

Phase 1 — Reset

Alléger, végétaliser, limiter le sucre et l'ultra-transformé



Le principe : le bon aliment au bon moment (matin protéiné et gras, midi complet, collation fruits + oléagineux, soir léger et végétal), avec une assiette colorée, riche en légumes et en bonnes graisses. Fais tourner ce menu sur les 4 semaines de la phase — pioche et varie plutôt que de tout suivre à la lettre.

Pas le temps ou pas l'envie de cuisiner ? La Partie 2 de ce carnet — « Manger bien sans cuisiner » — te donne le placard de secours, les repas express (5 min, sans cuisson) et le guide anti-dérapiage. Rendez-vous juste après le guide courses.

— Le menu de la semaine

JOUR	MATIN	MIDI	COLLATION	SOIR
Lun	1 œuf brouillé, avocat, flocons de quinoa + amandes	Poulet, quinoa, brocolis, huile d'olive	Pomme + noix	Velouté courgette-poireau + œuf poché
Mar	Yaourt végétal, chia, myrtilles, noix	Saumon, patate douce rôtie, épinards	Chocolat noir ≥70 % + amandes	Poêlée de légumes + dorade
Mer	Omelette aux herbes, galette de sarrasin, avocat	Sauté de bœuf, riz complet, légumes verts	Poire + noisettes	Soupe lentilles corail-carotte-curcuma
Jeu	Porridge de quinoa, lait d'amande, lin, fruits rouges	Sardines, pois chiches, tomate, concombre, huile d'olive	Yaourt végétal + myrtilles	Papillote de cabillaud, courgette, fenouil
Ven	1 œuf, épinards sautés, graines de courge	Poulet, quinoa, poivron & aubergine rôtis	Pomme + purée d'amande	Velouté potiron-gingembre + pois chiches rôtis
Sam	Pain au levain (petit épeautre), avocat, œuf mollet	Sardines, riz complet, asperges (ou haricots verts)	Chocolat noir + noix du Brésil	Curry de légumes au lait de coco + riz complet
Dim	Pancakes de sarrasin, fruits rouges	Dinde rôtie, purée de patate douce, salade verte	Fromage végétal + graines de courge	Grande salade : mâche, betterave, avocat, noix, œuf

Astuce chrono : horaires réguliers, quelques heures entre les repas ; le soir, on allège les féculents.

Poissons interchangeables : sardine, maquereau, hareng, saumon, dorade, sole — on évite le thon et les gros prédateurs (métaux lourds).

— La banque d'alternatives — compose ta variété

Le menu de la semaine est ton squelette. Voici des dizaines d'options interchangeables, toutes conformes aux règles de la cure : pioche, échange et varie selon tes envies et la saison.

Petits-déjeuners

- 1 œuf (au plat, brouillé ou mollet) + avocat + galette de sarrasin
- Porridge de flocons de quinoa, lait d'amande, chia, fruits rouges
- Yaourt végétal, noix, myrtilles, cannelle
- Omelette aux herbes et épinards + quelques olives
- Pain au levain de petit épeautre, purée d'amande, pomme râpée
- Chia pudding au lait de coco, poire et noisettes

Déjeuners

- Poulet + quinoa + brocolis vapeur + huile d'olive
- Maquereau + patate douce rôtie + épinards
- Sardines + salade de pois chiches, tomate, concombre
- Sauté de bœuf + riz complet + légumes verts
- Sardines + riz complet + asperges (ou haricots verts)
- 1 œuf dur + grande salade (mâche, betterave, avocat, graines)
- Dinde + sarrasin + poivrons rôtis
- Maquereau + lentilles + roquette + citron

Dîners (légers)

- Velouté courgette-poireau + œuf poché
- Soupe de lentilles corail, carotte, curcuma
- Poêlée de légumes + sole
- Papillote de cabillaud, courgette, fenouil
- Velouté potiron-gingembre + pois chiches rôtis
- Curry de légumes doux au lait de coco + riz complet
- Grande salade tiède : quinoa, légumes rôtis, graines
- Bouillon de légumes + patate douce + œuf

Collations

- Pomme + poignée de noix
- Poire + noisettes
- Chocolat noir ≥70 % + amandes
- Yaourt végétal + myrtilles
- Bâtonnets de légumes + houmous
- Tranches de pomme + purée d'amande
- Barre chocolatée MiaM (alternative saine, à garder sur soi)

— Les aliments à découvrir cette phase

- **Graines de chia & de lin** — riches en fibres et en oméga-3 végétaux. À saupoudrer sur porridge (moudre le lin pour bien l'assimiler). Rayon vrac/bio, à conserver au frais.
- **Crucifères (kale, brocoli, chou-fleur)** — alcalinisants, riches en fibres et composés soufrés. Kale massé à l'huile d'olive, brocoli juste vapeur.
- **Petits poissons gras (sardine, maquereau, hareng)** — excellente source d'oméga-3, peu chargés en métaux lourds et économiques. Le saumon (gras) et les poissons blancs (dorade, sole) complètent la variété ; on évite le thon et les gros prédateurs.
- **Curcuma** — à marier au poivre et à un corps gras (voir associations).
- **Betterave crue** — fibres et antioxydants, râpée avec citron et huile de colza.

— Les associations gagnantes

Bien marier les aliments, c'est mieux les assimiler :

- **Curcuma + poivre blanc + matière grasse** : la pipérine du poivre améliore nettement l'assimilation de la curcumine.
- **Fer végétal (lentilles, épinards) + vitamine C (citron, poivron)** : la vitamine C augmente l'absorption du fer végétal.
- **Légumes + bonne huile crue (olive, colza)** : les vitamines A, D, E, K et les caroténoïdes ont besoin de gras pour être absorbés.
- **Flocons sans gluten + graines de lin moulues + fruit** : des fibres solubles pour la satiété et un transit confortable (moudre le lin pour bien l'assimiler).

— Les aliments à éviter

Valable pour toute la cure :

- **Banane & kiwi** : souvent cueillis avant maturité et mûris artificiellement, avec une charge en pesticides. On les remplace par des fruits de saison à maturité (pomme, poire, fruits rouges, agrumes, prune, raisin).
- **Lait & produits laitiers de vache** : exclus. On privilégie les laits végétaux (amande, coco, riz, noisette) ; le brebis ou le chèvre seulement en option, si pas le choix.
- **Blé, gluten & avoine** : à éviter (l'avoine contient du gluten). On privilégie sarrasin, quinoa, riz complet, patate douce, légumineuses (et, si pain, au levain de petit épeautre ou sans gluten).
- **Sucres ajoutés & ultra-transformés** : bannis. Pour sucrer : la cannelle ou un peu de xylitol (avec modération). Sinon, la douceur vient des fruits de saison et du chocolat noir $\geq 70\%$.

— Bon à savoir — préparation & choix

- **Œufs** : un seul œuf frais par jour — pas davantage.
- **Amandes** : à choisir blanches (émondées, sans peau).
- **Poivre** : blanc plutôt que noir.
- **Graines de lin** : à moulin juste avant de les consommer, pour bien les assimiler.
- **Cuisson à chaud** : graisse d'oie ou de canard (point de fumée élevé) plutôt que beurre ou huile d'olive ; l'huile d'olive se réserve à l'assaisonnement à cru.
- **Laits & yaourts** : privilégier les végétaux (amande, coco, riz, noisette) ; brebis ou chèvre seulement en option, si pas le choix.
- **Pour sucrer** : la cannelle ou un peu de xylitol ; jamais de sucre ajouté.
- **Céréales** : sans gluten (sarrasin, quinoa, riz) — on évite l'avoine et le blé.

— Le guide courses & astuces

- **Où acheter** : marché/primeur pour les légumes de saison ;
vrac/bio pour graines, oléagineux et légumineuses ;
poissonnier ou bonnes conserves pour les petits poissons.
- **Comment choisir** : légumes de saison et colorés,
poissons gras de petite taille, huiles « première pression à
froid ».
- **Budget & organisation** : légumineuses sèches ou
légumes surgelés, batch cooking le dimanche, portions à
congeler.
- **Hydratation** : eau et infusions ; on limite sodas et jus.



À garder en tête — Ce carnet est une base d'inspiration, pas un régime médical : adapte les plats à tes goûts, à ton appétit et à d'éventuelles allergies ou intolérances. En cas de pathologie ou de traitement, demande l'avis d'un professionnel de santé.

PARTIE 2 · CURE VITA — MANGER BIEN SANS CUISINER

L'option express

pour les jours où l'on n'a ni le temps ni l'envie de cuisiner



Certains prendront plaisir à cuisiner — pour eux, les carnets de menus suffisent. Pour tous les autres (débordés, au travail, pas de prep la veille), voici l'option express. Le principe est simple : tu n'as pas besoin de cuisiner, juste d'assembler. Garde tes carnets pour les jours « cuisine », garde ce guide pour tous les autres — et surtout, ne culpabilise jamais : le meilleur repas est celui que tu arrives réellement à tenir.

— 1. Le placard (et le frigo) de secours

Avec ces basiques toujours en stock, un repas correct est à 5 minutes — et on n'est jamais « obligé » de craquer sur la malbouffe.

- **Conserves & poissons** : sardines, maquereau, hareng (au naturel ou à l'huile d'olive) ; saumon et poissons blancs (dorade, sole) au frais ou surgelé — on évite le thon, trop chargé en métaux lourds.
- **Légumineuses en bocal** : pois chiches, lentilles, haricots (déjà cuits, prêts à l'emploi).
- **Frais** : œufs (1 frais/jour), avocats, salades prélavées, houmous, tomates cerises, carottes, fromage végétal (ou brebis/chèvre en option).
- **Placard** : galettes de sarrasin, sachets de quinoa/riz complet précuits, oléagineux (amandes blanches), purée d'amande, huile d'olive (à cru), graisse d'oie ou de canard (pour la cuisson à chaud), olives, chocolat noir $\geq 70\%$.
- **Surgelés** : légumes nature, fruits rouges, filets de poisson nature, herbes.
- **Dépannage pain** : pain au levain (petit épeautre) tranché et congelé, à passer au grille-pain.

— 2. Le répertoire express — 5 minutes, zéro cuisson

Des repas d'assemblage, sans casserole :

- Bol sardines ou maquereau + pois chiches + tomates + huile d'olive + citron
- Salade prélavée + 1 œuf dur + graines + avocat
- Wrap de galette de sarrasin + houmous + crudités + saumon fumé
- Poulet rôti (acheté) + crudités + houmous
- Bol de quinoa précuit + légumineuses + légumes + huile d'olive
- Tartine de galette/pain au levain + avocat écrasé + œuf dur + graines
- Maquereau + betterave cuite (sous vide) + roquette + noix
- Bol de lentilles (bocal) + fromage végétal + tomates + persil
- **Assiette « apéro-repas »** : crudités + houmous + 1 œuf dur + oléagineux
- Soupe (brique de qualité, sans sucre ajouté) + œuf dur + graines

— 3. La lunchbox qui voyage (au bureau, sans micro-ondes)

Le froid évite le réchauffage — et voyage mieux. Trois bases qui tiennent toute la matinée :

- **Bento 1** : quinoa + pois chiches + légumes croquants + fromage végétal + vinaigrette à part.
- **Bento 2** : salade de riz complet + maquereau + crudités + olives.
- **Bento 3** : wraps de galette de sarrasin + poulet + crudités + houmous.

Astuces : garde la vinaigrette à part (elle ne détrempe pas), ajoute un fruit + une poignée d'oléagineux pour la collation, et double simplement la portion du dîner de la veille à emporter le lendemain.



— 4. Le prep du dimanche en 1 heure

Pas un batch cooking d'expert — un mini-rituel qui couvre la semaine :

- **Étape 1** : une grande casserole de quinoa ou de riz complet.
- **Étape 2** : une plaque de légumes rôtis au four (pendant que le reste cuit).
- **Étape 3** : des œufs durs (1 par jour, soit ~6 pour la semaine).
- **Étape 4** : 2 vinaigrettes ou sauces maison.

Résultat : 3 à 4 déjeuners « à assembler » prêts pour la semaine. On complète avec une protéine rapide (conserves de poisson, poulet rôti). Une heure investie le dimanche = cinq midis sauvés.



— 5. Le guide anti-dérapiage — quand tu manges dehors

On arrête de faire semblant que personne ne mange jamais dehors. Le principe : pas de culpabilité, on fait le choix le moins pire, et on reste dans la cure.

À la boulangerie

- Un wrap (galette ou tortilla) garni de protéine + crudités, plutôt qu'un sandwich au pain blanc, une viennoiserie ou une pizza.
- Peu de sauce industrielle ; un fruit à côté si possible.

Au supermarché (ton meilleur allié)

- **En 2 minutes** : une salade préparée + une boîte de sardines ou de maquereau + un fruit + des oléagineux.
- **Ou** : 1 œuf dur + crudités + houmous. Correct, rapide, sans cuisson.

Au traiteur / restaurant rapide

- Bowl ou poke sans sauce sucrée, salade avec protéine, plats à base de légumes et de protéines.
- On évite les fritures et les sauces sucrées ; de l'eau plutôt qu'un soda.

Au fast-food (Dagobert, pizza, frites, McDo, Quick...) — les choix les moins pires

- **La règle** : réduire le sucre/friture/soda, ajouter légumes et protéines, boire de l'eau.
- **Wrap ou sandwich** : privilégie le wrap ; si sandwich (type Dagobert), protéine + crudités, le pain le moins blanc possible, peu de sauce.
- **Burger** : un burger simple sans sauce sucrée plutôt qu'un menu XL ; éviter le duo frites + soda.
- **Pizza** : pâte fine, base tomate + légumes ; une part + une salade plutôt que la pizza entière.
- **Toujours** : privilégier une salade avec protéine si elle existe, et de l'eau à la place du soda.

La règle d'or : un écart occasionnel n'annule pas ta cure. On ne s'arrête pas — on répare simplement au repas suivant.

— 6. Les collations de secours (anti-craquage)

Le craquage de 16h se prépare le matin. Aie toujours sur toi de quoi tenir :

- Une poignée d'oléagineux (amandes blanches, noix, noisettes).
- Un fruit de saison (pomme, poire, agrume...).
- Un ou deux carrés de chocolat noir ≥ 70 %.
- Une barre chocolatée MiaM — une excellente alternative saine à garder sur soi.

Avec ça dans le sac, on ne se jette plus sur le distributeur ou la boulangerie du coin.

À garder en tête — Ce guide est une option pour les jours pressés. Tous les choix respectent les règles de la cure : sans banane ni kiwi, sans lait de vache (laits végétaux privilégiés), sans gluten ni avoine, chocolat noir ≥ 70 %, cannelle ou xylitol pour sucrer. Ce n'est pas un régime médical : adapte à tes goûts et à tes contraintes, et demande l'avis d'un professionnel en cas de pathologie ou de traitement.
