IDÉES RECETTES DURANT LA DESCENTE

Les ingrédients des recettes sont à adapter en fonction du jeûne, aussi réduire l'apport d'huile, sel et poivre, privilégier le citron en assaisonnement

J-7 et J-6
Légumes de saison crus ou cuits, féculents, oléagineux, fruits

Risotto orge butternut champignons
Salade pois chiches , épinards, coriandre, oignons rouges (froid)
Steak de soja avec haricots ou salade verte
Poke vegan : avocats , radis, concombre, mangue, fèves, chou rouge (râpé) + sauce soja
Poivrons farcis au quinoa (Yummix simple & healthy)
Dhal de lentilles corail (Yummix simple & Healthy)
Potages
Velouté de courgettes aux amandes et à la menthe (Yummix illico,presto)

Encas dans la journée : oléagineux (noix, amandes, cajou, noix du Brésil, noisettes…) (1 poignée ou 30g pour la journée).

Idéalement un mélange de noix et d'amandes, qui vous apportera 80% des besoins en omega-3 et 15% des besoins en magnésium .
Vous pouvez aussi remplacer les amandes par des noix du Brésil et des noix de cajou.
Les oléagineux vous procureront un état de satiété prolongé et contribueront à une meilleure gestion du poids et à une meilleure vigilance.
Évitez les mélanges tout prêt en sachets qui sont souvent faits à partir d'oléagineux grillés moins intéressants nutritionnellement. Faites plutôt vous même votre mélange à partir d'oléagineux bruts.

J-5 et J-4
Légumes de saison crus ou cuits, fruits, oléagineux

Ratatouille
Endives braisées
Haricots verts à la tomate + oignons

Chou rouge braisé aux marrons + oignons
Salade chou rouge rouge à l'orange (Yummix simple & healthy)
Patate douce au four avec noix de pécan
Taboulé de chou fleur raisin blanc ou noir coriandre
Salade pommes, chou blanc râpé et noisettes (Yummix illico presto)
Salade quinoa verde (Yummix simple & healthy)
Potages
Gaspacho poivron framboise (Yummix illico presto)
Velouté courgettes fanes radis et basilic (Yummix simple & healthy)

J-3 et J-2
Légumes de saison crus ou cuits, fruits

Spaghettis de courgettes à la crème d'avocats au basilique
Salade verte aux légumes verts
Salade pastèque pommes Grany et salade verte
Écrasé de courgettes à l'ail et aux herbes
Chou kale à la moutarde et pointe asperges
Tomates farcies au quinoa (Yuka)
Green smoothie bowl (Yummix simple & healthy)
Smoothie mangue carotte orange (Yummix simple & healthy)
Potage

J-1 (Plus d'aliments solides)

Bouillon (recette annexe)
Jus de fruits bio dilués 50%