

# ANNEXE



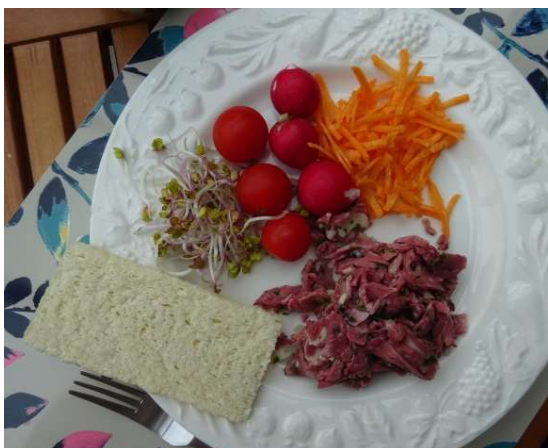
Pour un changement  
d'habitude alimentaire  
durable et une santé  
optimale



IDÉES DE REPAS  
AU QUOTIDIEN



## Quelques idées d'assiettes « petit-déjeuner »



Salade de bœuf vinaigrette, carottes râpées, radis, tomates, germes de radis, pain de fleur



Quorn\*, courgettes, tomates, queues oignon, olives noires, curcuma/gingembre/curry/huile olive (\* ou blanc de poulet par exemple)



Houmous, purée de brocoli, guacamole, œuf, quinoa / herbes aromatiques, radis



Œuf sur le plat, jambon, champignons, tomates, olives, « pain croquant »



Galette de flocon d'avoine, carottes et courgettes râpées, radis et tomates



Magret de canard, 1 œuf cuit dur, mélange carotte, céleri rave et betterave râpées, radis,, germes de radis mauves, olives, pain de fleur

### Petits-déjeuners végétariens

- Galette aux flocons d'avoine aux légumes (voir recette) avec quelques légumes crus râpés ou en bâtonnets.
- Steak végétarien à base de pois chiches et lentilles (voir recette)
- Gaufre de patate douce
- Du bon pain bio au levain semi-complet ou complet avec du fromage frais au lait cru avec des herbes +++
- Omelette avec des légumes
- 2 œufs sur le plat accompagnés de légumes, mouillettes (pain bio) avec un peu de bon beurre
- Pourquoi pas une soupe repas avec 1 œuf mollet
- Simplement les restes de la veille
- Muffins salés, aux légumes (voir recettes) accompagnés des légumes (crus, cuits...)
- Des crêpes « salées » maison avec une farine idéalement sans gluten (voir recettes)
- Des gaufres/galettes « salées » maison aux légumes (courgettes, ) ou avec une farine idéalement sans gluten (voir recettes)
- Un morceau de quiche maison sans pâte (voir recette)
- Des légumes sautés dans de l'huile d'olive avec du riz complet ou semi-complet et un filet de tamari.
- Un morceau de cake carotte-roquette (voir recette)
- Cake panais – thym (voir recette)
- Falafels (voir recette)
- Quorn avec des courgettes, olives, petites tomates, jeunes oignons, huile/curcuma/gingembre
- Croquants au fromage (voir recette)
- Frittata muffins aux épinards et basilic (voir recette)
- Galette de lentilles au millet (voir recette)
- Crackers ou pain avec une tartinaide au choix (voir recettes ou du commerce)

### Petits-déjeuners à base de poissons

- Deux à trois tranches de saumon fumé avec des jeunes oignons ou des échalottes hachées, quelques câpres, des herbes (ciboulette, aneth, ...), des poireaux germés et un filet d'huile d'olive dessus et un peu de quinoa en accompagnement
- Coupez des rondelles de concombre, coupez le saumon en tranche. Sur une tranche de pain, mettez une couche de fromage de chèvre frais au lait cru, les rondelles de concombre, les tranches de saumon fumé, un peu d'herbes de votre choix et de la vinaigrette maison.
- Des avocats aux crevettes (mélange zestes de citron, un filet huile d'olive, herbes +++)
- Des courgettes avec des anchois et de l'ail, vinaigrette maison
- De la truite fumée dans une salade, vinaigrette
- Rillettes de poisson (sardines, maquereau,...) (voir recettes)
- Anchoïade (voir recette)
- Salade de saumon à l'aneth et raifort sur un toast (pain, cracker...)

### Tartinades (voir recettes)

- Houmous de base
- Variantes de Houmous:
  - O chou-fleur/noisette
  - O patate douce
  - O ...
  - O ...
  - O ...
- Guacamole
- Sarrasin et betterave
- Pesto  Pesto vert  Pesto rouge
  - O Epinards/cajou
  - O Pesto de pourpier et de feta aux graines de chanvre
  - O ....
- Crème d'artichaut
- Caviar d'aubergine
- Cajou/gingembre
- Tapenade  O noire  O verte  O rouge
- Lentilles corail
- Pâté végétal
- ...

### Pains et crackers (en accompagnement)

- Pain (voir article)
- Pain paléo (voir recette)
- Pain sans gluten (voir recette)
- Crackers aux gaines (voir recette)
- Pain de fleur
- Quinoa, riz...
- ...

### Petits-déjeuners à base de viandes

- Jambon cru style jambon de parme, filet de saxe, jambon Serrano, *pata negra* ou jambon à l'os (le préférer à la découpe, il sera beaucoup plus naturel et moins cher), filet de poulet, filet de dinde ou une quasi-charcuterie à faire vous-même (encore mieux) + des légumes avec vinaigrette, un morceau de pain ou crackers en accompagnement
- Une salade de saison + des petits morceaux de magret fumé (bio ou label rouge) + quelques olives vertes ou noires + des tranches de concombre + 1 carotte coupée en petits bâtonnets ou râpée + vinaigrette maison
- Un reste de viande de la veille à mélanger avec par exemple des petits bâtons de carottes ou autre légumes cuits ou crus et une vinaigrette maison, des germes de radis rouges
- Un petit déjeuner anglais : du bon jambon cru, des œufs et des légumes
- Simplement les restes de la veille
- Des galettes de sarrasin (germé ou non) avec des œufs/jambon/saumon/légumes/fromage de chèvre
- Un morceau de quiche maison avec des dés de jambon ou autre viande ou mini quiches (voir recettes)
- Dés de poulet avec des courgettes, olives, petites tomates, jeunes oignons, huile/curcuma/gingembre
- ...

# Le midi

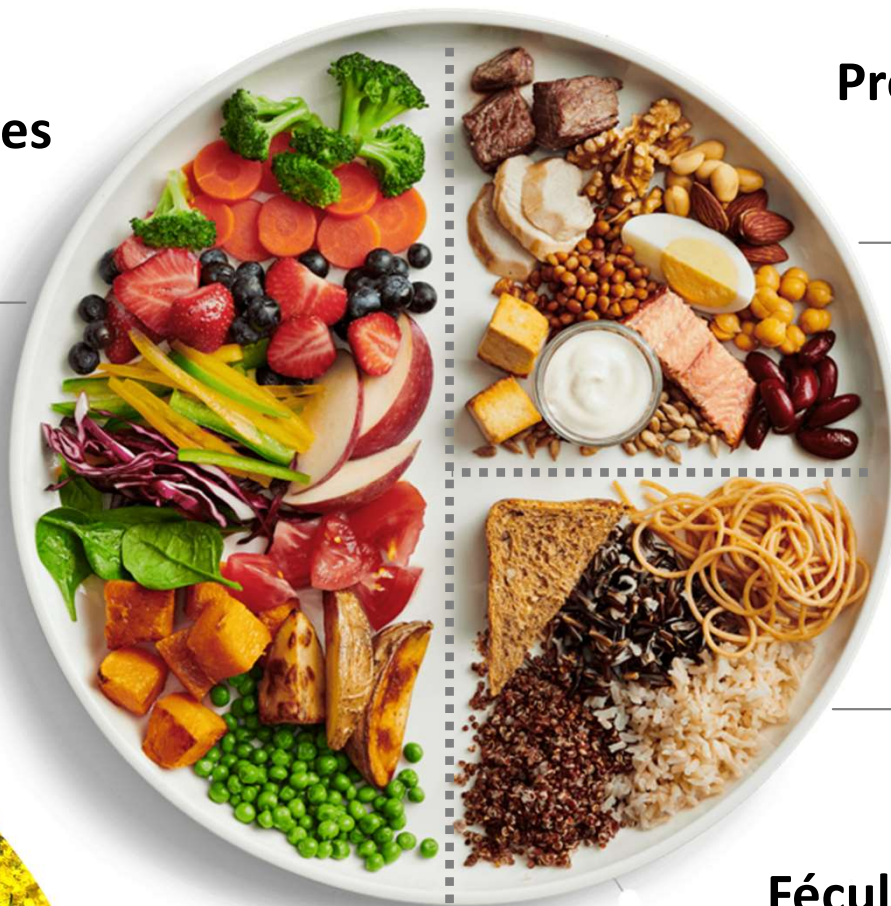


## Principes

- Repas fait de protéines et augmentez les légumes
- Diminuer votre consommation de protéines animales au profit de protéines végétales – A adaptez en fonction de votre situation, bilan en zinc, fer et vit B
- Un peu de céréales ou féculents (faible IG)

Légumes  
1/2

Protéines  
1/4



+ Bons lipides

Féculents  
Un peu et à faible IG,  
complets, semi-complets



Gouvernement  
du Canada

Photo : Guide alimentaire canadien

## Quelques idées ....



Saumon, salade avec radis, tomates, dés de concombre, graines de tournesol, pommes de terre



Saumon fumé, salade enrichie en crudité + vinaigrette, quinoa avec herbes aromatiques, huile d'olive, zeste de citron et jus de citron



Dal épicé (gingembre, ail, cannelle, graines de moutarde, menthe, curcuma, cardamome) à l'aubergine, lentilles corail, épinards, patates douces et riz basmati



Gyros de poulet, taboulé (boulgour) tiède avec little gem, herbes fraîches (persil, menthe), épices (cumin, citron) et tomates



Salade de scampis (marinés dans huile olive, gingembre/curcuma/curry) – salade variée (salade, épinards, dés de tomates, émincé de fenouil, ... + vinaigrette

## Si repas type « lunch »

MÊME PRINCIPE QU'UNE ASSIETTE = 2x PLUS DE LÉGUMES que de protéines et féculents en moindres quantités

Plat « préparé »,  
« salades »  
à emporter



Wraps



2-3 c à s quinoa ou riz basmati..., avec légumes +++ et protéines (filet de poulet ou rôti ou saumon cru/fumé ou maquereaux en boîte au naturel ou sardines au jus de citron ou restes de la veille ou protéines végétales...)

+ bonnes huiles  
riches en oméga 3



Bien remplir de farce  
(protéines et légumes)

Alternatives aux wraps:  
feuilles de riz ou fine omelette  
ou crêpes salées



Si « tartines », ajoutez des légumes avec les protéines



Emportez en plus quelques légumes faciles (bâtonnets de carottes, chou-fleur, radis...); pourquoi pas un petit **potage** ou une petite **salade** en accompagnement.

Evitez le traditionnel  
sandwich



= 28 sucres ☹️



## Si restaurant, cantine

Astuce : Demandez de vous mettre plus de légumes et moins de féculents (surtout si vous avez un travail sédentaire).

### Salades végétariennes

- Salade de lentilles aux légumes (voir recette)
- Voir 16 salades de Justin mange bien
- Salade de roquette et avocat (voir recette)
- Taboulé Paléo (voir recettes)
- Taboulé de chou-fleur (voir recette)
- Spaghettis de patate douce crue (voir recette)
- ...

### Wraps

- Wrap, haricots verts, rôti de dinde, mayonnaise (à l'huile de colza)
- Wrap, carottes et fromage râpés, spaghetti de courgette, jambon cuit, huile d'olive
- Wrap, haché aux épices, spaghetti de courgettes
- Wrap, dés de poulet, pois mange-tout, huile de colza-noix
- Wrap, concombre, jambon
- Wrap complet, crudités râpées, jambon cuit, huile de colza
- Wrap, jambon, brocoli cru, houmous
- Wrap, carottes cuites, filet de poulet, huile de colza bio
- Wrap, carottes et céleri rave râpés, salade verte, rosbif en dés, huile de colza
- Wrap, carottes râpées, dés de filet de veau, salade, huile BIO ou mayo
- Wrap, jambon cru, œuf dur, salade, bâtonnets de concombre
- Wrap avec purée de brocoli, jambon Serrano, petites tomates, ciboulette
- Wrap, dés de porc, tomates séchées, comté râpé, germes de radis, persil
- Wrap, saumon fumé, brocoli et chou-fleur cuits
- Wrap, saumon fumé, haricots verts, aneth
- Wrap, boules de mozzarella, épinards, noix, tomates, basilic, filet huile de colza
- Wrap aux œufs brouillés, ciboulette, avocat

Remplacez la « charcuterie » avec des dés de tofu, falafels ... pour les rendre végétariennes

Tapez « wrap », « wrap omelette », « rouleau de printemps » ...

Vous trouvez dix mille idées d'assortiments sur internet

### Lunch Box pour les enfants

- Boulettes de bœuf, sauce tomate renforcée à la courgette (cuite et mixée en fine purée puis ajoutée à la sauce tomate), riz basmati.
- Dés de poulet, écrasé de pommes de terre, compote de pommes au chou-fleur
- Purée de brocoli et panais, quinoa, dés de porc nature.
- Quinoa et millet, carottes cuites, boulettes de viande
- Quinoa, haricots à couper et tomates cerises, boulettes de viande à la courgette
- Spaghetti de courgettes et spaghetti normaux, sauce bolognaise.
- Spaghetti, spaghetti de carottes, spaghetti de haricots à couper (coupés dans la longueur), julienne de jambon
- Spirelli complets, concombre et carottes crus en tagliatelle, julienne de jambon, fromage râpé.
- Tagliatelles de concombre et carottes crues réalisées avec un économiseur (éplucheur)

### Crêpes de riz ou rouleau de printemps

- Crêpe de riz, concombre, jambon
- Crêpe de riz, courgette en spaghetti, salade iceberg, crevettes (gambas)
- Crêpe de riz, saumon fumé, haricots verts
- Crêpe de riz, crudités râpées, crevettes roses
- Crêpe de riz, maquereau (ou thon en boîte), betterave rouge (cuite, on en trouve sous vide déjà prêt au supermarché).
- Crêpe de riz, avocat, carotte cuite, poulet
- Crêpe de riz, dés de courgette et crevettes sautés à l'huile d'olive et au trio d'épices (curcuma, gingembre, curry)
- Crêpe de riz, carottes et céleri râpés, filet de poulet.
- Rouleau de printemps (voir recette)

### Galettes

- Galette de sarrasin (Picard), épinards, saumon, fromage râpé
- ...

### Omelettes

- Omelette, jardinière de légumes cuits, pommes de terre
- Omelette, crudités, jambon
- Omelette aux légumes
- Omelette aux bâtonnets de carottes et panais cuits
- ...



## Le Goûter



**A ne pas oublier !!!**

### Principes

- Au moins **3-4h après le repas de midi, attendre avant d'avoir faim... entre 16h-18h par exemple en rentrant du travail**
- Il doit être « **Sucré** » (à **faible IG**) sans protéines afin d'optimiser la production de sérotonine et mélatonine pour se relaxer, apaiser notre appétit avant le souper, nous sentir moins compulsif
- Permettra de manger plus léger le soir

### Exemples de Collations

#### Principe de base pour la composition du goûter:

FRUITS + OLEAGINEUX + éventuellement autre chose

- Yaourt soja nature + 1 fruit frais coupé en dés et quelques oléagineux
- Cerises, 1 cookie à l'épeautre, aux noix et raisins secs
- Nectarines, abricots, myrtilles, mix d'oléagineux
- Mix d'oléagineux, fraises, abricots, feuilles de menthe fraîches
- Noix de cajou, raisins secs, compote bio (sans sucre ajouté) + cannelle et mignonette de chocolat noir 70%
- Cookie maison aux flocons d'avoine, pommes coupées.
- Pommes et Poires coupées, biscuits sablés
- Compote bio + cannelle, cake aux amandes
- Compotine bio, financiers aux amandes (marque Delhaize), mignonette de chocolat noir 70%
- Pain de fleur avec purée d'amandes ou cajou + purée de fruits
- Voir toutes les recettes de goûters à faible IG**



### Cake onctueux aux framboises

- ✓ 200 g de framboises
- ✓ 100 g de yaourt au soja aux amandes
- ✓ 80 g de poudre d'amandes
- ✓ 1 c à s de sucre
- ✓ 2 oeufs

#### Recette:

Mélangez le yaourt, le sucre, les oeufs et la poudre d'amandes.

Mettez 2/3 des framboises dans le fond du moule à cake et versez la préparation dessus.

Terminez par le 1/3 restant de fruits.

Mettez à cuire 20 min à 180°C.

Laissez refroidir avant de démouler.

La texture de ce cake se situe à cheval entre le cake et le clafoutis.

Pour cette recette, j'utilise généralement des fruits frais mais j'ai également testé avec des framboises congelées et ça fonctionne aussi mais la texture est plus humide.

### Cookies moelleux au chocolat

- ✓ 2 oeufs
- ✓ 75 g de poudre de noisettes
- ✓ 75g de sucre de canne non raffiné
- ✓ 125g de poudre d'amandes
- ✓ 1 poignée de pépites de chocolat noir 70%

#### Recette:

Préchauffer le four à 175°.

Mélangez les poudres d'amandes et de noisettes avec le sucre.

Ajoutez les oeufs entiers battus.

Terminez par les pépites de chocolat.

Sur la plaque du four recouverte de papier cuisson disposez de petits tas de pâte à l'aide de 2 cuillères à café.

Enfournez pendant 20 min.

Ces cookies se dégustent idéalement le jour même ou dans les 24h.

#### Quelques variantes :

→ Inversez les proportions de noisettes et d'amandes

→ Ajoutez des noisettes et/ou amandes concassées

### Brownie sans farine ni beurre

- ✓ 120 g de chocolat noir 70%
- ✓ 40 g de sucre de canne complet
- ✓ 2 oeufs
- ✓ 2 cs d'huile d'olive
- ✓ 2 cs de purée d'amandes
- ✓ 100g de poudre d'amandes
- ✓ 30g de noix de Grenoble concassées

#### Recette

Préchauffez le four à 180°.

Faites fondre le chocolat avec l'huile d'olive.

Ajoutez la purée d'amande.

Battez les oeufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange devienne mousseux.

Ajoutez la poudre d'amandes, les noix concassées et le chocolat fondu.

Versez la préparation dans un moule carré ou rectangulaire huilé ou recouvert de papier cuisson.

Enfournez pendant 18 min.

Laissez refroidir et couper en petites portions carrées.

#### Conseils:

Pour les desserts choisissez une huile d'olive douce plutôt que fruitée.

Pour des brownies plus aérés, battez les blancs en neige, et ajoutez-les en avant-dernier, juste avant les noix concassées.

### Pancakes garniture: choco-noisettes

- ✓ 6 cs de tofu soyeux
- ✓ 2 cs de farine de petit-épeautre (ou autre)
- ✓ 1 cs de poudre d'amandes
- ✓ ¼ de cc de bicarbonate de soude
- ✓ Une pointe de sel

#### Recette:

Mixez le tout pour obtenir une pâte lisse.

Versez 1 petite louche de préparation dans une poêle huilée et cuire 2-3 minutes de chaque côté.

Servir ces pancakes avec la pâte à tartiner maison et quelques oléagineux concassés.

#### Pâte de noisettes:

- ✓ 100 g Chocolat noir (70% idéalement.)
- ✓ Lait végétal (ou eau)

Faites fondre le chocolat dans un peu de lait.

Mélangez pour obtenir une consistance homogène.

Ajoutez 3 généreuses cs de pâte de noisettes, et mélangez bien.

Vous pouvez varier les proportions de chocolat para rapport aux noisettes. Le minimum étant 50/50. Progressivement, changez les proportions en faveur de la pâte de noisettes.

Ce mélange se conserve le mieux au frigo (plusieurs jours).

Sortez-le à l'avance ou réchauffez-le légèrement pour qu'il soit plus tartinable.

Si vous le préparez à l'eau plutôt qu'avec du lait, vous pouvez conserver la pâte à température ambiante pendant 48h

## Le Souper



Repas du soir → léger !

### Principes

- **Soyez à l'écoute des messages de votre corps : si vous avez faim, mangez mais léger!...**
- **Sinon c'est le seul repas qui n'est pas absolument obligatoire (sauf diabétiques avec injection insuline)**
- **Principalement végétarien**

*Soupe maison*



*Soupe anti-inflammatoire*



*Soupe Soljanka*

- 1-2 tranches de pain d'épeautre ou petit épeautre ou pain de fleurs (quinoa, sarrasin, châtaigne...) (à éviter si désir de perdre du poids)
- Avec une boîte de maquereau, saumon, sardines ou pâté de légumes ou guacamole ou houmous ou tapenades (voir recettes)
- Et des légumes !

**Voir les recettes sur l'intranet**



## Quelques idées d'assiettes pour le « souper »



Repas végétarien  
Porto Bello – féta – oignons  
rouges – courgettes –  
patates douces – poivrons –  
noix - huile d'olive



Sardines, laitues



“  
Pseudo-pizza  
au chou-fleur



Courge  
pomarine  
farci au  
quinoa



Curry aux lentilles, carottes et pakchoï



Salade de  
lentilles aux  
légumes  
(pourpier,  
roquette,  
carottes,  
betteraves



Rillettes de  
maquereau



## Les boissons

### Eaux minérales

- Il faut boire de façon équilibrée **tout au long de la journée**, jamais plus de 250 ml à la fois mais peu pendant les repas.
- Préférez les eaux riches en sels minéraux (par exemple : Contrex, Hépar...) dans des bouteilles en verre.
- Alternative : eau du robinet filtrée par gravitation (filtres Berkey, ProOne, Longévie).
- Pour vous ayez aux eaux aromatisées (sans ajout de sucre évidemment ☺).

**1,5 L à 2 L / Jour**

(= 6 grands verres de 250 ml)

### Thés, tisanes, infusions



**3 - 5 tasses / Jour**



**Thé vert Matcha**

**1-2 tasses / Jour**

- Le Matcha contient 137 fois plus d'antioxydants EGCG (catéchines) que les autres thés verts japonais
- Vous pouvez aussi saupoudrer le thé Matcha sur vos salades, l'utiliser dans la préparation de biscuits...
- Autres thés: Thé Oolong, thé noir, Rooibos, infusion hibiscus... Rem le thé vert et noir contiennent plus de théïnes (éviter d'en boire fin d'après-midi et le soir)
- Choisissez du bon thé **bio en vrac**. Les **sachets** de thé du commerce sont remplis de pesticides - surtout les grandes marques (comme Lipton)

### Occasionnellement !



**1-2 tasse(s) / Jour**

- Si vous consommez du café, essayez de réduire votre consommation. Gardez le café plus comme « plaisir » en privilégiant la qualité. Pensez à le remplacer par du thé vert ou des tisanes (ne contiennent pas de théïne). La chicorée peut remplacer avantageusement le café car riche en inuline (prébiotique) excellente pour la flore digestive. Pensez aussi au Chocolat chaud fait maison (> 70% cacao)

Privilégiez les boissons chaudes élaborées **à partir d'eau minéralisée**, qui apporte plus de magnésium et de calcium. Habituez-vous à consommer toutes ces boissons **sans sucre** ajouté et sans lait. À noter que les **laits**, même végétaux, réduisent fortement l'absorption des polyphénols.



**1-2 verre(s) / Jour**

- Si possible, évitez les apéritifs, alcool, bières, sodas et autres boissons sucrées (l'alcool apporte beaucoup de calories « vides », de sucre → 1 Bière ou apéritif = 3 à 6 morceaux de sucre). **Essayez de ne pas boire d'alcool tous les jours**. Préférez le **vin rouge**, boire 2x plus d'eau que de vin. Le vin rouge contient des polyphénols (antioxydants, anti-inflammatoires, protecteurs des tissus conjonctifs, vasodilatateurs...)

- Jus de fruits **bio** (grenade, fruits rouges...) / Jus de fruits pressés / smoothie au lait végétal
- Mais attention aux jus de fruits, indice glycémique plus élevé que le fruit ! À consommer occasionnellement! À éviter si désir de perte de poids ou diabète



## Conseils pour préparer et consommer des jus ou des smoothies

Les jus de légumes sont d'excellentes alternatives alimentaires car ils apportent beaucoup de nutriments (vitamines, minéraux, enzymes, etc.).

Les smoothies contiennent plus de fibres et de polyphénols que les jus. La présence des fibres leur confère un index glycémique plus bas que celui des jus qui n'en contiennent quasiment plus. Les fibres présentes dans les aliments permettent une bonne santé du microbiote qu'elles nourrissent.

- **Choisir des fruits et légumes idéalement "propres"**, (c'est-à-dire dépourvu de produits chimiques toxiques), de saison et bio (certifiés ou non), plus riches en nutriments protecteurs comme les antioxydants et les polyphénols. Garder les épluchures, riches en nutriments bénéfiques si les végétaux sont bio.
- **Varié les composants** afin de varier les apports et éviter les excès (ex. oxalates des légumes-feuilles comme épinards, bettes, feuilles de betterave...). Donc, ne consommez pas tous les jours le même jus.
- **Proportion fruits/légumes** : tant pour les jus que pour les smoothies, préférez une composition de 2/3 légumes et 1/3 fruits. Le fruit donnant du peps (agrumes) ou de la douceur à votre boisson en augmente aussi la teneur en sucre (glucose et fructose).
- **"Endorphiniser" le goût peu sucré** des préparations à dominante de légumes ainsi que du gingembre, du curcuma et du clou de girofle, incontournables dans l'alimentation anti-inflammatoire.
- **Privilégier certains jus** : de grenade, myrtilles, cassis et autres baies, très riches en polyphénols.
- **"Mange ce que tu bois et bois ce que tu manges"**. Prendre autant de temps pour ingérer le jus ou le smoothie qu'il en faudrait pour manger ses composants, afin :
  1. d'activer la "digestion salivaire"
  2. d'assimiler les nutriments
  3. d'éviter l'hyperglycémie
- **Particularités pour les jus d'herbes** (ex : persil, herbes de blé...) :
  - Très forts en goût et très riches en vitamines et nutriments (C, K, Fe...).
  - Ne surtout pas boire un verre entier !
  - Consommer 1 à 2 c à s avant chaque repas.
- **! IG** : Tenir compte du fait que les fruits et légumes sans leurs fibres (jus) ou dont les fibres sont finement réduites (smoothies) ont un index glycémique augmenté.

### Pour diminuer le temps de passage des sucres dans le sang et donc diminuer la charge/ l'indice glycémique :

- ✓ Ajouter de la cannelle aux préparations sucrées. Préférer la cannelle « Cinnamomum verum » (de Ceylan, des Seychelles et de Madagascar) plutôt que la cannelle « C. Cassia ».
- ✓ Prendre du gras AVANT ou DANS la boisson (ex : ajouter 1 c à c d'huile riche en oméga3 comme colza, lin, cameline dans le jus ou un ½ avocat dans le smoothie).
- ✓ Prendre 1 c à s de vinaigre dans un peu d'eau bue qq minutes avant l'aliment sucré agit aussi positivement sur l'indice glycémique.

- **Éviter d'ajouter des "sucres"** (canne, agave, miel, fructose, aspartame...) dans vos préparations, utilisez plutôt des fruits sucrés (banane, dattes, raisins, pruneau, pomme...).
- **Enrichir les smoothies en protéines** intéressantes est particulièrement indiqué en cas de perte de masse musculaire et de cachexie. Cela permet aussi d'en diminuer l'index glycémique. Par exemple, on peut utiliser : tofu soyeux, noix de cajou ou autres oléagineux, graines de chanvre, graines de chia, flocons d'avoine, quinoa, épeautre...

## Quelques recettes

### JUS "VERT"



Pour 1L

- 500gr de pomme
- 400 gr de chou pak-choï
- 100 gr de pourpier (1 botte)
- 1 ou 2 citrons

### JUS "ORANGE"



Pour 1L

- 2 pommes
- 4 carottes
- 200gr de chou pak-choï
- 20 gr curcuma
- 30 gr gingembre

### JUS BREUSS ANTICANCER

recette originelle du thérapeute  
Rudolph Breuss

Pour 1L

- 600 g de betterave rouge
  - 200 g de carottes
  - 200 g de bettes (la recette originale utilise du céleri)
  - 60 g de radis noir
- (1 pomme de terre de petite taille avec pelure, facultatif)  
Version de ce jus dispo en magasins bio ou online, marque Biotta



### SMOOTHIE "HYPER PROTÉINÉ" (TOFU SOYEUX)



Pour 1L

- 2 pommes
- 1 banane
- 300 gr de tofu soyeux
- 50 gr de pourpier
- 6 dattes
- 30 gr de gingembre
- 40 gr de noix de cajou
- 300 ml d'eau pour la texture

### SMOOTHIE "FRUITS ROUGES ET LAIT D'AMANDE"



Pour 1L

- 4 oranges
- 400gr de lait d'amande
- 240 gr de framboise surgelée (ou mélange de fruits rouges)
- 2 bananes
- 8 càc de graines de chia
- un peu de cannelle

### SOUPE CRUE AU CRESSON



Pour 1L

- 1 avocat
- 200 gr de poireau
- 1 botte de cresson (100 gr)
- 40 gr de noix de cajou
- 2 c à s de tamari
- 700 ml d'eau chaude, à adapter/texturer.

### POUR PRÉPARER TOUS LES JUS :



- ☐ Il n'est pas nécessaire d'éplucher les agrumes si vos fruits sont sans produit toxique. La pelure d'agrumes est pleine de vitamine C qui renforce le système immunitaire, de calcium qui contribue au développement des os et de bioflavonoïdes antioxydants et anti-inflammatoires. Gardez donc plus ou moins d'écorces selon votre goût.
- ☐ Laver puis couper tous les ingrédients en morceaux : il n'est nécessaire d'éplucher aucun fruit ou légume.
- ☐ Passer le tout à l'extracteur de jus en alternant les ingrédients tendres et solide, plus ou moins fibreux.

## Jus détox – Quelques associations...

Bette, pomme, citron  
 Betterave, carotte, céleris, persil  
 Betterave, céleris branche, carotte, pomme  
 Betterave, concombre, citron, cerise, menthe  
 Betterave, myrtille, cassis, basilic  
 Betterave, radis noir, fenouil, citron, pomme  
 Betterave, radis, carotte, orange  
 Betterave, persil, grenade, citron  
 Brocoli, concombre, épinard, citron  
 Brocoli, laitue, citron, pomme  
 Brocoli, raisin, kiwi, menthe  
 Carotte, céleri, laitue, orange  
 Chou blanc, pomme, carotte  
 Chou rouge, pomme, gingembre  
 Concombre, brocolis, gingembre, persil  
 Concombre, carotte, asperges  
 Concombre, fenouil, pomme, persil  
 Concombre, melon, citron  
 Concombre, pastèque, ananas, feuilles de menthe  
 Courgette ou concombre, pomme, menthe

Épinard, basilic, coriandre, menthe, pomme, citron  
 Épinard, concombre, carotte, menthe  
 Épinard, fraise, cerise, groseille  
 Épinard, mâche, pomme, citron, gingembre, curcuma  
 Epinard, pamplemousse, gingembre  
 Fanes de carotte, carotte, citron, gingembre  
 Fenouil, melon, orange, curcuma  
 Fenouil, pomme, mûres  
 Fenouil, radis noir, carotte, pomme, citron  
 Kale, céleri branche, pomme, citron  
 Kale, fenouil, poires ou pomme  
 Mâche, figue, basilic  
 Potiron, carotte, gingembre, muscade, cannelle  
 Potiron, fenouil, pomme, orange  
 Potiron, orange, gingembre  
 Rhubarbe, fenouil, orange, basilic  
 Tomate, citron, basilic  
 Tomate, poivron, céleri  
 Persil  
 Herbe de blé