles du comportement alimentaire (TCA), de diabète, de maladies rénales, ou de toute pathologie chronique.

En cas de doute, de fatigue anormale ou de réaction allergique, demandez toujours l'avis de votre médecin traitant ou prenez rendez-vous avec un coach en nutrition / naturopathe pour adapter ce programme à votre propre histoire et à vos contraintes. Ne forcez jamais : le but est de vous faire du bien !



TABLE DES MATIERES

Introduction	01
Précautions	02
Boissons	04
Petits déjeuners nutritifs	08
Déjeuners fraîcheur	12
Plats chauds et réconfortants	16
Soupes et diners légers	20

Bonne dégustation!



BOISSONS & RÉVEIL ÉNERGIE



L'ÉLIXIR CITRON- GINGEMBRE

Ingredients

- Eau tiède,
- jus d'un demi-citron,
- 1 cm de gingembre frais râpé.

Instructions

Versez l'eau tiède sur le gingembre râpé et le citron. Laissez infuser 2 minutes.

Le + Détox

Bu à jeun, il relance la production de bile pour nettoyer le foie

Bénéfice Nutrition

Antiseptique naturel et boosteur d'immunité dès le réveil



LE GREEN JUICE

Ingredients

- 1 poignée d'épinards,
- ½ concombre
- , ½ pomme verte,
- jus de citron,
- eau de coco.

Instructions

Mixez tous les ingrédients au blender

Filtrez si vous souhaitez un jus pur

Le + Détox

Diurétique puissant, il aide à éliminer la rétention d'eau.

Bénéfice Nutrition

Riche en chlorophylle pour oxygéner le sang et purifier le teint



INFUSION GLACÉE HIBISCUS & MENTHE

Ingredients

- Fleurs d'hibiscus séchées,
- feuilles de menthe fraîche,
- 1L d'eau

Instructions

Infusez l'hibiscus 10 min dans l'eau chaude

Laissez refroidir, ajoutez la menthe et des glaçons.

Le + Détox

L'hibiscus aide à l'élimination rénale de l'eau

Bénéfice Nutrition

Concentration record en antioxydants (anthocyanes) pour lutter contre le vieillissement cellulaire.



PETITS-DÉJEUNERS NUTRITIFS



PUDDING DE CHIA FRAMBOISE-COCO

Ingredients

- 2 c.à.s de graines de chia,
- 15 cl de lait de coco léger,
- framboises



Instructions

Mélangez chia et lait, laissez reposer une nuit

Ajoutez les fruits au matin

Le + Détox

Les fibres mucilagineuses du chia agissent comme une "éponge" pour nettoyer les intestins

Bénéfice Nutrition

Excellente source d'Oméga-3 végétaux pour le cerveau et le cœur

OVERNIGHT OATS À LA CANNELLE

Ingredients

- 40g de flocons d'avoine,
- lait d'amande sans sucre,
- 1 c.à.c de cannelle,
- myrtilles

Instructions

Mélangez tout (sauf les fruits) le soir

Dégustez froid le lendemain avec les myrtilles.

Le + Détox

Dégustez froid le lendemain avec les myrtilles.

Bénéfice Nutrition

Glucides complexes à diffusion lente pour éviter les fringales de 11h



BOWL VÉGÉTAL PROTÉINÉ

Ingredients

- Yaourt de soja nature,
- graines de courge,
- amandes,
- pamplemousse

Instructions

Versez le yaourt, disposez les quartiers de pamplemousse et les graines par-dessus.

Le + Détox

Le pamplemousse active les enzymes du foie responsables de la combustion des graisses

Bénéfice Nutrition

Ratio parfait protéines/bons gras pour la satiété



DÉJEUNERS FRAÎCHEUR



TABOULÉ DE CHOU-FLEUR AUX HERBES

Ingredients

- Chou-fleur cru (mixé en semoule),
- persil,
- menthe,
- tomates,
- citron,
- huile d'olive

Instructions

Mélangez la "semoule" de chou-fleur avec les herbes hachées et l'assaisonnement.

Le + Détox

Le chou-fleur contient du sulforaphane, qui aide le foie à neutraliser les toxines

Bénéfice Nutrition

Un plat volumineux et rassasiant pour un apport calorique très faible



SALADE DÉTOX KALE, AVOCAT & GRENADE

Ingredients

- Chou kale,
- ½ avocat,
- grains de grenade,
- noix

Instructions

Massez le kale avec l'huile d'olive pour l'assouplir, puis ajoutez le reste

Le + Détox

Le kale est le roi des légumes verts pour la chélation (élimination) des métaux lourds

Bénéfice Nutrition

Cocktail de vitamines A, C et K.



SALADE DE LENTILLES CORAIL & CAROTTES AU CUMIN

Ingredients

- Lentilles corail cuites,
- carottes râpées,
- coriandre,
- vinaigrette au cumin

Instructions

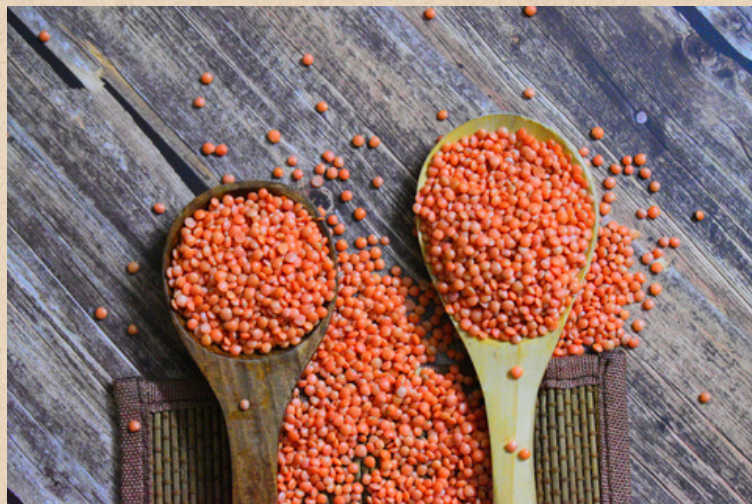
Mélangez les lentilles froides avec les carottes et la sauce épicée.

Le + Détox

Le cumin stimule la sécrétion d'enzymes digestives, évitant les gaz

Bénéfice Nutrition

Riche en fer et en protéines végétales sans graisses saturées



PLATS CHAUDS & RÉCONFORTANTS



PAPILLOTE DE CABILLAUD AU FENOUIL

Ingredients

- 1 filet de cabillaud,
- ½ fenouil émincé,
- citron,
- aneth

Instructions

Enveloppez tout dans du papier cuisson

Enfournez 18 min à 180°C

Le + Détox

Le fenouil est le légume anti-ballonnement par excellence

Bénéfice Nutrition

Protéines "maigres" ultra-assimilables par l'organisme



WOK DE BROCOLIS ET TOFU AU SÉSAME

Ingredients

- Brocolis,
- tofu ferme,
- sauce soja allégée,
- gingembre,
- sésame

Instructions

Faites sauter le tofu puis les brocolis à feu vif

Déglacez à la sauce soja

Le + Détox

Le brocoli soutient la phase 2 de la détoxification hépatique

Bénéfice Nutrition

Riche en calcium végétal (brocoli + sésame)



CURRY LÉGER DE LÉGUMES VERTS

Ingredients

- Courgettes,
- pois gourmands,
- lait de coco léger,
- pâte de curry,
- quinoa.

Instructions

Faites mijoter les légumes dans le lait de coco et le curry

Servez avec le quinoa

Le + Détox

Les épices (curcuma, piment) augmentent la thermogénèse (brûle-calories).

Bénéfice Nutrition

Le quinoa apporte les 9 acides aminés essentiels



SOUPES & DÎNERS LÉGERS



GASPACHO CONCOMBRE-MENTHE

Ingredients

- 1 concombre,
- 1 yaourt végétal,
- menthe,
- ail.

Instructions

Mixez le tout jusqu'à obtenir un liquide onctueux

Servez très frais

Le + Détox

Hydratation maximale pour drainer le système lymphatique le soir.

Bénéfice Nutrition

Très riche en potassium pour réguler la tension artérielle



VELOUTÉ VERT "ZÉRO COMPLEXE"

Ingredients

- Courgettes,
- épinards,
- bouillon de légumes sans sel

Instructions

Cuisez les légumes dans le bouillon et mixez longuement

Le + Détox

L'absence de sel aide à dégonfler durant la nuit

Bénéfice Nutrition

Un concentré de magnésium pour favoriser la détente et le sommeil



Le mot de votre coach

En tant que coach en nutrition, je suis convaincue que l'alimentation est un pilier essentiel de notre bien-être physique et mental. Ce livret a été conçu comme une source d'inspiration pour vous accompagner dans votre quotidien : il vous aidera à diversifier vos repas et à adopter des habitudes plus saines, le tout sans jamais faire de compromis sur le plaisir.

Je vous souhaite beaucoup de joie à cuisiner ces recettes et à partager ces moments conviviaux avec vos proches.

Un accompagnement sur mesure

Chaque métabolisme est unique. Pour aller plus loin et obtenir des résultats durables, n'hésitez pas à me contacter pour un accompagnement personnalisé. Ensemble, nous optimiserons votre alimentation pour qu'elle devienne votre meilleure alliée santé.

Informations importantes :

- **Sources** : Les recettes présentées dans ce livret sont issues de recherches sur Internet et sélectionnées pour leur intérêt nutritionnel.
- **Usage** : Ce livret est diffusé à titre purement informatif.
- **Propriété** : Ce document est gratuit et ne peut en aucun cas être commercialisé.

Nuturo nutrition- Virginie Faieta

07.83.70.10.29

www.naturo-nutrition.com

naturo.nutritions@gmail.com