

# THE Guide Zero Sugar

Astuces & recettes pour diminuer le sucre  
(pas le plaisir!)

# Les Croqueuses de vie... et de radis!

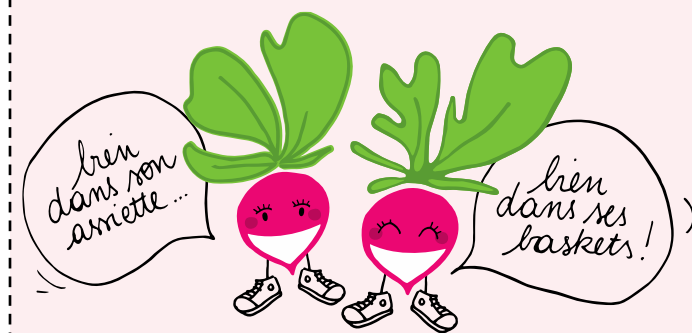
Le projet des Croqueuses part d'un constat tout simple: l'alimentation est un des piliers du bonheur. Quand on chouchoute nos cellules en comblant leurs besoins pour leur travail quotidien, elles nous le rendent bien: énergie décuplée (adieu les coups de pompe), immunité renforcée, sommeil de plomb, physique rayonnant et sentiment de bien-être. Elle est pas belle, la vie? Si tout le monde mangeait mieux, il y aurait donc moins de fatigue, de stress, d'agressivité. Plus d'énergie positive, d'émerveillement, de gratitude. Mais pourquoi diable on ne s'y met pas tous??


Le problème, c'est que, changer ses habitudes alimentaires, ça ne se fait pas du jour au lendemain. On est submergé d'informations contradictoires, on ne sait pas par où commencer, on n'a pas le temps, on n'a pas d'inspiration, on manque de motivation,...

Alors, Les Croqueuses ont pris les choses en main! Elles se sont toutes les 2 lancées dans des années d'études approfondies en nutrition (CERDEN / CFNA). Elles ont suivi des cours de cuisine, des séminaires à gogo. Elles sèment leurs idées et leurs conseils au fil de leurs ateliers, conférences et consultations.

Et pourquoi pas se serrer les coudes? Rejoignez la communauté des Croqueuses et découvrez les petits pas et recettes simples et rapides au quotidien pour ancrer des habitudes alimentaires qui allient plaisir et bien-être. Et... croc!

Rejoignez la communauté  
des Croqueuses!



LesCroqueuses.com  
 Les Croqueuses



Sylvie  
et Vio



## Nos « Golden Rules »

Chez les Croqueuses, on a 5 principes essentiels pour une alimentation saine et équilibrée. En nutrition, tout n'est pas blanc ou noir. "Bien manger", c'est avant tout une question d'écoute de soi, d'équilibre et surtout de PLAISIR!

- 🌱 **L'équilibre** - On fuit les extrêmes. car pour nous, **la vérité est toujours dans l'équilibre.** L'homme est omnivore, il mange de tout en quantités modérées.
- 🌱 **S'écouter** - Notre corps est le seul à savoir exactement ce dont on a besoin. Le problème c'est que lorsque l'on devient accro au très sucré, nos signaux sont déréglés. Heureusement, avec un peu d'entraînement et de persévérance, on peut tout doucement **se reconnecter à nos sensations.**
- 🌱 **Chacun est unique** - On ne digère pas tous de la même façon. A chacun d'expérimenter pour définir son alimentation idéale.
- 🌱 **Le culte de la qualité** - On préconise la qualité, en toute simplicité: **des aliments bruts, bio, locaux, et de saison** . On fuit les produits industriels et leurs additifs.
- 🌱 **Le plaisir** - Manger, c'est avant tout faire vibrer ses papilles, de par les couleurs, les odeurs, les textures. Du plaisir à l'état pur! **Prenez le temps de savourer, les sens en éveil.**

## Tout est une question d'équilibre



# Le grand méchant sucre

Le sucre est devenu le super-héros de la nutrition. Il fait couler de l'encre dans de nombreux articles et blogs sur la santé. A présent, on le sait: le sucre est notre ennemi-santé numéro 1, notre drogue du 21<sup>e</sup> siècle, notre nouveau poison. **En excès, le sucre épuise notre énergie vitale, dérègle notre métabolisme, nous rend malades.**

Encore faut-il comprendre de quel sucre on parle. On garde les fruits gorgés de soleil et de vitamines, le riz complet, les flocons d'avoine, et les carottes qui nous donnent de l'énergie durablement! On dit « bye bye » aux sucres ajoutés, aux biscuits, aux bonbons, au chocolat qui nous minent, nous grisent, nous gonflent, nous acidifient et nous rendent irritables. Sauf que c'est horriiiiiiblement difficile, car on est suuuuper accro!

Ceci dit, rien ne sert de culpabiliser! Qu'on se le dise, on a tous des envies de sucre, et c'est normal. L'objectif ici n'est pas de devenir des extrémistes anti-sucre à coup de privations, de frustrations et de régimes yoyo. Honnêtement, vous imaginez une vie sans moelleux au chocolat? Nous pas. L'idée, c'est de s'habituer à moins de sucre au quotidien et de profiter intensément de petites pauses gourmandes en pleine conscience et en toute modération.



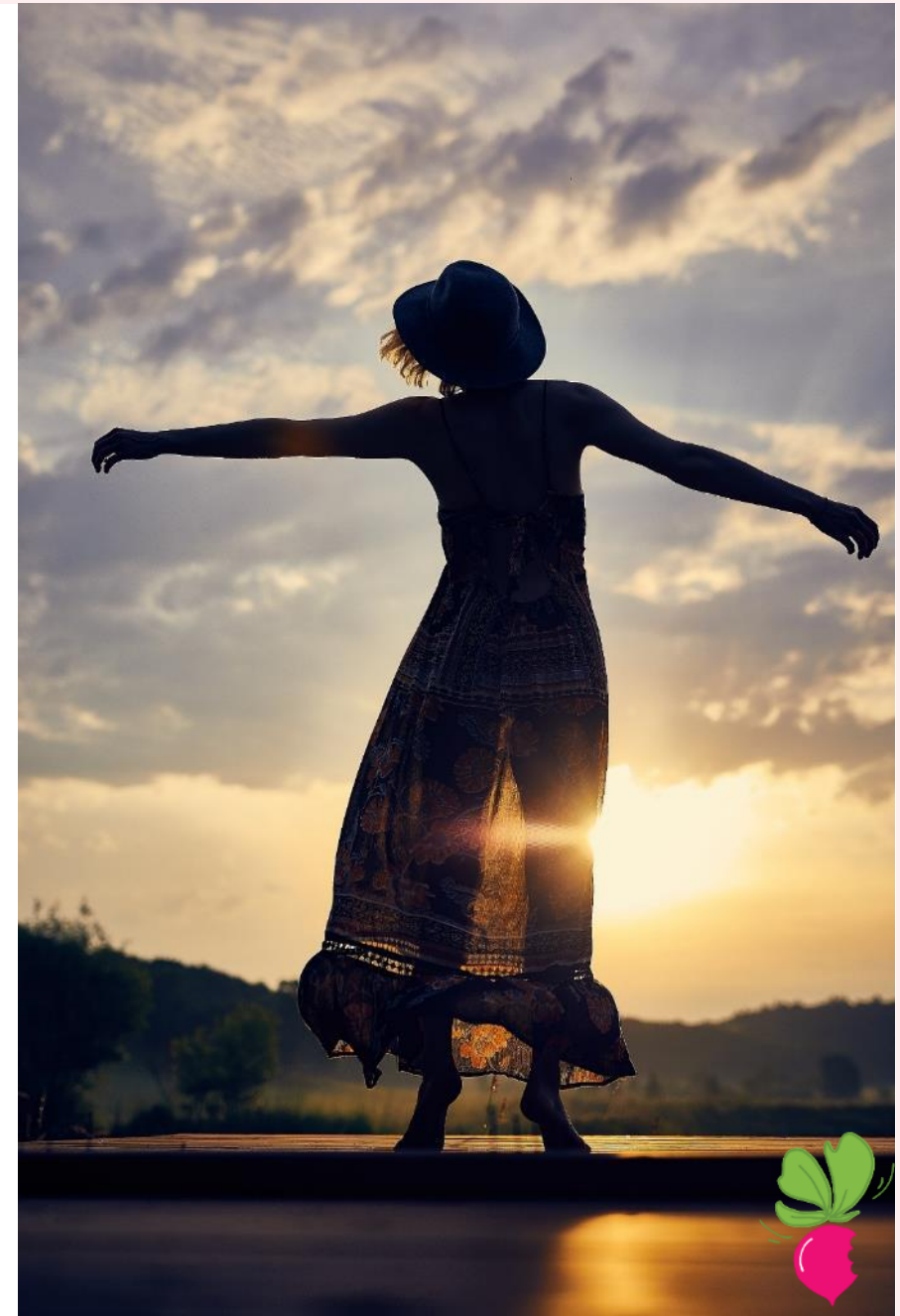
# Notre méthodologie

## 3 étapes pour décrocher du sucre

La première étape, c'est de « s'informer ». Quel est l'état des lieux? Pourquoi diminuer le sucre? Qu'est-ce qui se passe quand on ingère du sucre? De quels sucres parle-t-on? En effet, nombreux sont les sucres cachés que nous ingérons à notre insu. Ce sont les plus pernicioeux! Nous vous aidons à y voir plus clair et à comprendre les mécanismes du sucre en profondeur.

Dans la deuxième étape, on « se motive »! Le moment est venu de prendre conscience de sa propre situation. Est-ce que je consomme beaucoup de sucre au quotidien? A quel point suis-je accro? Quel est mon profil? Mieux se connaître pour mieux pouvoir agir. Tel est notre motto! La consommation de sucre est souvent liée à des facteurs personnels beaucoup plus larges comme les émotions, le stress, l'état des intestins, des carences éventuelles. On vous donne toutes nos astuces pour changer vos habitudes.

Enfin, la troisième étape invite à « passer à l'action ». On vous présente nos 8 clés « zero sugar » pour diminuer le sucre pas à pas. Préparez-vous à vous retrousser les manches, nos astuces sont concrètes et pragmatiques. Et pour finir en beauté, on vous propose un éventail d'alternatives et **plus de 30 recettes rapides et gourmandes** pour se faire plaisir avant tout!

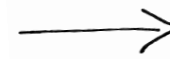


# 3 étapes pour diminuer sa consommation de sucre: suivez le guide !

## Je m'informe



## Je me motive



## Je passe à l'action

### 1. Prise de conscience

- 🌱 Nous consommons trop de sucre
- 🌱 Surpoids et obésité
- 🌱 Le sucre en excès est un poison
- 🌱 Le sucre, notre nouvelle drogue?
- 🌱 Mille raisons de diminuer le sucre

### 2. Notions de base

- 🌱 L'index glycémique
- 🌱 Quels sucres dans mon assiette?
- 🌱 Les différents types de sucre
- 🌱 Décrypter les étiquettes
- 🌱 Les sucraants du commerce
- 🌱 Les dangers du fructose

### 1. Préliminaires

- 🌱 Bienveillance et petits pas
- 🌱 Briser les 2 cercles vicieux

### 2. Mon profil

- 🌱 TEST: Quel mangeur de sucre êtes-vous?
- 🌱 Zoom sur les différents profils d'addiction au sucre

### 3. Mes nouvelles habitudes

- 🌱 Choisir mon mantra
- 🌱 Définir mon objectif

### 1. Les 8 clés de la réussite

2. Ma « Check-list » Zero-Sugar
3. Quand la detox est nécessaire
4. Une semaine d'inspiration sans sucre
5. Astuces pour la famille
6. Idées recettes



# Première étape

## Je m'informe

### 1. Prise de conscience

- 🍓 Nous consommons trop de sucre
- 🍓 Surpoids et obésité
- 🍓 Le sucre en excès est un poison
- 🍓 Le sucre, notre nouvelle drogue?
- 🍓 Mille raisons de diminuer le sucre



Pendant des millions d'années, l'homme n'a consommé que de très petites quantités de sucre comme le miel ou les baies sauvages.

L'homme des cavernes consommait environ 70% de végétaux et 30% de viande, poissons, insectes.



C'est lors de la révolution agricole (-10.000) qu'est apparue la consommation importante de blé et de produits laitiers.

La révolution industrielle a entraîné l'explosion de produits transformés bourrés de sucre, mauvaises graisses (trans), pesticides, conservateurs, additifs,...





# Nous consommons beaucoup trop de sucre !

Consommation de sucre  
ajouté par habitant  
**X 7 !!!**

1830\*  
5 kg / an  
13 g / jour

2018\*  
35 kg / an  
100 g / jour

Recommandations  
MAX (OMS)  
9 kg / an  
25 g / jour

= 6 cuillères à  
café par jour !!!

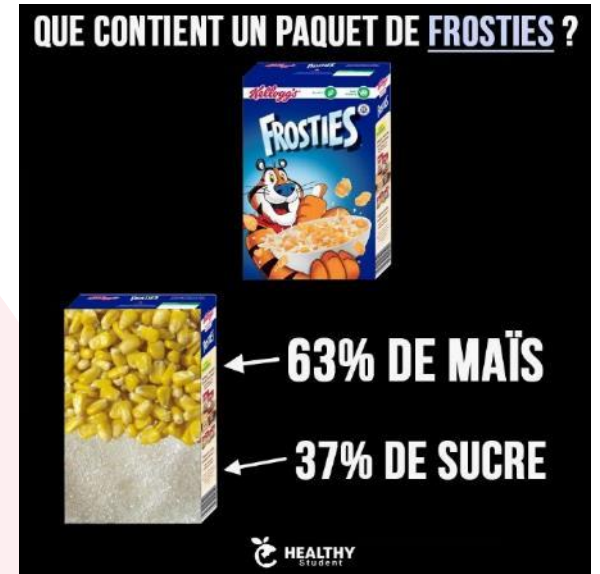
encore une cuillère  
et Stop ! forever yours...



Allez voir les splendides illustrations d'Isma B [sur son compte instagram](#).  
Nous, on adore!

\*Source: ces chiffres sont des estimations par rapport à différents graphiques du CERDEN

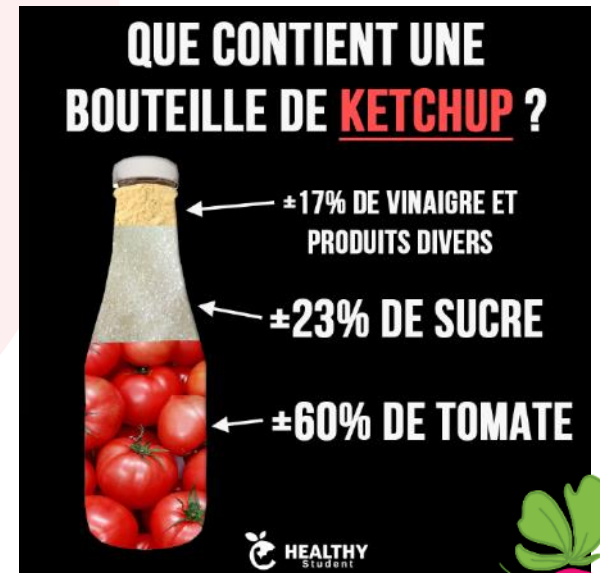




## Le sucre est partout !

La grande majorité des produits industriels contiennent du sucre ! Même dans les produits salés comme le jambon, les soupes, les pizzas, les conserves, le pain industriel, les biscottes, les sauces, les cubes de bouillon, les plats préparés,...

Lisez les étiquettes!!!



**Quizz** Quelle quantité de sucre dans un verre de jus de pomme (250ml)?

20 à 25g de sucre



# Et moi, quelle quantité de sucre est-ce que je consomme chaque jour?

A vous de jouer!

Faites l'exercice de noter tout ce que vous mangez sur une journée. Cet exercice est souvent éclairant car on a tendance à sous-estimer nos quantités et grignotages. N'oubliez pas vos boissons autres que de l'eau. Pour chaque aliment, notez à quel point il est sucré. L'idée, ce n'est pas de calculer au gramme près votre consommation de sucre mais plutôt de prendre conscience de votre consommation en général.

Tout ce que j'ai mangé/ bu

Sucre? (0: pas de sucre / +: un peu sucré / ++: très sucré)

Petit déjeuner

Déjeuner

Gouter

Diner

Grignotages





## Le sucre en excès est un poison...

Le sucre est la première cause de surpoids et obésité

Le sucre déséquilibre notre flore intestinale et irrite nos intestins.

Le sucre fatigue notre foie.

Le sucre est acidifiant. Il engendre des carences en minéraux, des caries, et un vieillissement accéléré.

Le sucre provoque des coups de pompe et une fatigue permanente.

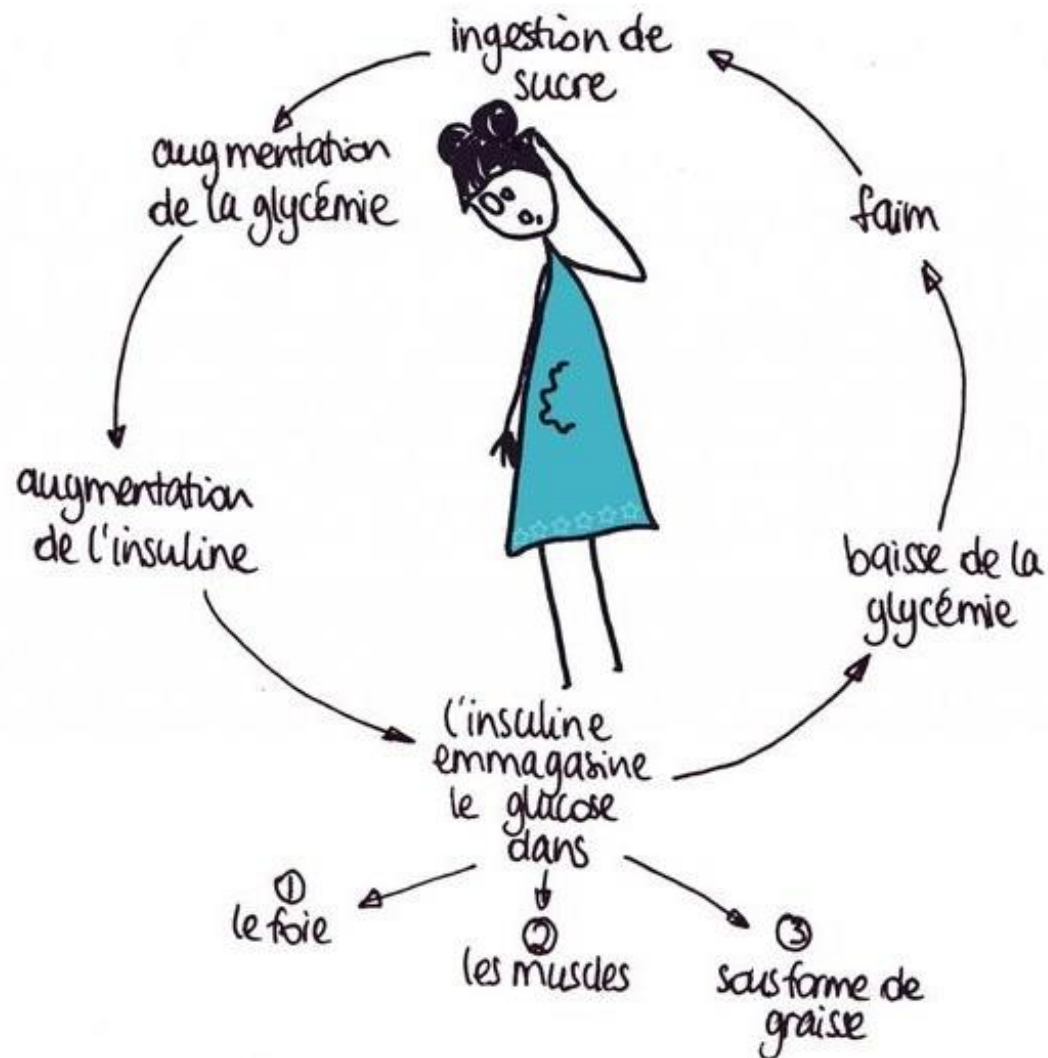
Le sucre est pro-inflammatoire  
Il affaiblit notre système immunitaire.

Nos cellules deviennent résistantes à l'insuline. Diabète de type 2.

Le sucre dérègle notre système hormonal.



# Le sucre est la première cause de surpoids et d'obésité



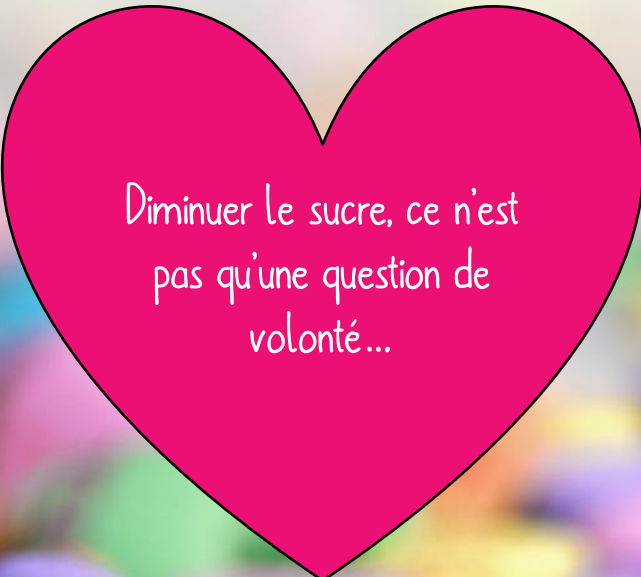
- ✿ Quand on mange du sucre, notre corps produit de l'insuline pour faire entrer le sucre dans les cellules et maintenir un taux de sucre stable dans le sang (glycémie)
- ✿ Le sucre (sous forme de glucose) est notre carburant pour créer de l'énergie. Le sucre en excès est transformé en graisses et stocké dans nos adipocytes (cellules graisseuses).
- ✿ Si nous avons un peu de graisse dans nos cuisses, ce n'est pas trop grave. Mais quand la graisse se stocke dans notre ventre et enrobe nos organes vitaux, c'est plus dangereux! Cette situation peut conduire à de l'hypertension, problèmes cardiaques, infections rénales,...

Adultes dans le monde en 2016\*

39% en surpoids  
13% obèse



# Le sucre, notre nouvelle drogue ?



Diminuer le sucre, ce n'est pas qu'une question de volonté...

Le sucre nous rappelle le lait maternel. Il nous rassure et nous procure un sentiment de sécurité.

Arrêter le sucre crée un état de manque: maux de tête, tremblements, grande fatigue,...

Le sucre libère des endorphines, des hormones qui soulagent la douleur et accroissent le plaisir pendant une durée limitée.

La privation de sucre induit des envies compulsives, suivies de sentiments de culpabilité et de nouvelles privations. C'est un cercle vicieux...

L'attraction pour le sucré est innée et permet d'identifier des aliments énergétiques.

C'est notre comportement alimentaire vers le sucré qui est addictif, plus que le sucre lui-même.



# Mille raisons de diminuer le sucre...

Pour se sentir libre et zen.,  
diminuer nos fringales et vivre  
une vie plus sereine.

Pour se sentir plus  
léger/ère, et garder son  
poids de santé.

Pour avoir une  
meilleure digestion.

Pour diminuer les risques de diabète,  
de maladies cardiovasculaires,  
neurodégénératives et les cancers.

Pour instaurer de bonnes  
habitudes alimentaires à  
vie

Pour éviter les coups  
de pompe.

Pour prendre notre santé en main,  
parce que le sucre nous acidifie et  
pompe nos précieux minéraux...

Pour avoir une belle peau  
et des ongles et cheveux  
en pleine santé.

Pour diminuer les maux  
de tête.

Pour Booster notre cerveau,  
améliorer notre concentration, notre  
mémoire et notre vivacité d'esprit!

Pour faire découvrir d'autres  
saveurs à notre palais.

Pour avoir un sommeil,  
réparateur.



# Première étape

## Je m'informe (suite)

---

1. Prise de conscience
2. Notions de base
  - 🌿 La glycémie
  - 🌿 Quels sucres dans mon assiette?
  - 🌿 Les différents types de sucre
  - 🌿 Décrypter les étiquettes
  - 🌿 Les sucraants du commerce
  - 🌿 Les dangers du fructose



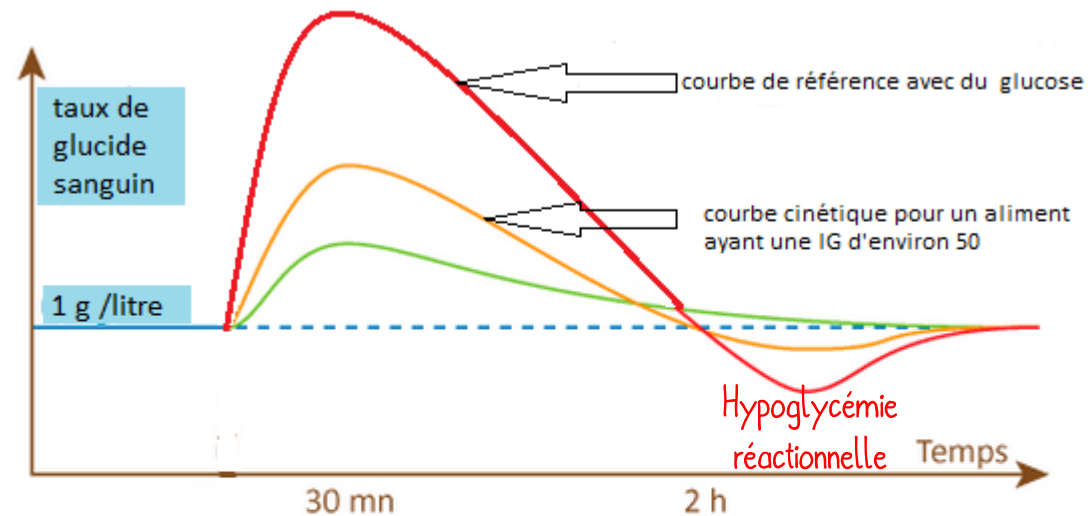


# C'est quoi l'index glycémique (IG) d'un aliment?

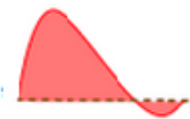
- ✿ L'index glycémique d'un aliment définit la rapidité à laquelle le sucre va se retrouver dans le sang et donc sa capacité à élever la glycémie
- ✿ Plus les aliments sont raffinés, plus les sucres sont rapides, plus l'index glycémique est élevé
- ✿ Plus l'index glycémique est élevé, plus le corps va sécréter de l'insuline avec un risque d'hypoglycémie réactionnelle. C'est le fameux coup de pompe 2h après avoir consommé son petit pain au chocolat!



Pour éviter les coups de pompe, on privilégie les sucres à index glycémique bas comme les fruits, les légumes, le pain complet,...



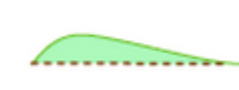
IG 100  
du  
glucose



IG  
moyen



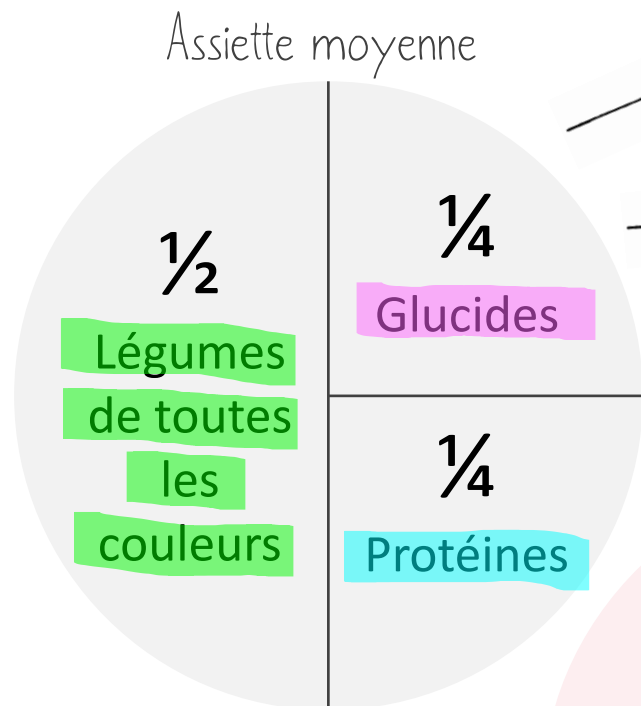
IG  
bas



Si la surface jaune (aire) est deux fois plus petite que la surface rouge du glucose :  
=> on a un IG de 50 (100/2)



# Quels sucres dans mon assiette?



70% d'aliments à IG faible

Légumineuses (lentilles, pois chiches,...), céréales non raffinées (riz complet,...), fruits, légumes

20% d'aliments à IG élevé

Légumes racines (carottes, panais,...), tubercules (pommes de terre,...), bananes, fruits secs

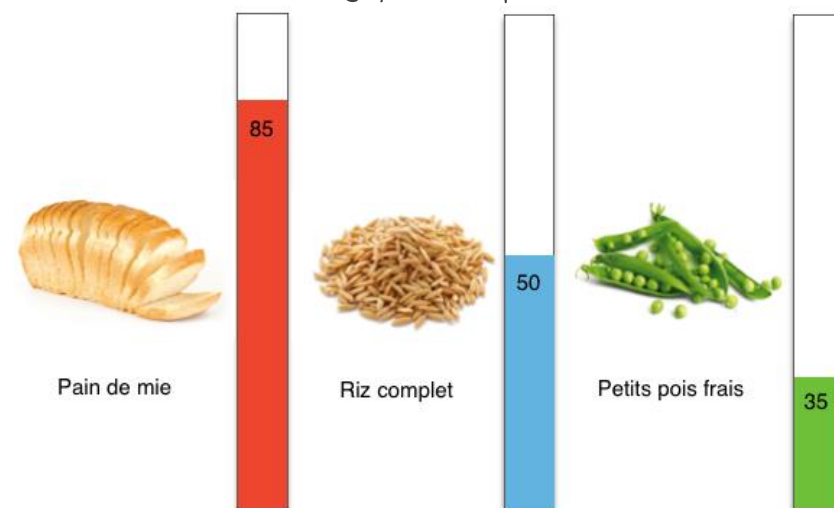
< 10% de sucres raffinés: sucreries, jus de fruits, pain blanc,...



**ASTUCE**

Les fibres ralentissent l'absorption du sucre dans le sang. Optez pour des céréales complètes et consommez vos fruits BIO avec la peau (pleine de fibres!).

## Index glycémique



# Les différents types de sucre

- Les sucres dits « rapides » sont les sucres simples ou raffinés. Ils passent directement dans le sang (chaîne de carbone courte).  
*Fruits, alcool, pain blanc, riz blanc, pâtes blanches.*
- Les sucres complexes fournissent de l'énergie de façon plus constante (chaîne carbone beaucoup plus longue).  
*Féculents, céréales complètes (semoule, avoine, sarrasin,...) et légumes secs*



## ASTUCE

La cuisson des aliments augmente leur index glycémique. Des pâtes « al dente » ont un IG plus bas que des pâtes trop cuites

Plus vos bananes sont mûres, plus leur IG montent et elles seront considérées comme un sucre « rapide »

L'IG des pommes de terre varie entre 50 et 69 en fonction de la cuisson et si elles sont servies en purée ou à la vapeur



Les légumineuses sont des sucres dit « lents » ou complexes. Ils passent doucement dans le sang et donnent une énergie constante

Les pâtes blanches sont des sucres dit « rapides » car on a enlevé l'enveloppe de la graine. Ce sont des céréales raffinées.



# 4 astuces pour apprendre à décrypter les étiquettes










- ❖ **Privilégiez les listes d'ingrédients courtes.** Plus la liste d'ingrédients est longue, plus vous risquez d'y trouver des additifs, arômes, épaississants, émulsifiants, édulcorants, exhausteurs de goût, colorants, conservateurs et autres ingrédients louches... signe d'un aliment 100% industriel, ultra-transformé.
- ❖ **Regardez attentivement les premiers ingrédients sur la liste.** En effet, les ingrédients sont classés par ordre décroissant de poids: le premier ingrédient listé est celui présent en plus grande quantité et ainsi de suite. Souvent, on retrouve le sucre en première position et non l'aliment brut de base. Méfiez-vous de la pâte à tartiner à base de noisettes sur laquelle se retrouvent le sucre et l'huile végétale en premières positions.
- ❖ **Décelez le grand méchant sucre sous toutes ses appellations:** sucre, miel, maltose, lactose, dextrose, fructose, saccharose, galactose, tous les sirops (de maïs, de canne, de malt, de riz, de glucose-fructose,...), extrait de malt, amidon modifié, dextrine, maltodextrine,...
- ❖ **Analysez le tableau de valeurs nutritionnelles:** sous glucides, vous avez « dont sucres », c'est-à-dire les sucres simples qui ont un index glycémique élevé (présents naturellement ou non dans l'aliment). Idéalement, ils devraient être inférieurs à 5%.

Informations nutritionnelles		Pour 100 g	Par portion 15 g	%* par 15 g
Énergie	kJ	2252	336	4 %
	kcal	539	80	
Matières grasses dont acides gras saturés	g	30,9	4,6	7 %
	g	10,6	1,6	8 %
Glucides dont sucres	g	57,5	8,6	3 %
	g	56,3 !	8,4	9 %

**INGREDIENTS : SUCRE, HUILE VEGETALE, NOISETTES 13%, CACAO MAIGRE 7,4%, LAIT ECREME EN POUDRE 6,6%, LACTOSERUM EN POUDRE, EMULSIFIANTS : LECITHINES [SOJA], VANILLINE.**





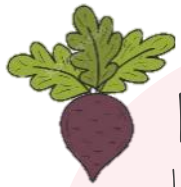
Nocciolata		Pâte à tartiner chocolat noisette		Nutella		Alternatives	
	<b>Nocciolata</b> Rigoni di asiago Médiocre (43/100) <a href="#">Ajouter aux favoris</a>		<b>Pâte à tartiner chocolat noisette</b> Jardin Bio Médiocre (42/100) <a href="#">Ajouter aux favoris</a>		<b>Nutella</b> Ferrero Médiocre (30/100) <a href="#">Ajouter aux favoris</a>		<b>Pâte à tartiner Noir &amp; Noisette...</b> Newtree Bon
<b>DÉFAUTS DU PRODUIT</b>	valeurs pour 100g	<b>DÉFAUTS DU PRODUIT</b>	valeurs pour 100g	<b>DÉFAUTS DU PRODUIT</b>	valeurs pour 100g		<b>Pâte à tartiner</b> Gerblé Excellent
<b>Sucre</b> Trop sucré	51g ●	<b>Sucre</b> Trop sucré	51.6g ●	<b>Graisses Saturées</b> Trop gras	10.6g ●		<b>Purée de châtaigne d'Ardèche...</b> Primeal Excellent
<b>Calories</b> Un peu trop calorique	520 kCal ●	<b>Calories</b> Un peu trop calorique	554 kCal ●	<b>Sucre</b> Trop sucré	56.3g ●		<b>Poir'et Pomme</b> Rapunzel Excellent
<b>Graisses Saturées</b> Un peu trop gras	6g ●	<b>Graisses Saturées</b> Un peu trop gras	5.6g ●	<b>Calories</b> Un peu trop calorique	539 kCal ●		
<b>QUALITÉS DU PRODUIT</b>	valeurs pour 100g	<b>QUALITÉS DU PRODUIT</b>	valeurs pour 100g	<b>QUALITÉS DU PRODUIT</b>	valeurs pour 100g		
<b>Bio</b> Produit naturel	✓	<b>Bio</b> Produit naturel	✓	<b>Protéines</b> Quelques protéines	6.3g ●		
<b>Fibres</b> Excellente quantité de fibres	5g ●	<b>Protéines</b> Quelques protéines	6.2g ●	<b>Sel</b> Peu de sel	0.10g ●		
<b>Protéines</b> Quelques protéines	7g ●	<b>Fibres</b> Quelques fibres	3.3g ●	<b>Additifs</b> Aucun additif à éviter	1 ●		
<b>Sel</b> Peu de sel	0.13g ●	<b>Sel</b> Peu de sel	0.05g ●				
<b>Additifs</b> Aucun additif à éviter	1 ●	<b>Additifs</b> Aucun additif à éviter	1 ●				

Écrans de l'application



# Les sucrants du commerce

♥ Notre coup de cœur!  
↓



## Le sucre blanc

La grande majorité provient de la betterave. Un des sucres les plus néfastes. Ce sont des calories vides.



## Le sucre roux et cassonade

Soit du sucre blanc coloré avec du caramel (le pire), soit du sucre de canne partiellement raffiné.



## Le sucre de canne complet (rapadura)

Aucun raffinage. Conserve des nutriments mais IG élevé. Goût de « caramel réglissé »



## Le sucre de coco

Provient de la sève des fleurs de cocotier. Contient des nutriments et IG bas. Le plus durable pour l'environnement.



## Le miel

Qualité très variable. Le miel non chauffé est anti-inflammatoire. IG élevé. Attention aux caries! A utiliser occasionnellement.



## Le sirop d'agave

Processus industriel. Contient beaucoup de fructose. Attention au syndrome du foie gras.



## Le sirop d'érable

Qualité très variable. Vient de loin. Production traditionnelle très coûteuse. Conserve des nutriments.



## Les édulcorants

Leurent le cerveau. Le corps s'attend à recevoir du sucre mais il n'arrive jamais. Engendrent des envies de sucre. A éviter!



## Et le fructose, ça vient des fruits, non ?

Dans la nature, on ne trouve jamais le fructose seul. Il est toujours associé à un autre sucre, le glucose. Dans les fruits, ces deux sucres sont emmagasinés dans les fibres, ce qui ralentit leur absorption. De plus, les fruits regorgent de bons nutriments. Ce serait dommage de s'en priver.

Consommé seul, par contre, le fructose fatigue énormément le foie qui doit le transformer en graisses. C'est ainsi que l'on voit apparaître le syndrome du foie gras chez de grands consommateurs de fructose.

Méfiez-vous du sirop de fructose, mentionné sur les étiquettes comme « sirop de maïs » ou « sirop de glucose-fructose »!



### Bon à savoir

Accompagnez vos fruits de quelques amandes, noix ou noisettes pour ralentir l'absorption du sucre dans le sang. Tous les fruits n'ont pas le même index glycémique.

Dattes 70 à 100

Melon 67

Raisins secs 64

Cerises 63

Banane 50 à 60

Kiwi 53

Raisin 53

Orange 42

Pomme / poire 38

Abricots secs 30

Pamplemousse 25



# Deuxième étape

## Je me motive

---

### 1. Préliminaires

- 🌱 Bienveillance et petits pas
- 🌱 Briser les 2 cercles vicieux

### 2. Mon profil

- 🌱 TEST: Quel mangeur de sucre êtes-vous?
- 🌱 Zoom sur les différents profils d'addiction au sucre

### 3. Mes nouvelles habitudes

- 🌱 Je choisis mon mantra
- 🌱 Je définis mon plan d'action







## Préliminaires

- ❁ La relation avec le sucre, c'est une **question personnelle**. Le plus souvent, c'est une histoire **d'émotions**, de bien-être, de mental, d'**alignement avec soi-même**.
- ❁ Diminuer le sucre, c'est aussi **se respecter**, se faire du bien, renforcer son mental, **booster son cerveau**, être bien dans ses baskets!
- ❁ Chouchouter son alimentation, c'est **entrer dans un cheminement de « mieux être »**, faire briller son intérieur pour rayonner vers l'extérieur, s'épanouir, oser exister, faire ses propres choix.
- ❁ L'idée, c'est de **trouver de la douceur et du réconfort autrement que par le sucre**. Un bain chaud, un massage, un câlin,...
- ❁ Dans tous les cas, on vise la **positive attitude**. Les pensées positives donnent de l'énergie et génèrent des émotions et des comportements qui vont dans le même sens. Les pensées négatives ne sont pas la réalité et nous épuisent... On en prend conscience pour mieux les laisser partir.



# Avant tout, une bonne dose de bienveillance!

## Changer ses habitudes alimentaires, c'est embarquer pour un long voyage

Nous n'avons pas de recette magique pour changer toutes vos habitudes alimentaires et votre addiction au sucre en un claquement de doigts (méfiez-vous d'ailleurs des programmes miracles et onéreux qui vous promettent la lune!). Pour changer durablement son alimentation, vos meilleurs alliés seront votre motivation et persévérance pour ancrer, pas à pas, des habitudes qui vous veulent du bien. Petit à petit, ces nouvelles habitudes saines deviendront un automatisme, un nouveau réflexe. Vous ne pourrez plus vous en passer car elles seront source de plaisir, de bien-être et de sérénité !

## Ne changez pas tout d'un coup! Adoptez plutôt la méthode des petits pas...

Manger sainement, c'est une question d'entraînement. Il n'y a pas d'échec mais une série d'apprentissages pour évoluer. C'est normal de taper parfois à côté de la balle quand on apprend à jouer au tennis! Manger de moins en moins sucré modifiera progressivement le palais et l'addiction au sucré. Ca devient de plus en plus facile, promis!

## Le sucre ne doit pas devenir un aliment interdit !

Aliment interdit = privation = craquage = régime yoyo. Ce n'est pas une solution durable. La levée de l'interdit et l'apprentissage d'une consommation raisonnée et régulée par les sensations de faim et de satiété permettent de supprimer la restriction cognitive et les phénomènes compulsifs. Ca paraît un peu chinois dit comme ça, mais on vous expliquera comment faire dans la partie « action! ». L'enjeu pour un changement durable, c'est d'apprendre à se faire plaisir avec des aliments qui nous veulent du bien. Et lorsque vous optez pour une petite douceur sucrée, savourez-la et ne culpabilisez pas!



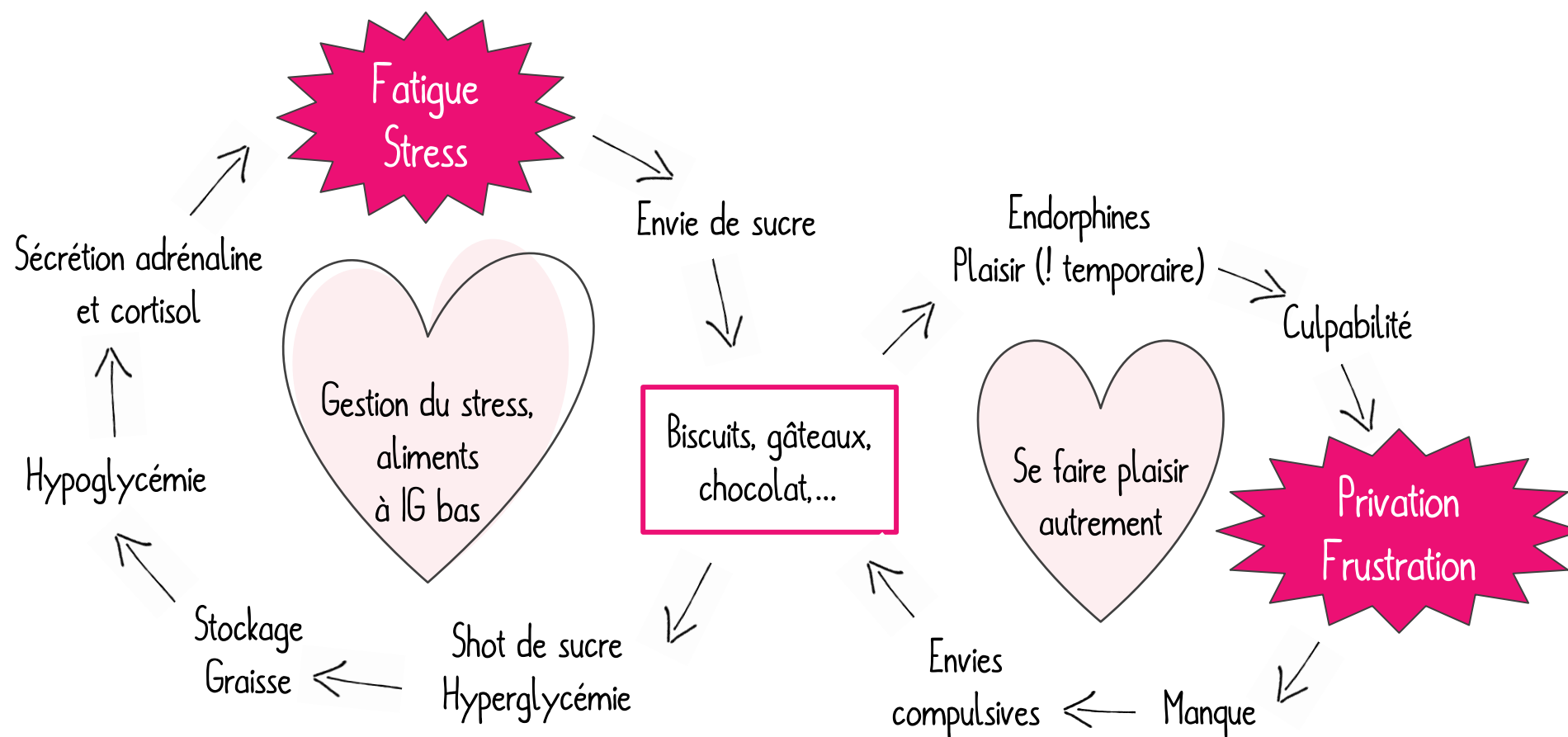
### Bon à savoir

Une habitude devient un automatisme après l'avoir répétée quotidiennement durant minimum 6 semaines



# Briser les 2 cercles vicieux!

Très souvent, nous sommes pris dans 2 cercles vicieux imbriqués l'un dans l'autre. Le premier est alimenté par nos vies trépidantes, souvent synonymes de stress et de fatigue. Le sucre nous aide à « tenir le coup ». S'ensuit alors un deuxième cercle vicieux lorsque nous nous sentons coupables de nos « craquages » et que nous essayons de contrôler nos « prises » à coups de privation et de frustration.



## A quel point suis-je accro? Quel est mon profil?

---

Ce n'est pas parce qu'on mange un morceau de chocolat, une praline ou un bonbon de temps en temps que nous sommes « accros au sucre ». C'est un petit plaisir occasionnel que l'on peut parfaitement s'offrir dans le cadre d'une alimentation équilibrée (heureusement!). Parfois cependant, l'addiction s'avère plus problématique. On identifie **différents types d'addiction au sucre** qui requièrent chacun une approche appropriée vers une alimentation-santé.

On vous propose un petit test pour découvrir quel mangeur de sucre vous êtes. Tadaaaaam !



### Comment ça marche?

Entourez les affirmations qui vous correspondent et faites la somme par catégorie.














Ce test a été inspiré, entre autres, de ce livre que nous vous recommandons:



# TEST

## Quel mangeur de sucre êtes-vous?













(entourez ce qui vous correspond)

-  Vous avez envie de manger plus sucré ou gras juste avant vos menstruations
-  Vous êtes capable de vous passer de sucre jusqu'à 16h mais vous avez des envies fortes et soudaines l'après-midi et le soir
-  Vous prenez des antibiotiques régulièrement (1x/an ou plus)
-  Vous avez fréquemment des infections urinaires
-  Depuis que vous êtes ménopausée, vous avez pris quelques kilos dont vous n'arrivez pas à vous défaire
-  Vous avez tendance à vous ruer sur la nourriture le soir en rentrant (c'est compulsif)
-  Vous avez un petit penchant pour les saveurs sucrées
-  Vous avez plus envie de manger sucré lorsque vous êtes fatigué
-  Vous êtes fatigué de manière chronique
-  Vous ressentez l'envie de manger du sucre ou du pain à n'importe quel moment de la journée
-  Vous avez souvent de l'acné avant vos menstruations
-  Vous avez souvent des maux de tête et migraines
-  Vous ne dormez pas bien car vous ne parvenez pas à vous déconnecter de votre journée



## TEST (suite) Quel mangeur de sucre êtes-vous?

(entourez ce qui vous  
correspond)

-  Vous avez des troubles digestifs (ballonnements, constipation, diarrhée)
-  Vous avez un coup de pompe en milieu d'après-midi?
-  Vous avez souvent des démangeaisons (dans le dos, parties intimes, oreilles,...)
-  Vous avez facilement le nez congestionné, des écoulements de mucosités dans l'arrière gorge ou des inflammations chroniques (problèmes ORL, sinusites,...)
-  Vous vous sentez facilement déprimé
-  Vous avez tendance à manger du sucre de façon compulsive après une contrariété
-  Vos pertes vaginales sont importantes
-  Vous avez fortement envie d'un petit dessert, d'une touche sucrée après un repas
-  Impossible de manger une part de gâteau sans vous resservir
-  Vous commencez à avoir quelques kilos en trop, particulièrement autour du ventre? Vous ne dites jamais non à une petite gâterie sucrée et vous avez l'habitude de manger sucré depuis toujours?
-  Vous avez régulièrement des mycoses
-  Vous ressentez très souvent un manque d'entrain, de motivation ou des difficultés de concentration



# Vous avez un maximum de...

## **Vous avez le profil sucré culturel**

Vous mangez du sucre par habitude, culturellement, parce que manger un dessert fait partie de votre mode de vie. Tout va bien mais les kilos s'accumulent petit à petit. Si vous continuez comme ça, vous risquez de dégrader votre terrain et de tomber dans des problèmes plus sérieux. Première étape: prendre conscience du nombre de morceaux de sucres mangés par jour!

## **Vous avez le profil sucré digestif**

Vous ne pouvez plus vous passer de sucre (aussi dans le pain, les pâtes, les fruits,...)! Votre profil digestif montre un déséquilibre au niveau du microbiote (flore intestinale déséquilibrée), un colon irritable et une acidification du terrain. Cette dégradation fragilise votre système immunitaire et est propice aux inflammations. Il est grand temps d'agir!

## **Vous avez le profil sucré émotionnel**

Vous avez des envies compulsives de sucre surtout vers 16h. Vous vous sentez stressée et manquez sans doute de sérotonine, ce neurotransmetteur qui régule l'humeur mais aussi l'appétit! Chez vous, le petit déjeuner protéiné sera une clef indispensable pour réguler vos envies de sucre dans la journée.

## **Vous avez un profil sucré hormonal (ou syndrome prémenstruel)**

2 à 10 jours avant vos règles, vous ballonnez, vous avez des migraines, constipation, acné, poitrine gonflée et douloureuse et vos envies de sucre et de gras sont beaucoup plus importantes qu'en temps normal! La diminution du sucre, l'apport d'oméga 3, d'huile d'onagre et de magnésium devraient vous aider.



# Zoom sur les différents profils d'addiction au sucre



## Profil culturel

- Depuis toujours, mange des tartines au nutella ou des céréales au lait le matin, un dessert le midi et quelques biscuits industriels comme goûter
- Pas de troubles fonctionnels si ce n'est quelques kilos en trop
- Sucre = habitude



## Profil digestif

- Accro au sucre: ne peut plus s'en passer (fruits, pain, pâtes, alcool,...)
- Déséquilibre de la flore intestinale, candidose
- Troubles digestifs chroniques, colon irritable, mycoses, acné, fatigue chronique, infections à répétition,...
- Sucre = « drogue »



## Profil émotionnel

- Envies de sucre l'après-midi et le soir
- Nature anxieuse, stress chronique, facilement irritable
- Fatigue, mauvais sommeil
- Parfois, baisse de moral, sentiment de solitude
- Sucre = réconfort



## Profil hormonal

- 1 à 12 jours avant les règles, chute brutale de la progestérone, et des œstrogènes. Ces derniers ont une action sur la production de la sérotonine qui diminue et procure des compulsions sucrées
- Syndrome prémenstruel: irritabilité, humeur changeante, troubles du sommeil, acné, ballonnements, rétention d'eau, poitrine gonflée, envie de sucre
- Sucre = compulsion à cette période du cycle





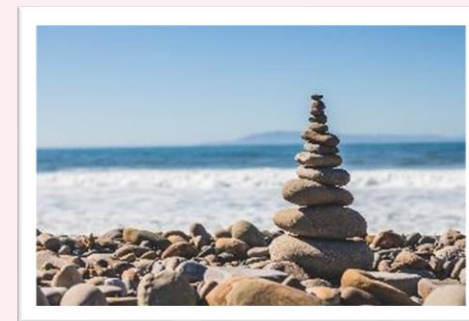
# Profil émotionnel et hormonal - Zoom sur le rôle des hormones

## L'hormone du « bonheur »

1. La **sérotonine** est un puissant messager chimique dans le cerveau qui régule nos humeurs, notre désir sexuel, l'appétit, nos envies de sucres, le sommeil, la mémoire et l'apprentissage.
2. Un **manque de sérotonine** engendre de l'irritabilité et des envies de sucre. Si on est carencé en sérotonine, on risque encore plus de craquer sur le sucre.
3. **Comment booster la synthèse de la sérotonine?**
  - > Consommer des aliments riches en tryptophane
    - 🌱 Amandes et noix
    - 🌱 Chocolat noir (1 carré > 70% par jour)
    - 🌱 Bananes
  - > Éviter de manger des protéines le soir pour favoriser le passage du tryptophane dans le cerveau.

## Déséquilibre Œstrogène-Progestérone

1. Chute des œstrogènes et de la progestérone avant les règles (après l'ovulation sans fécondation) et à l'apparition de la ménopause.
2. Les œstrogènes ont une action sur la synthèse cérébrale de sérotonine. Les personnes qui ont un syndrome prémenstruel fort et une chute d'œstrogènes forte produisent moins de sérotonine.
3. La chute de la sérotonine est à l'origine de l'envie de sucre survenant avant les règles.



# Profil digestif - Zoom sur l'importance de la flore intestinale

- ❖ La flore intestinale est un ensemble de micro-organismes qui logent au niveau des intestins. En nombre équilibré, ces micro-organismes jouent un rôle essentiel dans la digestion (absorption des nutriments) et la défense de l'organisme.
- ❖ En cas de déséquilibre de la flore intestinale, des bactéries pathogènes colonisent nos intestins et réclament du sucre. C'est ce qu'on appelle **une dysbiose**.
- ❖ Une dysbiose peut entraîner **différents troubles digestifs** comme la constipation, des intolérances alimentaires, des pulsions sucrées, une prise de poids, des troubles du sommeil ou une fatigue chronique.
- ❖ Une dysbiose peut aussi provoquer des **complications importantes au niveau de l'intestin** comme la candidose (le candida se nourrit de sucre), le syndrome de l'intestin perméable ou encore la maladie de Crohn.
- ❖ Les **antibiotiques** tuent les mauvaises bactéries, mais aussi les bonnes ce qui fragilise la flore intestinale. Or si la flore est fragilisée, notre immunité l'est aussi car les cellules immunitaire sont produites à 90% dans nos intestins.



**Astuce** Le meilleur indicateur de la qualité de vos intestins? Votre transit et vos selles.



On vous recommande le livre: « Le charme discret de l'intestin » de Giulia Enders



parce qu'elle a enfin compris ce qui se passait dans son ventre.



ENCORE UNE QUI VIENT DE LIRE GIULIA ENDERS...

Ces meufs ont QUAND MEME

de drôles de t-shirts... Je dis ça, je dis rien.



# Conseils de base en un clin d'oeil...



## Profil culturel

- Changer ses habitudes en douceur pour diminuer le sucre progressivement
- Tester le petit déjeuner salé
- Rééduquer son palais vers du « moins sucré »: pain complet, chocolat noir (70 puis 85%), diviser par 2 le sucre dans les gâteaux,...



## Profil digestif

- Faire une détox du sucre: affamer les mauvaises bactéries en évitant le sucre pendant une certaine période
- Limiter le gluten et les produits laitiers (2 à 3x par semaine), privilégier le petit épeautre, sarrasin et laits végétaux.
- Éviter les aliments irritants (lentilles, pois chiches,...)
- Consulter une nutritionniste ou naturopathe



## Profil émotionnel

- Diminuer progressivement le sucre pour éviter un sentiment de privation.
- Prendre un petit-déjeuner protéiné
- Prendre un petit goûter, un fruit par exemple
- Un café maximum par jour
- Ecoutez-vous et prenez soin de vous!



## Profil hormonal

- Diminuer le sucre
- Réduire les excitants (café, thé, chocolat, cigarette, alcool)
- Diminuer les produits laitiers, le gluten, les aliments industriels
- Consommer des oméga 3 (poissons gras, colza, lin,...)
- Diminuer le stress (yoga, méditation, sport)
- Soulager le foie: citron, gingembre, curcuma, romarin,...



## Conseils spécifiques au mangeur de sucre culturel

- ❶ Nos vies quotidiennes sont souvent une série d'habitudes que nous répétons chaque jour en mode « pilote automatique », sans nous poser de questions.
- ❶ Changer nos habitudes, c'est possible, mais pas toutes en une fois. Pour réussir, on adopte **la méthode des petits pas**. On en choisit une, et on s'y tient pendant au moins 1 mois. C'est le temps minimum pour l'ancrer dans notre quotidien.

*Voici quelques idées:*

- *Après le repas, un petit dessert s'impose car depuis toujours c'est le rituel, l'habitude de la famille? Et si on essayait sans? Car après tout, après le repas, on n'a plus faim. Alors pourquoi ne pas substituer le dessert par une bonne petite tisane?*
- *Vous avez l'habitude depuis toujours de sucrer votre café, votre thé, votre yaourt? Pourquoi ne pas essayer de remplacer le sucre blanc ou l'édulcorant par un meilleur sucrant comme le miel? Ou de diviser par 2 la quantité de sucre? Ou de tester sans sucre? Au début, cela semble insurmontable. Mais c'est fou comme on finit par s'y habituer complètement!*
- *Un jus d'orange tous les matins depuis tout petit? Et pourquoi pas essayer un verre d'eau tempérée avec un demi citron pressé?*



« Nous sommes ce que nous répétons chaque jour. L'excellence n'est alors plus un acte, mais une habitude »  
Aristote

## Conseils spécifiques au mangeur de sucre digestif

Il faut agir! Une diminution radicale du sucre s'impose pour aller mieux. Mais pas que... Il est préférable de se faire conseiller par un médecin, naturopathe ou nutrithérapeute selon votre situation. Dans certains cas, il est nécessaire de prendre des compléments alimentaires pour nettoyer, renforcer la muqueuse et rééquilibrer la flore intestinale, comme par exemple de la glutamine. Mais tout cela ne sert à rien sans changer drastiquement son mode de vie.

Voici déjà quelques conseils de base:

- ❶ **Arrêter le sucre** pour affamer et tuer les mauvaises bactéries du microbiote. Mieux vaut se faire accompagner dans cette démarche car cela ne sera pas simple vu le déséquilibre de la flore intestinale.
- ❷ **Éviter les aliments qui irritent les intestins** et créent une hyperperméabilité comme les produits laitiers, le gluten, les légumineuses,... Selon la sensibilité des intestins, les crudités ou céréales complètes peuvent aussi être trop irritantes. A ce stade, il faudra alors privilégier le riz blanc et légumes vapeur le temps de la « réparation ».
- ❸ **Se préparer de bons bouillons** de poule bio riches en glutamine et collagène pour renforcer la barrière intestinale.

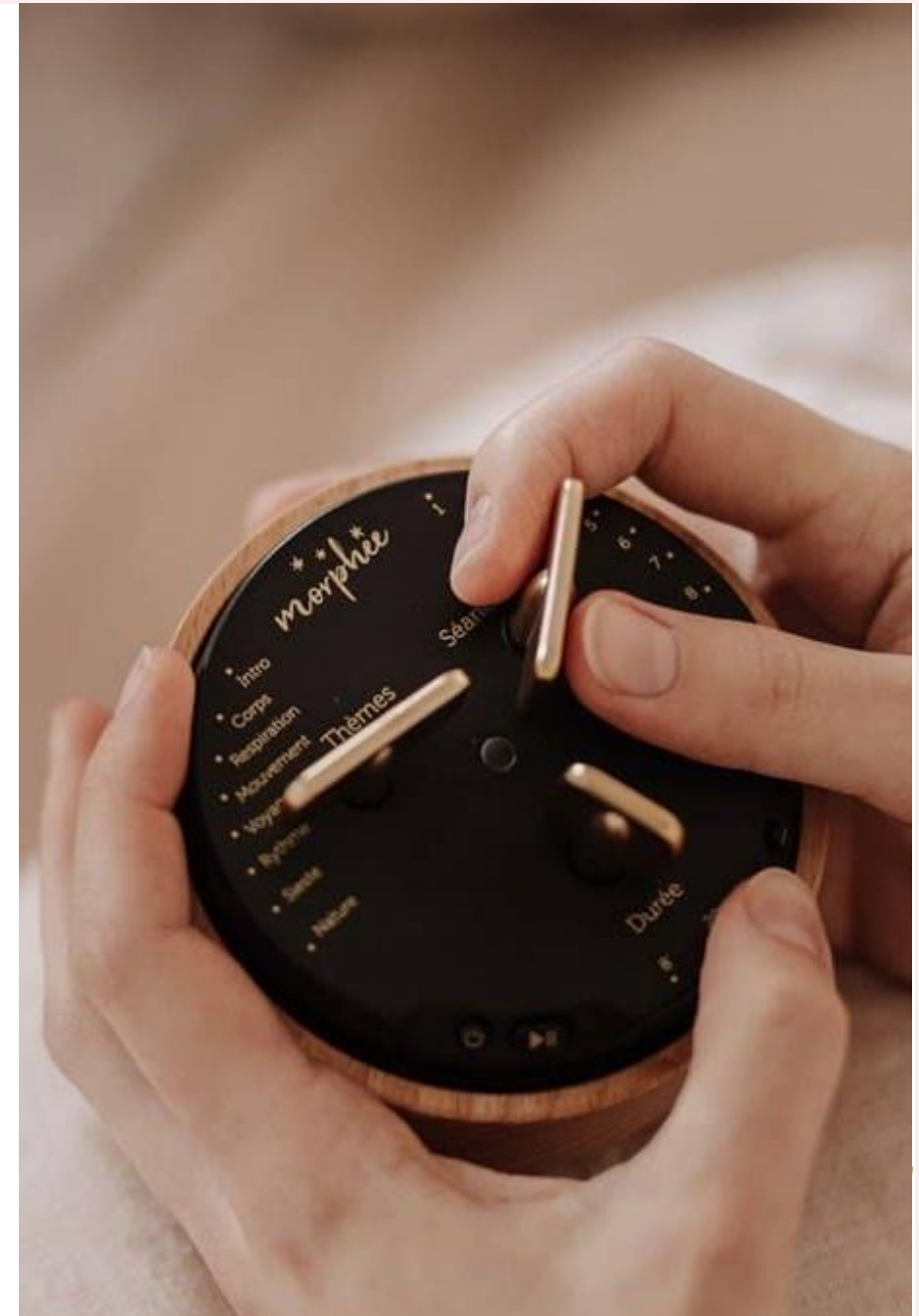


## Conseils spécifiques au mangeur de sucre émotionnel

- ❁ **Vague de faim... ça vient, et ça repart!** Qu'est-ce que je ressens lorsque je vais vers le sucre? Du stress? De l'ennui? De la solitude? Dès l'émotion identifiée, il sera plus facile d'apporter une réponse adéquate, parfois très différente que celle de manger.

*Exemple: Vous ressentez du stress et automatiquement vous prenez quelque chose à grignoter. Maintenant que vous savez qu'il s'agit de stress et non d'une vraie faim, vous pouvez décider d'aller dans une salle de réunion, de fermer les yeux, de gonfler votre ventre et d'expirer toutes les tensions. 3 grandes respirations, et ça repart!*

- ❁ **Apprenez à vous écouter.** Posez vous plusieurs fois dans votre journée la question: comment est-ce que je me sens? Et quand vous sentez que les émotions montent... PAUSE, on arrête tout. Allez boire un verre d'eau ou une tisane pour vous apaiser.
- ❁ **Essayez la méditation pour vous reconnecter.** Nous on adore la box de méditation Morphée qui reprend 56 séances de méditation sans connexion ou encore l'application « Petit Bambou »
- ❁ **Vraiment envie de manger?** Dégustez votre carré de chocolat en pleine conscience ou trouvez une alternative plus saine comme un fruit plutôt qu'un « paquet » de biscuits. Faites votre propre liste d'alternatives-plaisir. On y revient dans « Mes nouvelles habitudes ».



## Conseils spécifiques au mangeur de sucre hormonal

### Consommez des oméga 3

Ces précieuses graisses vont diminuer vos symptômes prémenstruels et calmer vos envies de sucre. Ce ne sont pas des graisses que l'on stocke car elles sont fondamentales pour chacune des cellules du corps et du cerveau. Ces graisses se consomment crues car elles ne supportent pas la chaleur. Où les trouve-t-on principalement?

- *Dans les poissons gras comme le saumon, le maquereau, les sardines et les anchois*
- *Dans les œufs (si les poules ont été bien nourries). Préférez les œufs à la coque, mollets, pochés ou sur le plat pour conserver les précieuses graisses dans le jaune.*
- *Dans certaines huiles de première pression à froid comme l'huile de colza, de lin, de noix ou de chanvre. Ces huiles sont à conserver au frigo dans une bouteille en verre opaque pour ne pas qu'elles s'oxydent (sinon, elles deviennent toxiques).*
- *Dans les noix ou les graines de lin, de chanvre.*

### Nos idées pour vos petites fringales

- *1/2 avocat avec sésame/ citron/ sel et poivre*
- *1 petite poignée de noix, amandes, noix du Brésil, noisettes...*
- *Des olives et tapenades, sur du pain grillé, c'est juste canon!*



# Mes nouvelles habitudes (exemple)

Maintenant que vous y voyez plus clair sur votre profil, il est temps de vous pencher sur votre plan d'action. Celui-ci reprend 3 grands piliers du changement: votre objectif, vos obstacles et les nouvelles habitudes que vous désirez mettre en place.

## Mon objectif

### Choisir mon Mantra / mon objectif-cœur

- 🌱 Petite phrase-clé que j'emmène partout avec moi!
- 🌱 Si votre objectif, c'est de perdre du poids, demandez-vous pourquoi? Par exemple, pour me sentir rayonnante, pleine d'énergie,...

### Définir l'objectif qui me convient

- 🌱 Pas de sucre quand je suis seule
- 🌱 Un petit plaisir par jour
- 🌱 1 mois sans sucre

## Mes obstacles

### J'ai envie de manger du sucre quand...

- 🌱 Je suis fatiguée
- 🌱 Je suis stressée
- 🌱 Je m'ennuie
- 🌱 Je suis frustrée
- 🌱 J'ai besoin de courage
- 🌱 Je suis contrariée
- 🌱 Je vais avoir mes règles
- 🌱 J'ai envie de me récompenser après cette dure journée
- 🌱 J'ai envie de fêter une bonne nouvelle

## Mes nouvelles habitudes

### Je me fais plaisir autrement...

- 🌱 Respirer 3x profondément
- 🌱 Prendre un verre d'eau ou une tisane de gingembre
- 🌱 Ecouter de la musique, danser
- 🌱 Manger quelques noix/amandes
- 🌱 S'étirer, méditer, respirer, faire du yoga
- 🌱 Parler ou appeler quelqu'un qu'on apprécie, rire, faire des câlins
- 🌱 Bouger, jardiner, faire du sport
- 🌱 Dessiner, lire,...





# Je choisis mon mantra

si ça vous parle ;-)

## Qu'est-ce qu'un mantra?

Les mantras sont des phrases « ancrage », des pensées que vous répétez et gardez à l'esprit afin d'en retirer des bienfaits autant physiques que psychologiques. Certains mantras diluent les pensées négatives, d'autres réveillent notre énergie ou calment les émotions intenses.

## Choisissez une phrase positive et faites-en une célébration

Pour trouver votre mantra, essayez la méthode des « 3x pourquoi ». Par exemple:

1. Pourquoi est-ce que je veux décrocher du sucre pour de bon? *Pour perdre du poids et revenir à mon « poids-santé ».*
2. Pourquoi? *Pour me sentir plus légère.*
3. Pourquoi? *Pour me sentir mieux dans mes baskets, plus sûre de moi.*

## Répétez votre mantra le plus souvent possible

Ecrivez votre mantra sur un post-it et collez-le sur le miroir de la salle de bain, sur le frigo ou sur votre écran de travail. L'idée, c'est de ramener votre esprit à cette pensée heureuse, directrice et inspirante le plus souvent possible. Du coup, votre cerveau partira à la recherche de preuves dans votre quotidien de cette affirmation. Et la magie s'opérera...



# Je définis mon objectif

A vous de définir la mesure de votre objectif selon vos envies, vos possibilités et votre profil. Voici quelques pistes pour vous inspirer:

- ✿ J'évite le sucre quand je suis seule la semaine, 80% du temps. Je lâche prise avec des amis, le week-end ou lors de grandes occasions (sans tomber dans l'excès non plus).
- ✿ Sur une journée, j'opte pour 90% d'alimentation bien-être et 10% d'alimentation pur plaisir (ex: un cookie, 2 morceaux de chocolat, quelques frites, 1/4 de pizza,...)
- ✿ Je me réserve une petite pause sucrée à 16h, pas avant.
- ✿ Chez moi, c'est tout ou rien. J'arrête le sucre (ajouté) pendant un mois pour me déshabituer de la saveur sucrée et je réintroduis ensuite le sucré en douceur de façon beaucoup plus modérée.

Gardez en tête que l'objectif final, c'est d'apaiser sa relation au sucré de manière durable plutôt que de s'interdire le sucre pendant un temps défini.





# Mes nouvelles habitudes (les miennes!)

Mon objectif








Mes obstacles



Mes nouvelles habitudes

Je choisis mon mantra  
Pourquoi est-ce que je veux décrocher du sucre pour de bon?  
Pourquoi?  
Pourquoi?  
Je définis l'objectif qui me convient

J'ai envie de manger du sucre quand...  
  
  
  
  


Je me fais plaisir autrement...  
  
  
  
  




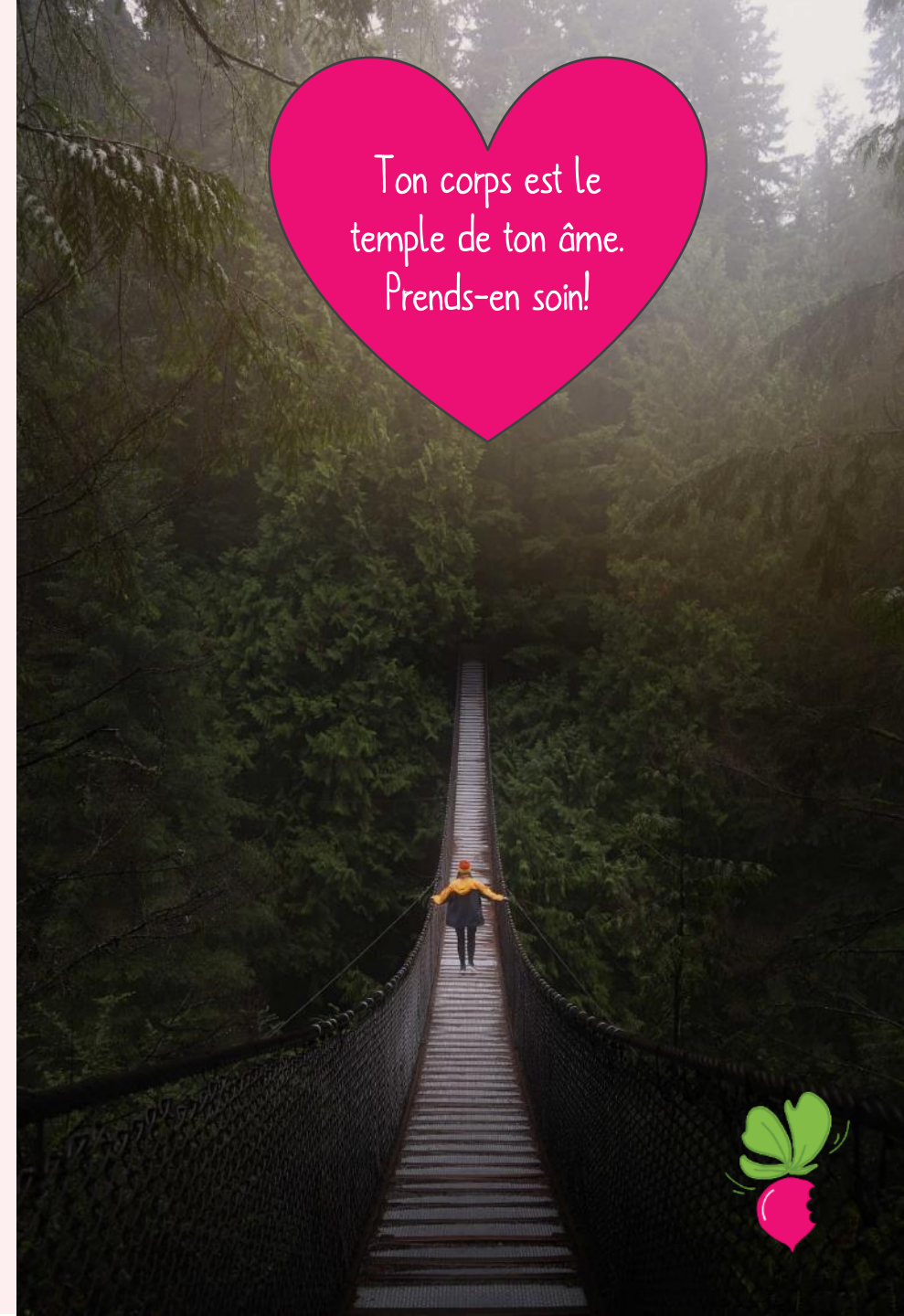
« Que ton alimentation soit ta première médecine. »  
Hippocrate

« Se nourrir est un besoin, savoir manger est un art. »  
Rabelais

« Le secret pour bien vivre et longtemps est: manger la moitié,  
marcher le double, rire le triple et aimer sans mesure. »  
Proverbe tibétain



[LesCroqueuses.com](http://LesCroqueuses.com)



# Troisième étape

## Je passe à l'action

1. Les 8 clés de la réussite
2. Ma « Check-list » Zero-Sugar
3. Quand la detox est nécessaire
4. Une semaine d'inspiration sans sucre
5. Astuces pour la famille
6. Idées recettes



## Les 8 clés de la réussite

1

Je bois de l'eau

2

Je trie mes  
armoires

3

J'adopte  
un petit déjeuner  
protéiné

4

Je prends  
un goûter healthy

5

Je m'organise  
pour manger  
des repas nutritifs

6

Je détecte mes  
besoins et je mange  
en pleine conscience

7

Je dors  
suffisamment et je  
fais du sport

8

Je continue à me  
faire plaisir



## Les 8 clés de la réussite

1

Je bois de l'eau

2

Je trie mes  
armoires

3

J'adopte  
un petit déjeuner  
protéiné

4

Je prends  
un goûter healthy

5

Je m'organise  
pour manger  
des repas nutritifs

6

Je détecte mes  
besoins et je mange  
en pleine conscience

7

Je dors  
suffisamment et je  
fais du sport

8

Je continue à me  
faire plaisir



# Je bois de l'eau

- ❁ Cette première clé, qui semble toute simple, peut déjà faire une grande différence dans votre consommation de sucre. **Les sodas classiques agissent comme un véritable « shoot » de sucre dans le sang.** Imaginez-vous mettre 14 morceaux de sucre dans une eau gazeuse et siroter le tout?!
- ❁ De plus, les sodas, même s'ils semblent désaltérants au premier abord, **favorisent en fait la déshydratation**, à un point tel qu'ils peuvent entraîner un dysfonctionnement rénal.
- ❁ Enfin, **notre cerveau n'arrive pas à comptabiliser les calories ingurgitées** avec les boissons sucrées et à dire **STOP**. Vous n'aurez donc pas de sensation de satiété.
- ❁ On vous l'accorde, boire de l'eau c'est peut-être moins sexy, alors **soyez créatifs**: ajoutez une rondelle de citron ou quelques feuilles de menthe, optez pour des tisanes ou de l'eau naturellement pétillante mais adoptez l'eau comme boisson de base dans votre journée.

Je bois des tisanes  
(sans sucre)

Je bois des eaux  
aromatisées

Je bois des  
bouillons



## L'importance de l'eau

- ❁ Notre corps est constitué de 60 à 70% d'eau, élément vital de notre organisme.
- ❁ L'eau hydrate nos cellules (dont celles de la peau), élimine les déchets et régule la température corporelle.
- ❁ Chaque jour, le corps élimine environ 2,5 litres d'eau par la respiration, le sueur, l'urine.
- ❁ Un adulte doit boire +/- 1,5 litres d'eau par jour (dépend de l'âge, de l'activité physique, de la saison) et +/- 1 litre par l'alimentation.
- ❁ Une bonne hydratation diminue le risque d'accident cardiovasculaire cérébral et d'hypertension.
- ❁ Quand on a soif, on est déjà déshydraté!
- ❁ En été, les fruits et légumes sont plus aqueux pour nous hydrater davantage. Pensez aux melons, concombres, tomates, pastèques, nectarines,...





## Je trie mes armoires

Tout commence par des armoires qui regorgent d'aliments de qualité, bruts, nutritifs, tels que la nature nous les offre !

Bye bye...	Je remplace par...
 Sucre blanc, roux, cassonade	 Cannelle, vanille, fruits, sucre de coco et miel (avec modération)
 Chocolat au lait, praliné, blanc	 Chocolat à 70 puis 80 puis 90% pour les plus courageux
 Nutella, confitures	 Purée d'amandes, de noisettes, framboises écrasées, rondelles de bananes ou du « salé »
 Bonbons, biscuits industriels, gâteaux, desserts	 Amandes, noisettes, noix de cajou, fruits, 1 ou 2 carrés de chocolat très noir, gâteaux/ biscuits home made et moins sucrés (cfr Recettes pour inspiration!)
 Coca, soda, sirops	 De l'eau (aromatisée si besoin avec de la menthe, citron,...), des tisanes
 Pain blanc, pâtes blanches, riz blanc	 Farines complètes, pain au levain
 Chips	 Olives, carottes/ houmous
 Tous les produits ultra transformés et industriels (produits light, margarine, pain sous plastique, céréales,...)	 Des produits bruts, naturels, locaux, bio et de saison



# Mes indispensables en cuisine (tout BIO)

- Fruits et légumes locaux et de saison
- Herbes aromatiques (basilic, persil, coriandre, menthe, ...)
- Citrons, oignons, ail
- Œufs, viande, poisson, yaourt, tofu, ...
- Poissons gras en conserve: anchois, maquereaux, harengs, sardines (oméga 3)
- Huile d'olive, de coco et autres (colza, noix, sésame, ...) de première pression à froid
- Olives, tomates séchées
- Céréales et légumineuses: quinoa, riz, sarrasin, pois chiches (aussi en locaux), lentilles (corail, vertes), boulghour, couscous, haricots blancs, rouges, ...
- Amandes, noix de grenoble, noisettes, graines de lin (oméga 3), de sésame, de courge (zinc), de tournesol, ...
- Lait d'amande, de coco, de riz, d'avoine, ...
- Purée d'amande, tahin (purée de sésame, de noisettes)
- Crème de coco, d'avoine, ...
- Miel, sucre de coco
- Dattes, figues, raisins secs, sirop d'érable,
- Cannelle, vanille (luxe), sel marin, poivre noir, cumin, curcuma, gingembre
- Chocolat 85%, cacao cru
- Tamari (sauce soja sans gluten), vinaigre de cidre, Umé Ju (vinaigre de prune), ...



## L'adopte un petit déjeuner protéiné

Le petit déjeuner va avoir une influence sur toutes vos envies de sucre de la journée. Si vous mangez sucré le matin, vous serez beaucoup plus enclin aux craquages sucrés toute la journée.

S'alimenter selon les cycles naturels des hormones et des neurotransmetteurs nous permet de gérer au mieux notre consommation de sucre: c'est ce qu'on appelle la **chrono-nutrition**.

- 🌿 Le matin on fabrique de la **dopamine** qui nous « doppe » et nous donne de l'énergie. On en synthétise grâce à la tyrosine qui est un acide aminé se retrouvant dans les protéines
- 🌿 L'après-midi nous sécrétons de la **sérotonine**, pour être plus serein. Nous avons besoin de tryptophane et nous pouvons donc manger un peu plus sucré. Gardez vos envies de chocolat pour 16h!



**ASTUCE**

Téléchargez gratuitement notre guide du petit déjeuner sain, rapide et gourmand sur notre site: [LesCroqueuses.com](https://www.LesCroqueuses.com)



**Les hormones du bonheur**

### Dopamine

Dors suffisamment (7 à 9h par nuit).

Explore. Sors de ta zone de confort.

Fais du sport.

### Endorphine

Ris chaque jour.

Passes du temps avec tes amis.

Chante, danse, pratique un loisir.

### Ocytocine

Fais des câlins.

Prends soin des autres.

### Sérotonine

Passes du temps dans la nature.

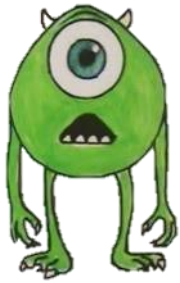
Vois tes chances. Pratique la gratitude.

Médite.



# Au petit déjeuner, qu'est-ce qu'on évite ?

Extrait de notre guide gratuit du petit déjeuner sain, rapide et gourmand



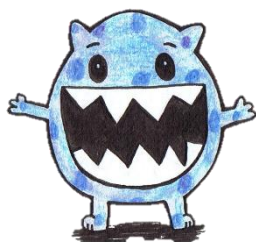
Les sucres rapides	<p>Fuyez les aliments à index glycémique élevé: ils font grossir et engendrent le cycle infernal des compulsions sucrées. Quelques exemples:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>🍓 Confiture (50% fruits, 50% sucre)</li><li>🍓 Nutella (55% de sucre, 20% d'huile de palme, 15% de noisettes)</li><li>🍓 Viennoiseries</li><li>🍓 Céréales industrielles (le plus souvent: bourrées de sucre)</li></ul>
Le jus de fruits	<p>C'est en fait du sucre pur car il n'y a plus de fibres. Dans le jus d'orange industriel, il n'y a même plus de vitamines et minéraux. Mieux vaut croquer dans un bon quartier d'orange.</p>
Les produits industriels	<p>Ils contiennent souvent des produits toxiques pour notre santé: conservateurs, sucres raffinés, graisses trans. Quelques exemples:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>🍓 Yaourts aux "fruits": mieux vaut acheter du yaourt blanc et y ajouter des fruits frais</li><li>🍓 Beurre "tartinable"/ margarine: mieux vaut prendre du « vrai » beurre</li><li>🍓 Produits « light » ou allégés: c'est du pur marketing, ne vous faites pas avoir!</li></ul>
Café (avec modération)	<p>Le café est un « cache-fatigue » qui donne un coup de fouet en faisant rapidement monter la pression artérielle. Il est très acidifiant. Si vous ne pouvez pas vous en passer, mieux vaut éviter de le boire à jeun. Dégustez-le avec votre petit-déjeuner ou le midi en guise de dessert.</p>



# Au petit déjeuner, qu'est-ce qu'on mange ?

Extrait de notre guide gratuit du petit déjeuner sain, rapide et gourmand

Petit déjeuner équilibré = Protéines + Bonnes graisses + Sucres lents + Végétaux



Protéines	<ul style="list-style-type: none"><li>🌱 <b>Œufs:</b> à la coque, sur le plat, mollet</li><li>🌱 <b>Poisson:</b> sardines, hareng, maquereau, anchois, truite, saumon, thon, crevettes</li><li>🌱 <b>Viande:</b> filet de poulet, filet de dinde, blancs de poulet</li><li>🌱 <b>Produits laitiers:</b> fromage de chèvre ou brebis (plus digeste que celui au lait de vache), yaourt, kéfir</li><li>🌱 <b>Protéines végétales:</b> oléagineux (noix, amandes, graines), houmous, avocat</li></ul>
Bonnes graisses	<ul style="list-style-type: none"><li>🌱 <b>Huiles de 1<sup>ère</sup> pression à froid:</b> huile d'olive, colza, noix, sésame ou quatuor/quintuor</li><li>🌱 <b>Beurre, huile de coco</b></li><li>🌱 <b>Oléagineux:</b> amandes, noix (grenoble, pecan, brésil), graines (sésame, lin, tournesol)</li><li>🌱 <b>Poissons gras:</b> sardines, harengs, maquereaux, saumon, anchois, truite</li><li>🌱 <b>Avocat, olives</b></li></ul>
Sucres lents	<ul style="list-style-type: none"><li>🌱 <b>Pain:</b> idéalement au levain plutôt qu'à la levure (moins acidifiant) et fabriqué avec des céréales ancestrales comme le petit épeautre, l'épeautre ou le sarrasin (plus digestes)</li><li>🌱 <b>Céréales et légumineuses:</b> avoine, millet, riz, quinoa, sarrasin, pois chiches, lentilles</li></ul>
Végétaux	<ul style="list-style-type: none"><li>🌱 <b>Légumes de saison:</b> épinards, roquette, tomates, oignons de printemps,...</li><li>🌱 <b>Fruits de saison:</b> frais (le top!), séchés ou congelés</li></ul>



## ASTUCE

Variez un max en fonction de vos envies, de vos provisions et des saisons!



## Je prends un goûter healthy

Prendre un goûter est une excellente idée pour ne pas se jeter sur n'importe quoi en revenant du boulot. Sur la page suivante, on vous a concocté un aperçu d'en-cas sains, nutritifs et rapides à préparer. À imprimer sur votre frigo ! Voici nos idées favorites, en images...



Le "golden milk" ou lait d'or est la boisson idéale des journées d'hiver. Il suffit de chauffer du lait végétal et d'y ajouter du gingembre, du curcuma, de la cannelle, quelques tours de moulin à poivre et une pointe de miel. Une potion idéale pour vous réchauffer et stimuler vos défenses immunitaires. Les rhumes n'ont qu'à bien se tenir!



Les « apple cookies » pour le plus grand plaisir des petits... et des grands.

- Le plus simple, c'est d'enlever le trognon avec un « enlève-trognon »
- Couper la pomme en lamelles
- Tartiner les lamelles de purée d'amandes, noisettes ou cacahuètes
- Parsemer de noix de coco râpée, pépites de chocolat, amandes éfilées,...



Les popcorns, version sucrée avec des épices speculoos ou version salée avec du parmesan râpé et du basilic.



Une tranche de pain au levain, tartinée de purée de cacahuètes avec des rondelles de banane.





À coller sur  
votre frigo

## Mes idées à grignoter

fruits et oléagineux

Un fruit entier bio et de saison

Quelques amandes, noix, noisettes, cacahuètes

Un demi-avocat avec sel, poivre, citron ou sésame

Une tranche de pain beurre - pépites chocolat > 70%

Une tisane citron gingembre

Carottes, concombre, chou-fleur avec du houmous

Une compote, cannelle, purée d'amandes

Fruits secs: abricots, figues mangues, dattes, pommes

Muesli, granola fait-maison ou porridge

Pain au beurre de cacahuètes et rondelles de banane

Un golden milk gingembre, curcuma, cannelle

Radis à tremper dans du yaourt avec sel, cumin, huile d'olive

Des tranches de pommes avec purée de noisettes

Un yaourt nature avec des morceaux de fruits

Un pudding de chia, lait d'amande et fruits

Popcorns épicés spéculoos ou salés

Un smoothie green ou cacao

Un bol de soupe chaud ou froid



# Smoothie-Lab: compose ton smoothie



Crème à mixer (texture onctueuse)	
Fruits	Banane, mangue, fruits de saison, fruits séchés
Noix et graines	Noix, amandes, graines Purée d'amande, tahin (pâte de sésame)
Veggie	Epinards, salade, basilic, chou kale, betterave
Liquide	Eau Lait d'amande, de coco, d'avoine, de riz
Extra goût	Gingembre, curcuma, vanille, cannelle Miel, cacao Huile de coco, purée d'amande (texture onctueuse) Citron, orange
Topping (à parsemer par au-dessus)	
Morceaux de fruits frais, raisins secs, noix, amandes, noisettes, noix de coco, graines de sésame, de chia, de courge, de tournesol, granola, miel, purée d'amande, cannelle, gingembre, zeste d'orange ou de citron,...	

## Idées

- Mangue + pâte de sésame + gingembre + citron vert (avec une petite betterave rouge cuite en option)
- Avocat + myrtilles + menthe + citron/ orange
- Banane + pomme + épinards + lait d'amande
- Banane + ananas + roquette + menthe + gingembre
- Poire + noix de pécan + curcuma + épinards
- Banane + myrtilles + basilic + purée d'amande + épinards





## 5 Je m'organise pour manger des repas nutritifs

Pour décrocher du sucre durablement, la clé de la réussite c'est d'assurer les bases: s'offrir une alimentation équilibrée qui comble pleinement nos besoins en nutriments et nos papilles. Cuisiner soi-même permet aussi de gérer les quantités de sucre. Et pour cela, un peu d'organisation s'impose! Voici nos astuces:

### Je constitue mon carnet de recettes

C'est le moment, c'est l'instant. Installez-vous confortablement dans votre canapé avec votre pile de livres de cuisine healthy. Ou passez un peu de temps à chiner sur le web à la recherche de recettes qui vous émoustillent. Quand les recettes sont testées et approuvées, on les répertorie dans un joli carnet, un fichier excel ou tout autre support de votre choix.

### Je planifie mes repas

Les plus organisés planifient leurs repas chaque semaine. Ou au moins les grandes lignes (wok de légumes,...). Cela a l'avantage de ne se poser la question des repas que 52x au lieu de 365 (et encore moins l'année d'après). Et cela permet aussi de dresser sa liste de courses en fonction. Pour les plus créatifs, une autre technique est d'acheter un peu de tout et d'improviser au jour le jour.

### J'adopte le batch-cooking

On profite du week-end pour prendre un peu d'avance et éviter le stress last-minute. Le riz, couscous, lentilles, quinoa peuvent être facilement conservés quelques jours au frigo. Vous pourrez ensuite les transformer en un tour de main en salades froides pour vos lunchs ou les réchauffer avec quelques légumes et une petite sauce (pesto, sésame, tamari,...) pour les soirs de semaine. Une autre façon de faire consiste à cuisiner un soir sur deux en plus grandes quantités.

### Je congèle

Tant qu'à préparer un repas, cuisinez-en le double et stockez les restes au congélateur. Assurez-vous aussi d'avoir toujours une base de légumes congelés comme des haricots, des épinards ou des petits pois.



### Astuce

Pour éviter le givre dans vos plats, attendez qu'ils refroidissent avant de les congeler.



**Astuce** L'application [Menu hebdo](#) permet de répertorier ses recettes et planifier ses repas !

# Blogs et autres inspirations divines



En « English » ...



## Je détecte mes besoins et je mange en pleine conscience

On l'a compris, l'objectif final pour décrocher durablement du sucre, c'est de s'offrir une alimentation pour nourrir mon corps tout en me faisant plaisir. C'est la seule solution à vie pour éviter les travers de la frustration, de la culpabilité et du contrôle à tout prix. Pour cela, il faut apprendre à ralentir et à se reconnecter à nos sensations. Voici quelques astuces à méditer:

Je me nourris.  
Je ne me gave pas.

Je prends du plaisir en mangeant.

Je mange en toute sérénité, dans le calme et la joie.

Entre deux bouchées, je pose ma fourchette.

J'écoute mes sensations.

Je prends le temps de mastiquer.



### La sensation de satiété

Idéalement, notre appétit devrait être instinctif. Le corps est le seul qui sait ce dont nous avons besoin à chaque moment.

Pour cela, il faut prêter attention à notre système de satiété.

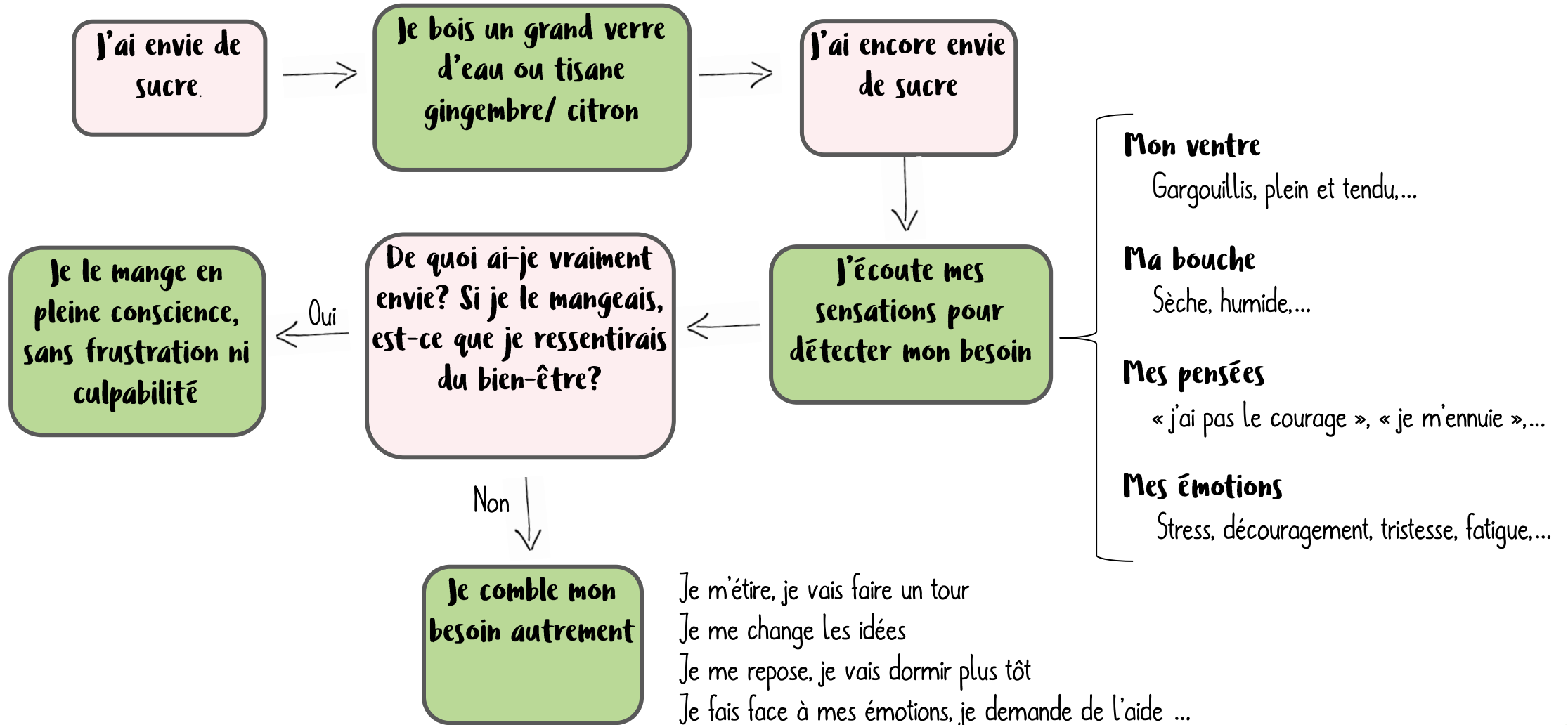
- 1<sup>ère</sup> bouchée: trop trop bon!
- 2<sup>e</sup> bouchée: trop bon!
- Après quelques bouchées: plus aussi bon... Alors: STOP! Nous n'avons plus faim.

Il existe des perturbateurs de ce système:

- Les additifs alimentaires, comme les exhausteurs de goût dans les chips.
- Les émotions comme le stress, la tristesse.
- La télé, les écrans
- La fatigue



# J'apprends à détecter mon vrai besoin



# Les biscuits de la pleine conscience

En théorie, la "pleine conscience" (être totalement présent à tout ce que l'on fait) me semblait tellement simple que je ne la pratiquais pas tellement... Et puis, un jour...



 **ASTUCE**

Le sucre a un effet relaxant au moment où on le consomme.  
Savourez-le de manière consciente !



Le biscuit qui croque  
se mélange avec... oh !  
L'onctuosité du chocolat qui  
glisse jusqu'au fond de la  
bouche, caresse mon palais...



Et toutes ces  
étincelles sur  
lesquelles je ne  
trouve pas de mots  
à mettre !

Wouaw ! Toutes ces  
sensations avec un seul  
biscuit !



C'était si  
pleinement  
bon que cela  
me suffit !



Je garde celui  
qui reste pour  
plus tard !



Ceci est un  
**EXTRAIT ! :)**

Extrait de la BD  
"Emotions, enquête et mode d'emploi",  
éditée aux éditions Pourpenser.

Retrouvez tout l'univers d'Art-mello sur son blog :  
<http://conscience-quantique.com>

**A vous de  
jouer!**

Je déguste un aliment en pleine conscience avec mes 5 sens.  
PS: c'est encore plus chouette en famille !



# 7 Je dors suffisamment et je fais du sport

## Je dors suffisamment

- ❖ Une étude a montré que dormir suffisamment (au moins 7h par nuit) nous aiderait à consommer moins de sucre\*.
- ❖ Un mauvais sommeil modifierait la production des hormones qui contrôlent l'appétit. L'estomac sécrèterait plus de ghréline (hormone qui stimule la sensation de faim) et moins de leptine (hormone de satiété).
- ❖ Indirectement, quand on dort mal, on a aussi moins de courage pour faire du sport.

### Conseils pour bien dormir:

1. On éteint les écrans au moins 1h avant de se coucher
2. On évite les excitants comme le café, le sucre
3. On adopte un petit rituel comme se laver les dents, s'appliquer de la crème, méditer, respirer profondément 5x, ...

## Je fais du sport

- ❖ Le sport permet d'augmenter nos taux d'endorphines et de sérotonine. On se sent apaisé et cela calme nos pulsions vers le sucre.
- ❖ Le sport est bon pour le moral. C'est un anti-stress et antidépresseur naturel qui diminue la fatigue nerveuse.
- ❖ Le sport permet de brûler des calories et d'augmenter sa masse musculaire. On se sent mieux dans ses baskets. Moins de privations, plus de bien-être !
- ❖ Le sport aide à évacuer nos toxines et stimule notre système lymphatique. C'est « tout bénéf » pour notre système immunitaire.



A vous de jouer!

## Je me mets au yoga



La « posture de l'enfant » permet de se recentrer, de faciliter la digestion. Elle détend le dos, les épaules et la nuque.



La posture du « chat » Gros dos sur l'expiration et dos creux sur l'inspiration.

La posture « chien tête en bas » induit l'étirement et le relâchement du diaphragme, deux mouvements qui permettent de trouver une vraie détente.



La posture du « pigeon » stimule les abdominaux et permet un assouplissement des hanches.





## Je continue à me faire plaisir

Sans sucre, la vie peut paraître bien morose. Et pourtant, il existe de nombreuses alternatives qui finiront par vous ravir. C'est une question d'habitude. Pour y arriver, il va falloir rééduquer progressivement votre palais à des saveurs moins sucrées. Voici nos astuces pour que « Zero Sugar » rime avec « Max Pleasure » !

### Diminuer progressivement la quantité de sucre dans vos desserts

200g de sucre dans votre moelleux au chocolat? Et pourquoi ne pas tester avec 150g pour voir?

Et puis 100g et une banane écrasée? Et du sucre de coco ou du miel plutôt que du sucre blanc?

Un petit pas à la fois au fil du temps et les desserts classiques vous sembleront bientôt écoeurants.

### Augmenter progressivement la teneur en cacao de votre chocolat

Saviez-vous qu'une tablette de chocolat blanc contient environ 60% de sucre et pas de cacao? Que le chocolat au lait contient plus de 50% de sucre et seulement +/- 30% de cacao? Que, très souvent, le chocolat dit « noir » contient plus de sucre que de cacao?

Lisez bien les étiquettes et optez pour des teneurs de plus en plus élevées en cacao. Quand on s'habitue à du 85% ou plus, on ne peut plus s'en passer.

### Miser sur les fruits pour sucrer vos desserts

La nature nous offre du sucre sur un plateau d'argent: les fruits. Ce serait dommage de ne pas en profiter. A vous les crumbles, tartes aux fruits, crèmes et mousses. Remplacez le sucre par des bananes écrasées, de la compote de pommes, des raisins secs ou des dattes.

Testez la crème de poire, purée d'amandes et dattes. Essayez les sorbets banane, mangue, fruits rouges. Remplacez la confiture par des framboises écrasées.

### Utiliser les épices pour émousser vos papilles

La cannelle, c'est une épice un peu magique, non seulement de par son goût de pain d'épices mais aussi parce qu'elle régule la glycémie. A consommer sans modération. Plus coûteuse, mais totalement divine, un soupçon de vanille sublimerait vos desserts. Elle se marie parfaitement avec le chocolat noir, les dattes et les noix de pécan. Testez aussi notre recette d'épices speculoos maison!



# Ma « check-list » Zero Sugar

## Les 8 clés Zero Sugar

- J'ai bu au moins 1,5l d'eau par jour
- J'ai fait le tri dans mes armoires
- J'ai vérifié la liste « Mes indispensables en cuisine » et acheté ce qu'il me manquait
- J'ai téléchargé le bonus petit déjeuner sur LesCroqueuses.com pour un max d'inspiration
- J'ai imprimé la liste des idées à grignoter et je l'ai aimantée sur mon frigo
- J'ai testé un smoothie
- J'ai feuilleté mes livres de cuisine/ blogs healthy et j'ai répertorié les recettes à tester
- J'ai planifié mes repas de la semaine / collations saines
- J'ai dégusté un aliment en pleine conscience
- J'ai posé ma fourchette pendant le repas à l'écoute de mes sensations
- J'ai dormi au moins 7h
- J'ai fait du sport au moins 2x cette semaine
- J'ai testé quelques poses de yoga
- J'ai testé des desserts moins sucrés ou à base de fruits
- J'ai trouvé au moins 2 alliés dans ma démarche Zero Sugar

## Exercices

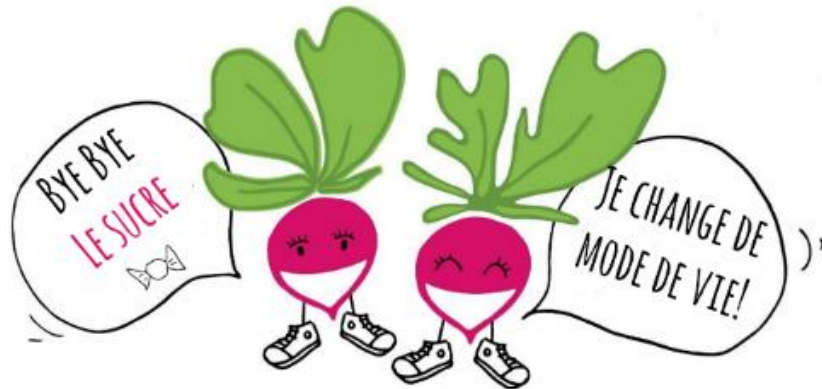
- J'ai tenu un journal alimentaire pendant 1 jour ou 2 et j'ai une meilleure idée de la quantité de sucre que je consomme chaque jour.
- J'ai fait le test du profil et je sais maintenant quel mangeur de sucre je suis.
- J'ai mon mantra bien en tête
- J'ai défini mon objectif et la durée
- J'ai identifié mes obstacles
- J'ai choisi mes nouvelles habitudes

★ « Vous êtes le héros  
de votre vie ! »



# Quand la detox est nécessaire...

- ❁ Dans certains cas, il est nécessaire d'arrêter complètement le sucre pendant une certaine période. Si votre corps réclame vraiment du sucre (sans qu'il s'agisse de pure gourmandise ou en lien avec vos émotions), c'est qu'il est temps d'agir et de faire une detox.
- ❁ On vous propose une detox pas à pas et des exemples de menus pour vous inspirer. C'est important d'y aller progressivement pour limiter les effets indésirables.
- ❁ En effet, lorsque votre corps se détoxifie, vous allez peut-être ressentir certains symptômes comme des migraines, la sensation d'être dans le brouillard, une grande fatigue. C'est normal et même bon signe: les déchets s'en vont.
- ❁ Pour une detox réussie, trouvez-vous des alliés. Rien de tel que la force du groupe! Vous pouvez aussi rejoindre la communauté des Croqueuses et le groupe Zero Sugar.



## Comment éviter les symptômes de la detox?

1. Diminuer les sucres progressivement, en 2 à 5 jours (plan detox)
2. Manger du sucre le plus tard possible dans votre journée
3. Boire beaucoup beaucoup d'eau
4. Bouger
5. S'oxygéner et prendre l'air dans la nature
6. Pratiquer la cohérence cardiaque: respirations profondes sur un rythme donné (App à télécharger: Dodow)



# Detox en profondeur - Grand nettoyage pas à pas!

## Jour 1 à 3

- On élimine de l'alimentation, l'alcool, le tabac et les sodas (Coca, Fanta, ...)
- On écrit son mantra, et ses motivations
- On prépare sa liste de courses

## Jour 4 à 6

- On élimine les produits industriels (additifs, conservateurs, sucres raffinés, graisses saturées)
- On augmente progressivement la quantité de légumes à chaque repas

## Jour 6 à 8

- On enlève le gluten et les produits laitiers car ils sont acidifiants pour notre organisme et fragilisent notre barrière intestinale
- On teste des variantes de céréales sans gluten

## Jour 8 à 10

- Enfin, on élimine les protéines animales et les céréales à Index Glycémique élevé
- On adopte les légumineuses et les céréales complètes

## Jour 8 à 15 - Qu'est-ce qu'on mange?

- Des légumes à volonté, bio et de saison: carottes, petits pois, patates douces, choux, brocolis, épinards,...
- Des protéines végétales (légumineuses): pois chiches, lentilles, haricots rouges, haricots blancs,...
- Des céréales à IG bas et sans gluten: quinoa, sarrasin, petit épeautre, millet, riz complet,...
- De bons gras: huiles de 1ère pression à froid (olive, noix, colza, ...), noix, amandes, sésame, graines de lin,...
- Protéines animales autorisées: œufs, petits poissons gras (sardines, maquereaux, harengs), fromage de chèvre et brebis



### Astuce

En fonction de votre alimentation actuelle, vous pouvez envisager de passer plus vite les étapes.



# 1 semaine d'inspiration sans sucre en mode DETOX !

## Jour 1

**Matin** : crème d'amande, mangue et graines de lin (faire tremper la nuit et mixer le tout au blender)

**Midi** : taboulé de millet, brunoise de légumes crus au curry

**Soir** : salade de lentilles vertes aux carottes râpées, tamari, cumin et graines de coriandre

## Jour 2

**Matin** : toasts de patates douces et houmous de pois chiches

**Midi** : salade de petit épeautre germé, légumes croquants et sauce huile de noix, vinaigre de cidre et citron

**Soir** : pommes de terre grenailles aux légumes racines badigeonnés de thym et huile d'olive

## Jour 3

**Matin** : noix cajou-pomme-épinard-brocoli (blendés ou à l'extracteur)

**Midi** : taboulé de chou fleur, houmous de betterave, vinaigrette

**Soir** : Asperges vapeurs avec un œuf poché. Sauce crue à l'huile d'olive, persil plat, Umé Su (vinaigre de prune)

## Jour 4

**Matin** : lait d'amandes / poires blendés

**Midi** : salade de lentilles corail, et chou chinois, menthe fraîche, citron, huile d'olive, Umé Su

**Soir** : curry de légumes vapeur, sauce de légumes et coco

## Jour 5

**Matin** : 1 œuf à la coque et 1 tartine de pain d'épeautre à l'avocat et sésame

**Midi** : salade de chicons crus, feta, vinaigrette

**Soir** : Poêlée de petits pois, ail, oignons, petit épeautre avec vinaigrette: citron, huile d'olive, tamari

## Jour 6

**Matin** : Pain d'épeautre, chèvre et rondelles de radis

**Midi** : Salade de sardines/thon, huile d'olive, gingembre, citron et jeunes pousses d'épinard

**Soir** : spaghettis de carottes et feta assaisonnées au vinaigre de cidre, colza et graines de sésame

## Jour 7

**Matin** : mousse de graines de tournesol, poire et figues séchées

**Midi** : salade de quinoa au chou pointu cru et aux sardines avec menthe fraîche, vinaigrette à l'huile de sésame et citron

**Soir** : soupe miso, petits légumes et nouilles de riz (chaud)

Votre foie et vos intestins sont nettoyés ! A vous d'ancrer ces bonnes habitudes dans votre quotidien. Par exemple 1 repas par jour ou 1 jour par semaine.



# Astuces pour la famille

Diminuer le sucre, cela risque de ne pas plaire à toute la famille... Voici quelques astuces pour tenter d'embarquer vos enfants dans votre démarche.



Faites de la sensibilisation en famille.: la pyramide alimentaire, l'assiette équilibrée, les effets d'un excès de sucre,...

Composez les menus avec vos enfants. Sortez le calendrier des légumes de saison. Chaque jour, un légume différent.

Emmenez vos enfants faire les courses dans un magasin en vrac ou chez le producteur.

Impliquez vos enfants en cuisine quand vous avez le temps. Faites-les goûter/ sentir, nommez les ingrédients,...

Proposez des concepts « funky »: rouleaux de printemps, crêpes party (de sarrasin), taco's, pic-nic dans le jardin,...

Évitez les frustrations! Proposez de chouettes alternatives aux sucreries comme des popcorns, des glaces aux fruits, un crumble,...

Utilisez l'application Yuka avec les enfants. A eux de nous dire si le produit est bon ou pas!

Privilégiez les sucres lents qui vont donner de l'énergie durablement à toute la troupe: quinoa, millet, pâtes complètes, riz complet,...



« Bien manger, ce n'est pas un régime d'un jour...  
c'est le chemin d'une vie! »

« Chaque petit pas vous rapproche du sommet. »

« Goinfrez-vous d'amour, de force positive, d'eau et de vitamines.  
Pas de sucre. »



# Idées Recettes salées

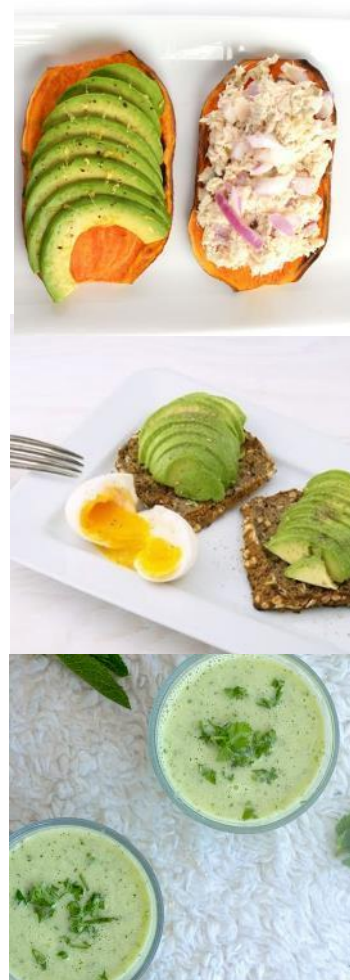
## Des plats Nutritifs



## Crêpes/Gaufres



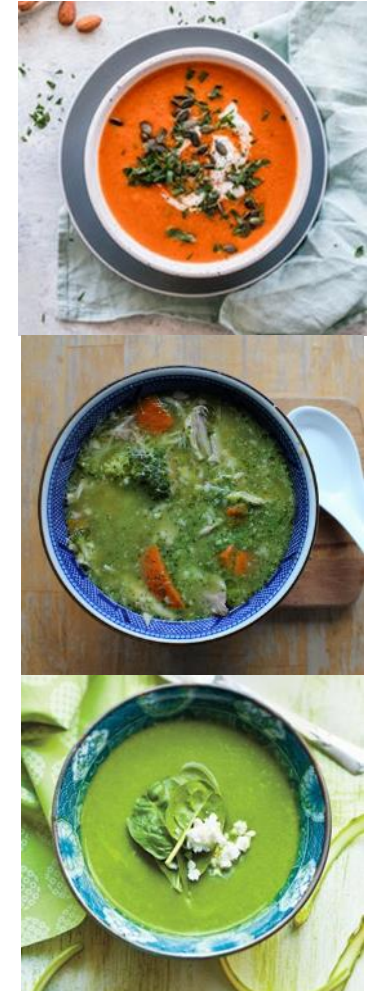
## Gourmands et rapides



## Dips

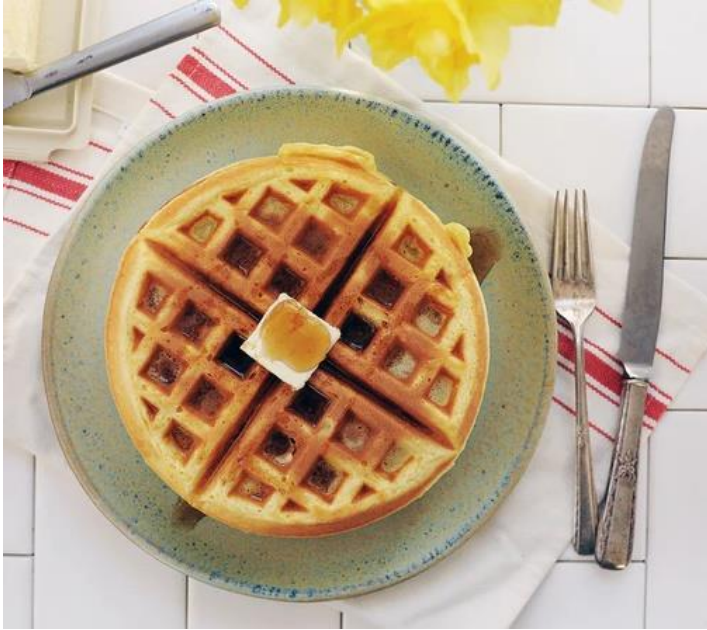


## Soupes





## Gaufres de patates douces



### INGREDIENTS (4 gaufres)

- 🌱 250g de patates douces cuites et écrasées à la fourchette (=1 patate douce bio)
- 🌱 100g de farine d'épeautre
- 🌱 2 œufs
- 🌱 2 càs d'huile de coco
- 🌱 1 filet de lait végétal (30ml)
- 🌱 1 càs bicarbonate de soude (levure)
- 🌱 Pincée de sel et poivre, cumin
- 🌱 1 càs de persil plat ciselé (facultatif) ou thym



### Astuce

Les gaufres se conservent facilement au frigo et on peut les réchauffer au grille-pain (juste 1 min). Délicieuses servies avec un peu de chèvre, coppa, tomates séchées, thym, ou saumon, fromage blanc et ciboulette ou encore avec un œuf cuit 6 min et des épinards 😊

### RECETTE

1. Mixer les patates douces cuites
2. Ajouter les autres ingrédients et mélanger.
3. Cuire la pâte à l'aide d'un gaufrier



## Gaufres butternut-noisettes



### INGREDIENTS (4 personnes)

- 🌿 1 courge butternut
- 🌿 200 g de jambon
- 🌿 2 œufs
- 🌿 120g de farine
- 🌿 1 sachet de levure
- 🌿 50 g de beurre
- 🌿 20cl de lait végétal
- 🌿 Thym
- 🌿 Piment d'espelette
- 🌿 2 poignées de noisettes
- 🌿 Sel, poivre



A décliner avec plein d'autres légumes, même les plus repoussants pour vos enfants, ils n'y verront que du feu. (Tête d'ange).

### RECETTE

1. Râper la courge. Couper le jambon en petits morceaux.
2. Réserver les jaunes et monter les blancs en neige.
3. Dans un bol mélanger la farine, la levure, le beurre fondu, la moitié du lait (10cl) et les jaunes d'œufs. Ajouter ensuite le reste du lait et les jaunes d'œufs. Bien mélanger.
4. Saler, poivrer, ajouter le thym le piment d'espelette et les noisettes pilées.
5. Incorporer les blancs en neige ainsi que le jambon et la courge râpée.
6. Faire cuire dans un gaufrier, environ 8 minutes de cuisson pour 2 gaufres..



## Bouchées au fromage et céleri rave



### INGREDIENTS (+/- 20 bouchées)

- 350g de céleri rave
- 150g de fromage d'abbaye
- 3 oeufs
- 75g de chapelure (ou pain sec mixé)
- 20g de noisettes concassées
- 1 càc de thym



### Astuce

Ces bouchées se congèlent facilement pour des visites improvisées!



## RECETTE

1. Couper le céleri rave en gros cubes et les cuire à la vapeur pendant environ 15 min. Les mixer finement en purée lisse.
2. Râper le fromage d'abbaye dans un grand bol. Y ajouter tous les autres ingrédients et bien mélanger.
3. Façonner de petites boulettes (taille d'une noix) sur une feuille de papier cuisson
4. Enfourner pendant 15 min à 180 degrés.
5. A déguster chaudes ou à température ambiante avec une bonne bière bien fraîche. Cheers!



## Tartinade de petits pois à la menthe



### INGREDIENTS

- ❁ 1kg de petits pois en cosse (500g de petits pois écossés) ou 500g de petits pois bio surgelés
- ❁ 2 càs d'huile d'olive
- ❁ 2 càs de purée d'amandes
- ❁ 2 càs de jus de citron
- ❁ 10cl de crème de coco
- ❁ 1 gousse d'ail
- ❁ Une botte de menthe fraîche
- ❁ Pour la déco: quelques graines de sésame et un filet d'huile d'olive

Source: [www.equilibredessens.fr](http://www.equilibredessens.fr)

### RECETTE

1. Faites cuire les petits pois dans de l'eau bouillante, à la poêle ou à la vapeur pendant quelques minutes et plongez-les ensuite dans un grand saladier d'eau froide pour stopper la cuisson.
2. Mixez tous les ingrédients et gardez au frais pendant minimum une heure
3. Parsemez de graines de sésame et d'un filet d'huile d'olive



## Tartinade de carottes-cumin



### INGREDIENTS (pour 1 bol)

- 🌱 Un bol de carottes cuites
- 🌱 2 poignées de noix de cajou trempées 12h (100gr)
- 🌱 4 càs d'huile de sésame
- 🌱 Un filet de citron (selon le goût)
- 🌱 Une grosse pincée de cumin
- 🌱 Gomasio (Sel/graines de Sésame)
- 🌱 Sumac ou Paprika
- 🌱 En bonus: 1/2 gousse d'ail



### Astuce

Délicieux avec les crackers d'Amélie ou des carottes!

### RECETTE

Mettre tous les ingrédients dans votre blender et votre apéro ultra sain est prêt!



## "The" houmous



### INGREDIENTS:

- 🌱 300g de pois chiches cuits
- 🌱 2 càs de tahin (purée de sésame)
- 🌱 1 à 2 gousses d'ail (selon le goût)
- 🌱 Jus d'un demi citron
- 🌱 1 càs de cumin
- 🌱 1 càc de sel
- 🌱 Une bonne rasade d'huile d'olive
- 🌱 En bonus: du green (persil, coriandre, épinards, basilic,...)



### Astuce

Gardez l'eau des pois chiches pour en faire de la mousse au chocolat !  
Retrouvez la recette dans les idées sucrées..

### RECETTE:

1. Rincer les pois chiches cuits et enlever un max de petites peaux transparentes en les pinçant du bout des doigts.
2. Mixer tous les ingrédients avec un peu d'eau et ajouter l'huile petit à petit, jusqu'à obtenir la texture désirée
3. Parsemer de graines de sésame, pois chiches entiers, cumin, filet d'huile d'olive, (ou rien du tout)



## Dip haricots blancs / tomates séchées



### INGREDIENTS

- ❁ ½ tasse de tomates semi-séchées
- ❁ 2 tasses d'haricots blancs rincés (on peut les acheter déjà cuits en bocal bio)
- ❁ 2 càs d'eau (en fonction de la consistance voulue)
- ❁ 2 càs d'huile d'olive extra vierge
- ❁ Le jus d' ½ citron
- ❁ 1 càs de ciboulette ou de basilique finement haché
- ❁ 1 pincée de sel
- ❁ Une petite gousse d'ail (ou ½ en fonction de votre goût)

### RECETTE

1. Blender tous les ingrédients
  2. Parsemer de tomates séchées et de quelques herbes ciselées
- Délicieux avec des crackers ou crudités 😊



## Dip de carottes aux cacahuètes



### INGREDIENTS (pour un bol)

- 🥕 350g de carottes
- 🥕 2 càs de beurre de cacahuètes
- 🥕 ½ càc de curry en poudre
- 🥕 ½ bouquet de coriandre fraîche
- 🥕 1 pincée de sel



### Astuce

Ce dip est aussi extra dans un sandwich ou pour accompagner une assiette froide.



### RECETTE

1. Eplucher et couper les carottes et les faire cuire à la vapeur pendant 20 minutes environ (bien tendres)
2. Mixer tous les ingrédients avec un peu d'eau de cuisson pour obtenir une préparation onctueuse
3. Servir frais dans un petit bol accompagné de tortillas ou de bâtonnets de légumes





## Bouillon de poule



### INGREDIENTS

- 🌱 La carcasse d'un poulet bio
- 🌱 Des légumes: 1 navet, 1/2 patate douce, 1 panais, 2 carottes, le vert de 2 poireaux
- 🌱 3 gousses d'ail, 1 oignon, des feuilles de laurier, du thym, 4 clous de girofle, grains de poivre, et 1 pincée de sel
- 🌱 1/2 citron



### Astuce

Le bouillon tel que préparé ici est riche en glutamine et collagène et vous aidera à renforcer votre paroi intestinale. Petit elixir magique pour les profils digestifs

### RECETTE

1. Après avoir dégusté votre poulet, mettre la carcasse entière dans une grande casserole et couvrir de 3 à 5 litres d'eau. Y ajouter les légumes et les aromates de votre choix (3 gousses d'ail, 1 oignon coupé en 2 piqué de 4 clous de girofle., quelques feuilles de laurier, ...)
2. Faire chauffer à feu fort pendant 10 min et écumer la mousse pour enlever l'amertume. Ajouter le jus d'1/2 citron (il est important d'ajouter de l'acide pour dégager les molécules actives)
3. Cuire 3 heures à feu doux et ajouter le sel à la fin de la cuisson
4. Filtrer le bouillon à conserver dans des bocaux au frigo (7 jours) ou au congélateur. À consommer sans modération dans vos soupes, avec du gingembre/ citronnelle/ tamari/ lait de coco, ou nature avec des légumes, du poulet, des nouilles de riz, du persil et du sel.



## Gaspacho concombre-menthe



### INGREDIENTS

- 🌿 2 concombres
- 🌿 15 feuilles de menthe
- 🌿 1 gousse d'ail
- 🌿 6 càs d'huile d'olive
- 🌿 1 yaourt nature ou végétal
- 🌿 Persil
- 🌿 Citron
- 🌿 Paprika
- 🌿 Sel et poivre

### RECETTE

1. Coupez les concombres en dés, hachez la gousse d'ail et ciselez les feuilles de menthe et le persil. Ajoutez l'huile d'olive, le yaourt, un peu de jus de citron et de paprika, salez et poivrez
2. Mettez tous les ingrédients dans votre blender et mixez jusqu'à obtenir une texture homogène.
3. Conservez idéalement le gaspacho au frais au moins une heure avant de le consommer.
4. Dégustez très frais 😊



## Muffins poireaux-chèvre



### INGREDIENTS (12 muffins)

- 🌿 150 g de farine (sarrasin)
- 🌿 200 gr de fromage de chèvre frais
- 🌿 1/2 sachet de levure
- 🌿 3-4 poireaux
- 🌿 6 tomates semi-séchées hachées
- 🌿 20 cl de lait végétal ou de crème d'avoine
- 🌿 10 cl d'huile d'olive extra vierge
- 🌿 2 œufs
- 🌿 Sel, poivre, coriandre



### Astuce

Ces muffins se congèlent facilement. Les enfants en raffolent à tout moment (petit déjeuner, lunch ou goûter)

### RECETTE

1. Préchauffer le four à 180°C
2. Nettoyer les poireaux, détailler-les en très petits morceaux et les faire cuire
3. Dans un saladier, battre le lait végétal, les œufs et l'huile puis ajouter le chèvre, les poireaux, les tomates séchées, la farine, la levure et les herbes. Saler et poivrer
4. Verser la préparation dans des moules à muffins et enfournez pendant 25 min.



## Crêpes au sarrasin



### INGREDIENTS (4 personnes)

- ❁ 550ml d'eau ou de lait végétal (amande ou riz)
- ❁ 350gr de farine de sarrasin (ou mixte sarrasin /riz)
- ❁ 2 œufs
- ❁ 10g de sel de Guérande

### TOPPING

- ❁ Quelques champignons, jambon
- ❁ Œuf, épinard, chèvre
- ❁ Saumon, aneth, fromage blanc ou chèvre

### RECETTE

1. Verser les farines dans un saladier, ajouter le sel, les œufs et délayer avec la boisson végétale.. N'hésitez pas à rajouter de l'eau si la pâte n'est pas assez liquide !
2. Faire chauffer votre crêpière et huiler avec une huile d'olive douce ou mieux l'huile de coco qui résiste mieux à la chaleur



## Cheesecake salé



### INGREDIENTS (4 personnes)

Pour la pâte:

- 🌱 125 g farine d'épeautre
- 🌱 15 ml huile de coco
- 🌱 40 ml eau
- 🌱 2 pincées de sel et 3 branches de thym

Pour la garniture:

- 🌱 120 g tomates confites finement coupées
- 🌱 2 avocats
- 🌱 Le jus d'1/2 citron
- 🌱 80g de fromage de chèvre



### Astuce

Que de bonnes graisses qui vont apaiser vos envies de sucre et transformer vos coups de pompe en énergie, magique, non? C'est top pour le mangeur de sucre hormonal. En entrée, une tuerie avec les amis!

### RECETTE

1. Mélanger tous les ingrédients de la pâte et la pétrir. Aplatir la pâte jusqu'à obtenir une épaisseur de 3 mm.
2. Former vos ronds de pâte à l'aide d'emporte-pièces, piquer le fond avec une fourchette et enfourner pendant 12min à 180°C.
3. Ecraser les avocats, et le chèvre avec le dos d'une fourchette pour obtenir une purée homogène. Ajouter le citron.
4. Verser la garniture (tomates et mix avocats-chèvre) dans chaque emporte-pièce comme sur la photo et mettre au frais pendant 1h environ.



## Frites de patates douces au four



### INGREDIENTS

- 🌱 2 patates douces (ou plus)
- 🌱 1 bon filet d'huile d'olive
- 🌱 5 branches de thym frais
- 🌱 Tamari
- 🌱 1 pincée de fleur de sel
- 🌱 Poivre

### RECETTE

1. Couper les patates douces en frites
2. Mettre les frites sur un papier cuisson badigeonnées d'huile d'olive, de thym frais et poivre (+ un peu de tamari pour les fans de saveurs salées et asiatiques)
3. Mettre au four 20-25 minutes à 180°C et ajouter du gros sel après la cuisson pour les rendre encore plus croustillantes! Et croc



## Plat Nutritif: Saumon vapeur et butternut farçi



### INGREDIENTS (2 personnes)

- 300g de saumon frais
- 1 courge butternut coupée en deux
- 150g de feta coupées en dés
- 1 filet de jus de citron
- 1 filet d'huile d'olive
- 1 filet de tamari

### TOPPING:

- 1 poignée d'amandes effilées
- 1 poignée de noisettes concassées
- 1 càc de graines de nigelle (les graines noires de cumin)
- Coriandre ou autre aromate de votre goût

### RECETTE

1. Faire cuire la courge butternut au four avec un filet d'huile d'olive, sel et poivre pendant 20 min à 180°C.
2. Pendant ce temps faire griller les noisettes concassées, les amandes, graines de nigelle avec le tamari dans la poêle
3. Faire cuire le saumon mariné au citron, à la vapeur 10 min, le sortir et rajouter 1càs de graines grillées, 1 filet de citron et la coriandre
4. Rajouter la fêta dans la courge, les graines grillés et chauffer encore 3 min au four. Servir



# Idées Recettes sucrées

## Granola



## Crêpes



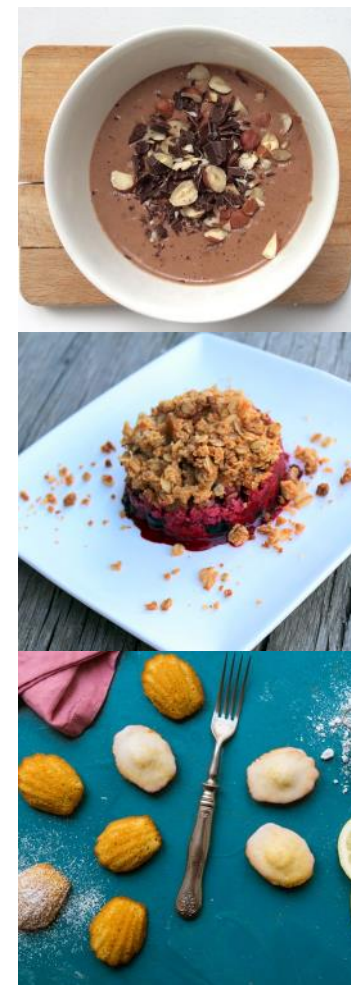
## Smoothies



## Icecream



## Autres





## Epices speculoos maison



### INGREDIENTS

- 🌿 2 grosses càs de cannelle
- 🌿 1 càc de gingembre
- 🌿 1 càc de noix de muscade
- 🌿 1 càc de clous de girofle
- 🌿 ½ càc de cardamome
- 🌿 ½ càc de poivre
- 🌿 2 étoiles de badiane



### Astuce

Aussi possible d'acheter des mélanges tout faits. Vérifiez qu'ils ne contiennent pas de sucre!

### RECETTE

Mixer le tout finement au blender

Délicieux dans la compote, le lait chaud, les biscuits et gâteaux!



## Banana cake - vegan



### INGREDIENTS

- 🌱 2 bananes bien mûres
- 🌱 175ml de lait d'amande
- 🌱 90ml d'huile de coco
- 🌱 1 càs d'épices speculoos
- 🌱 1 càc de vinaigre de cidre
- 🌱 50g de sucre de coco
- 🌱 200g de farine d'épeautre (ou la farine de votre choix)
- 🌱 50g de poudre d'amande
- 🌱 1 càc de bicarbonate de soude
- 🌱 50g de pépites de chocolat noir (ou noix concassées ou fruits secs)

### RECETTE

1. Ecraser les bananes dans un saladier jusqu'à ce qu'elles deviennent bien liquides
2. Ajouter les ingrédients liquides, ensuite les ingrédients secs et enfin les pépites de chocolat
3. Enfourner dans un moule rectangulaire à 180° pendant 30 à 40min (pointe de couteau sèche)



### Astuce






Délicieux tartiné de purée d'amandes, de noisettes ou de cacahuètes !



## Cookies moelleux avoine - banane



### INGREDIENTS

-  3 bananes bien mûres
-  100g de flocons d'avoine
-  2 càs de pépites de chocolat noir
-  1 càs de purée d'amandes
-  1 càs de miel



### Astuce

Idéal pour le goûter des enfants.  
Ils se conservent 3 jours dans un récipient hermétique.

### RECETTE

1. Ecraser les bananes à la fourchette dans un saladier pour en faire une purée toute lisse
2. Ajouter la purée d'amandes, le miel, les pépites de chocolat et les flocons d'avoine et mélanger le tout
3. Faire des petits tas sur du papier sulfurisé
4. Enfourner à 180° pendant environ 20 minutes



## Granola



### INGREDIENTS

- 🌱 Flocons d'avoine (200 à 250g)
- 🌱 Noix de pecan
- 🌱 Amandes concassées
- 🌱 Sésame
- 🌱 Graines de courges
- 🌱 3 càs d'huile de coco
- 🌱 3 càs de miel
- 🌱 3 càs de cannelle ou épices spéculoos
- 🌱 1 pincée de sel
- 🌱 Raisins secs
- 🌱 Noix de coco



A conserver dans un bocal en verre hermétique pendant au moins 1 mois (mais il sera sans doute fini avant 😊).

### RECETTE

1. Dans un grand saladier, mélanger les flocons d'avoine, noix concassées et graines (au choix)
2. Faire fondre 3 càs d'huile de coco + 3 càs de miel + 3 càs de cannelle + 1 pincée de sel
3. Verser le liquide sur les ingrédients secs et tout mélanger
4. Étaler sur du papier de cuisson et cuire à 150° pendant 40 min en remuant de temps en temps.
5. Laisser refroidir et ajouter au choix: raisins secs, noix de coco,...



## Crumble à la cannelle



### INGREDIENTS (4 personnes)

- 🍓 4 à 6 pommes
- 🍓 Fruits rouges congelés
- 🍓 150g de poudre d'amandes (ou mélange amandes/noisettes)
- 🍓 150g de flocons d'avoine
- 🍓 3 càs d'huile de coco fondue
- 🍓 Jus d'une orange
- 🍓 1 càs de cannelle
- 🍓 Bonus
  - 1 ou 2 càs de miel selon le goût
  - 1 pouce de gingembre râpé
  - 1 ou 2 càs de purée d'amandes

### RECETTE:

1. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients secs
2. Faire fondre l'huile de coco, y ajouter le jus de l'orange, la cannelle (et les bonus) et verser le tout sur les ingrédients secs.
3. Bien mélanger et recouvrir la pâte sur les fruits
4. Cuire environ 20 min à 180° jusqu'à ce que ce soit bien doré et qu'une douce odeur de cannelle embaume votre cuisine



## Mousse au chocolat



### INGREDIENTS (4 personnes)

- 🌱 Eau d'un bocal de pois chiches
- 🌱 Une latte de chocolat noir par personne
- 🌱 1 càs d'huile de coco
- 🌱 En bonus:
  - Pépites de chocolat
  - 1 ou 2 càs de sucre de coco
  - Quelques gouttes d'extrait de vanille

### RECETTE

1. Battre l'eau des pois chiches en neige jusqu'à ce que vous puissiez renverser le bol (si si, ça marche!)
2. Faire fondre le chocolat noir avec l'huile de coco
3. Mélangez délicatement tous les ingrédients ensemble
4. Verser la mousse dans des verrines et les laisser reposer au frigo minimum 1 à 2h



## Cacao bowl pointe de sel



### INGREDIENTS (1 à 2 personnes)

- 🌿 1 banane
- 🌿 2 càs de cacao (tout noir, tout cru)
- 🌿 1 càs de purée d'amandes
- 🌿 4 càs de flocons d'avoine
- 🌿 Lait d'amande ou d'avoine
- 🌿 1 pincée de fleur de sel
- 🌿 Bonus
  - ½ càc d'extrait de vanille
  - 2 dattes ou 1 càc de miel

### RECETTE

1. Mixer tous les ingrédients dans votre blender en adaptant la quantité de lait selon la texture désirée (crème épaisse versus smoothie).
2. Parsemer de granola ou de quelques noisettes concassées, de petits morceaux de chocolat bien noir et d'une pincée de fleur de sel



## Crème de sarrasin à la banane



### INGREDIENTS (pour 1 bol)

- 🌿 1 bol de sarrasin trempés 12h
- 🌿 ½ citron
- 🌿 1 banane
- 🌿 15ml de lait végétal (amandes ou noisettes)
- 🌿 En bonus:
  - Pépites de chocolat
  - De la poudre de noisette

### RECETTE

1. Abondamment rincer le sarrasin et le mettre dans votre blender
2. Ajouter la banane, le demi citron et le lait végétal et mixer le tout
3. Une bonne petite crème onctueuse est prête pour vos goûters gourmands! En bonus, ajoutez des pépites de chocolat, de la poudre de noisette ou encore du sarrasin poêlé 3 minutes à sec avec de la poudre de cacao cru!





## Smoothie Bowl Fruits/rouges Amandes



### INGREDIENTS:

- 🍓 2 tasses de fruits rouges
- 🍓 1 tasse d'amandes trempées
- 🍓 un peu de lait d'amandes en fonction de l'onctuosité voulue

### TOPPINGS :

- 🍓 Graines de chanvres
- 🍓 Graines de sarrasin
- 🍓 Banane coupée
- 🍓 Poudre de coco
- 🍓 Granola
- 🍓 Graines de Chia

### RECETTE

1. Blender les ingrédients du smoothie jusqu'à obtention d'une crème légère.
2. Ajouter par-dessus les ingrédients du topping.



## Matcha Green smoothie bowl



### INGREDIENTS

- 🌿 1 banane
- 🌿 1 tasse d'ananas (50gr)
- 🌿 lait de coco (en fonction de l'onctuosité souhaitée)
- 🌿 ½ tasse de flocons d'avoine
- 🌿 2 càs de poudre de thé vert Matcha (facultatif)
- 🌿 1 tasse / une bonne poignée d'épinards

### TOPPING

- 🌿 Amandes effilées / Granola
- 🌿 Framboises/mûres /kiwi
- 🌿 Graines de chia, graines de grenade

### RECETTE

1. Mixer tous les ingrédients dans un blender jusqu'à obtenir une crème lisse
2. Ajouter les ingrédients du topping, par dessus



## Les Crackers de Goodnesst



### INGREDIENTS

- 🌱 1/2 tasse (50g) de poudre d'amandes
- 🌱 1 tasse (100g) de flocons d'avoine
- 🌱 1/3 tasse (50g) de graines de courge
- 🌱 1/3 tasse (50g) de graines de tournesol
- 🌱 1/3 de tasse (35g) de graines de lin broyées
- 🌱 1 oeuf
- 🌱 2 càs d'huile de coco extra vierge
- 🌱 2 càs de sirop d'érable ou de miel
- 🌱 1 grosse pincée de sel

goodnesst  
juggling daily life with a healthy nest



### Astuce

Délicieux avec des rondelles de banane et du yaourt.

### RECETTE

1. Mélanger tous les ingrédients secs dans un bol
2. Mélanger l'œuf, le sirop d'érable et l'huile de coco dans un autre bol et ensuite y rajouter le mélange sec
3. Étaler le mélange sur la plaque du four (utiliser du papier sulfurisé), l'épaisseur des crackers doit être d'1/2cm
4. Faire cuire 20-25 min au four à 160°C jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés



## Smoothie Vert



### INGREDIENTS (pour 4 personnes):

- 🍌 1 banane
- 🍷 1/2 cm à 1cm de gingembre frais selon le goût
- 🍷 une grosse poignée d'épinards frais
- 🍌 1/2 citron
- 🍷 1 mini poignée de courgettes (facultatif)
- 🍌 1 datte ou un pruneau
- 🍷 200 ml d'eau fraîche

Mixer tous les ingrédients.

## Jus Carottes, abricots, gingembre



### INGREDIENTS

- 🍷 3 carottes
- 🍷 1 cm de gingembre
- 🍌 3 abricots (ou 1 pomme)

Passer les ingrédients à l'extracteur de jus



## Pancakes au sarrasin et aux myrtilles



### INGREDIENTS (pour 3-4 personnes):

- 1 tasse de farine d'épeautre ou de riz
- 1 tasse de farine de sarrasin
- 2 oeufs
- 1/4 de tasse de sucre de coco
- 1 c à thé d'extrait de vanille
- 3/4 de tasse de lait végétal
- 1/3 de tasse de myrtilles
- 1 peu d'huile de coco pour la cuisson

### TOPPING:

- 2 càs de yaourt grec à la vanille
- Myrtilles, banane
- Pour les jours de folies, du sucre de coco avec du citron pressé dessus

### RECETTE

1. Dans un grand bol, battre les œufs, le sucre de coco et la vanille jusqu'à l'obtention d'un mélange tout mousseux.
2. Ajouter le lait, les farines et les autres ingrédients (sauf les myrtilles). A la fin, ajouter les myrtilles et mélanger à la cuillère.
3. Laisser reposer 10 minutes à température ambiante.
4. Il n'y a plus qu'à cuire dans une crêpière.



## Madeleines Vegan au citron



### INGREDIENTS (pour 15 pièces)

- 🌱 100g de farine de riz
- 🌱 50g de sucre de coco
- 🌱 30g de poudre d'amande
- 🌱 30g de poudre de noisette
- 🌱 ½ sachet de poudre à lever
- 🌱 40g d'huile de coco
- 🌱 80ml de lait végétal (amandes ou noisettes)
- 🌱 Le zeste d'un citron bio
- 🌱 1 pincée de sel

### RECETTE

1. Préchauffez votre four à 170°C
2. Faire fondre l'huile de coco et mélanger tous les ingrédients
3. Enfourner pendant 15 minutes à 170°



## Brownie à la patate douce



### INGREDIENTS

- 250g de chair de patate douce cuite ce qui correspond à deux petites patates douces
- 3 càs de noix de pécan moulues ou de graines de lin ou de poudre d'amandes
- 5 càs de cacao cru
- 70g d'huile de coco extra vierge
- 1 sachet de sucre vanille
- 4 càs de sucre de coco
- 80g de farine d'épeautre
- Quelques pépites de chocolat noir



### Astuce

N'hésitez pas à cuire plus de patates douces pour une soupe ou une purée

### RECETTE

1. Préchauffer le four à 180°C. et préparer un moule beurré
2. Dans un blender, mixer la patate douce et tous les ingrédients (sauf la farine et les pépites) pour obtenir une texture bien lisse.
3. Ajouter la farine et mixer à nouveau.
4. Répartir cette pâte dans le plat en lissant le dessus. Décorer de quelques pépites de chocolat
5. Enfourner 25 min au four
6. Le Brownie se décolle tout seul 😊



## Crumble revisité aux fruits rouges



### INGREDIENTS POUR LE CRUMBLE

- 50g de farine
- 60g de flocon d'avoine
- 50g d'amandes en poudre
- 30g de sirop d'agave
- 3 càs de sucre de canne
- 50g d'huile de coco fondue

### INGREDIENTS FRUITS

- 2 pommes
- 5 poignées de fruits rouges
- 1 càs d'huile de coco
- 1 pincée de sel
- un sachet de vanille en poudre

### RECETTE

1. Dans un saladier, préparer la pâte à crumble en mélangeant tous les ingrédients. Répartir la pâte sur la plaque de cuisson (recouverte d'une feuille de papier cuisson). Enfournez à 180°C pour 10 à 15min. Remuer à mi-cuisson. Le crumble doit dorer légèrement.
2. Eplucher les pommes et les couper en cubes. Faire fondre la cuillère à soupe de coco et ajouter les pommes à feu moyen. Faire cuire jusqu'à ce que les pommes s'attendrissent mais elles ne doivent pas réduire en compote. Ajouter en fin de cuisson le sel, la vanille et les fruits rouges. Retirer du feu.
3. Assembler en commençant par les fruits à mettre au fond d'un ramequin et recouvrir de la pâte à crumble. Bon appétit!





## Energy Balls



### INGREDIENTS (pour 12 balls)

- 🌱 150 g de dattes dénoyautées / environ 8 dattes
- 🌱 40 g de raisins secs
- 🌱 90 g de noix de cajou
- 🌱 10 g de poudre de cacao crue
- 🌱 10 g de noix de coco en poudre
- 🌱 1 pincée d'extrait de vanille (facultatif)
- 🌱 1 pincée de gros sel (facultatif)

*Pour une véritable envie de sucre, sinon on essaye d'éviter car les dattes sont très sucrées*

### RECETTE

1. Blender les noix de cajou, puis ajouter les raisins secs et les dattes et blender à nouveau jusqu'à obtention d'une pâte.
2. Former des petites boules dans le creux de votre main.
3. Rouler la boule dans la poudre de cacao ou dans la poudre de noix de coco (ou de la poudre d'amandes)
4. Réserver au frais min 1H. À déguster en pleine conscience!



## Sorbet à la Banane et mangue



## Sorbet à framboise



### INGREDIENTS

- 🍌 1 banane
- 🥭 1 mangue

### RECETTE:

1. Peler et couper la banane et la mangue
2. Mettre au congélateur minimum 4h
3. Sortir les fruits congelés 15 min avant de les blender
4. Blender et déguster

### INGREDIENTS (pour 4 personnes)

- 🍓 200g de framboises congelées
- 🍋 1 càc de jus de citron
- 🥚 1 blanc d'œuf (facultatif)

### RECETTE:

1. Congeler les framboises fraîches ou acheter des framboises déjà congelées
2. Blender et déguster



## Bananes grillées au chocolat



### INGREDIENTS (4 personnes)

- 🌿 4 bananes avec les peaux
- 🌿 80g de chocolat sans sucre ajouté
- 🌿 20cl de crème entière
- 🌿 1 càs de jus de citron
- 🌿 1 gousse de vanille

### RECETTE:

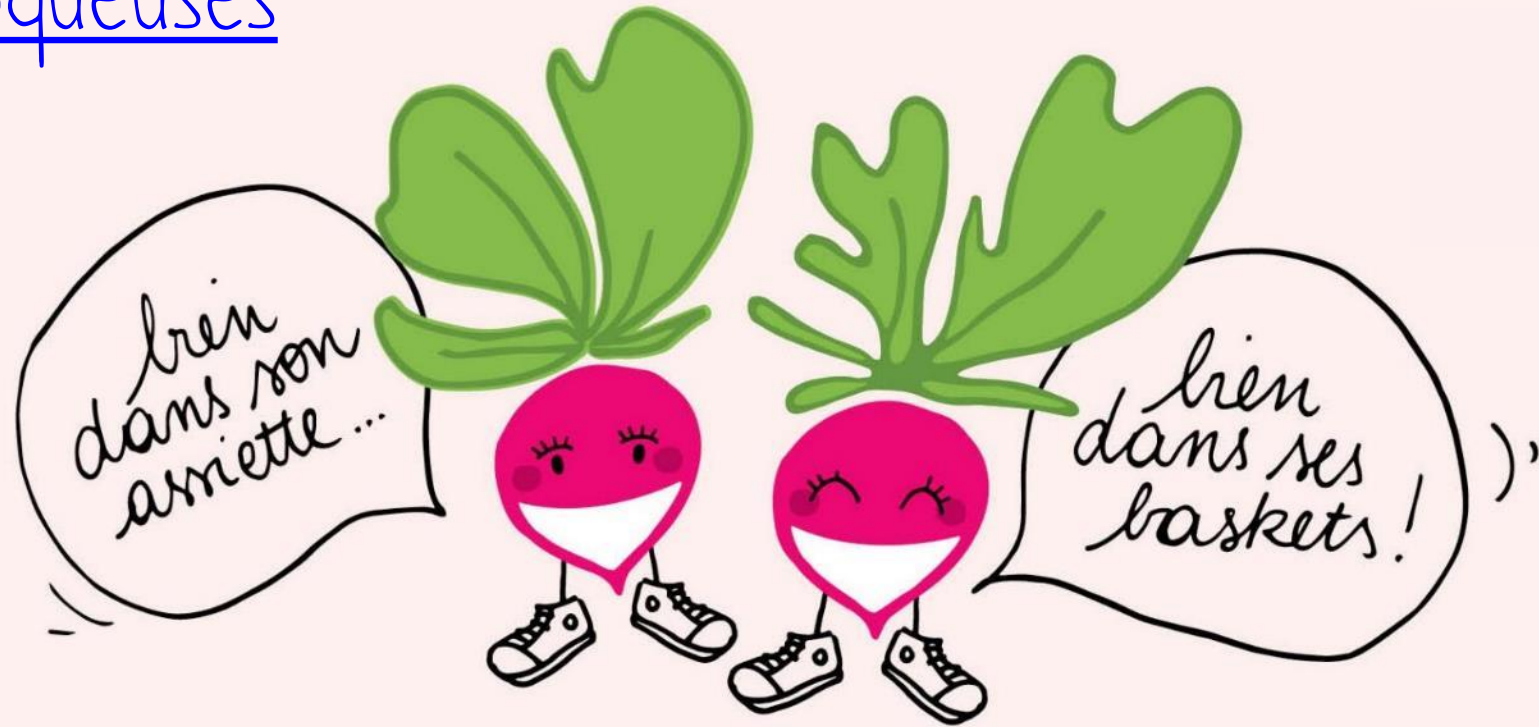
1. Fendre les bananes en 2 dans la longueur
2. Enfoncer dans chacune d'elles des carrés de chocolat
3. Déposer les bananes sur une plaque à four garnie de papier sulfurisé
4. Faire griller les bananes à chaleur tournante à 200°C pendant 12 min
5. Pendant que les bananes sont au four, fouetter la crème avec le jus de citron et les graines de la gousse de vanille (crème facultative)



[LesCroqueuses.com](http://LesCroqueuses.com)



[Les Croqueuses](https://www.facebook.com/LesCroqueuses)



- 🌱 Copyright © 2020 by Les Croqueuses. Tous droits réservés. Aucune partie de cette publication ne peut être reproduite, distribuée ou transmise sous aucune forme sans permission préalable de l'auteur.
- 🌱 Non-Responsabilité Médicale: Le contenu de cet e-book n'est offert qu'à des fins strictement informatives dans le domaine du bien-être humain. Ne négligez jamais un conseil que vous aura prodigué votre médecin ou un autre professionnel qualifié. Nous ne sommes pas médecins et nous ne prétendons pas l'être. Nous sommes des professionnels en nutrithérapie certifiées CERDEN/CFNA.