

Phase 2 — Régénérer

Réparer le terrain — intestin & bonnes graisses : fibres, prébiotiques, aliments fermentés, oméga



On soutient l'intestin (souvent appelé « deuxième cerveau ») et on fait le plein de bonnes graisses. Au menu : des fibres et des prébiotiques pour nourrir le microbiote, des aliments fermentés pour l'ensemencer, et des oméga-3 pour tes bonnes graisses de chaque jour. Fais tourner le menu sur les 4 semaines.

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	Porridge sarrasin, lait de coco, lin, poire	Maquereau, riz complet, poireaux fondus	Compote pomme sans sucre + noisettes	Bouillon de légumes + patate douce + œuf poché
Mar	1 œuf, champignons, oignons, avocat	Poulet, quinoa, asperges, ail	Yaourt végétal + graines de chia	Soupe miso + légumes + tofu
Mer	Yaourt végétal, flocons de quinoa, myrtilles, noix	Sardines, lentilles, tomate, oignon rouge, persil	Pomme + amandes	Papillote de cabillaud, fenouil, courgette
Jeu	Galette de sarrasin, purée d'amande, fruits rouges	Bœuf, riz complet, brocolis, ail	Bâtonnets de légumes + houmous	Velouté de courge + pois chiches rôtis
Ven	Omelette aux herbes, épinards, avocat	Sardines, patate douce, poireaux	Poire + noix du Brésil	Curry doux de légumes (coco) + riz complet
Sam	Porridge de quinoa, lait d'amande, lin, prune	Poulet, quinoa, artichaut, salade	Yaourt végétal + myrtilles	Bouillon d'os + légumes racines
Dim	1 œuf brouillé, oignons, herbes, galette sarrasin	Saumon, riz complet, fenouil rôti	Chocolat noir ≥70 % + amandes	Légumes lactofermentés + soupe de lentilles

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

- Porridge de sarrasin, lait de coco, lin, poire
- 1 œuf + champignons + oignons + avocat
- Yaourt végétal, flocons de quinoa, myrtilles, noix
- Galette de sarrasin, purée d'amande, fruits rouges
- Chia pudding au lait d'amande, compote de pomme sans sucre, noisettes
- Omelette aux herbes + épinards + avocat

Déjeuners

- Maquereau + riz complet + poireaux fondus
- Poulet + quinoa + asperges + ail
- Sardines + lentilles + tomate, oignon rouge, persil
- Bœuf + riz complet + brocolis + ail
- Sardines + patate douce + poireaux
- Poulet + quinoa + artichaut + salade
- Maquereau + riz complet + fenouil rôti
- Bol de légumineuses + légumes rôtis + herbes

Dîners (légers)

- Bouillon de légumes + patate douce + œuf poché
- Soupe miso + légumes + tofu
- Papillote de cabillaud + fenouil + courgette
- Velouté de courge + pois chiches rôtis
- Curry doux de légumes (coco) + riz complet
- Bouillon d'os + légumes racines
- Légumes lactofermentés + soupe de lentilles
- Poêlée de légumes de saison + dorade

Collations

- Compote de pomme sans sucre + noisettes
- Yaourt végétal + graines de chia
- Bâtonnets de légumes + houmous
- Pomme + amandes
- Poire + noix du Brésil
- Kéfir d'eau + quelques oléagineux
- Barre chocolatée MiaM (alternative saine, à garder sur soi)

— Les aliments à découvrir cette phase

- **Aliments lactofermentés (choucroute crue, légumes lactofermentés, miso)** — sources de ferments pour le microbiote ; au rayon frais/bio, non chauffés à ébullition.
- **Prébiotiques (poireau, oignon, ail, asperge, topinambour, artichaut)** — nourrissent les bonnes bactéries ; à intégrer cuits doucement.
- **Bouillon d'os maison** — riche en collagène et acides aminés ; mijoté longtemps.
- **Kéfir d'eau** — boisson fermentée sans lait de vache, source de ferments.
- **Gingembre & curcuma** — accompagnent le confort digestif.

— Les associations gagnantes

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

- **Prébiotiques + aliments fermentés** : le duo « nourriture + ferments » qui soutient le microbiote.
- **Fibres + hydratation** : indispensables ensemble pour un transit confortable.
- **Oméga-3 (poisson) + légumes colorés** : le duo bonnes graisses + antioxydants de ta phase.
- **Curcuma + poivre blanc + matière grasse** : la pipérine du poivre améliore nettement l'assimilation de la curcumine.

— 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 moulinier 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** : rayon frais bio pour les fermentés (non pasteurisés) ; os/carcasses chez le boucher pour le bouillon ; légumes-racines de saison.
- **Comment choisir** : fermentés « crus / non pasteurisés », légumineuses variées, poissons gras.
- **Budget & organisation** : grand bouillon à congeler en portions ; légumineuses sèches ; soupes en batch.
- **Hydratation** : eau, infusions au gingembre ; le kéfir d'eau en boisson vivante.



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.