

Phase 3 — Équilibrer

Retrouver l'harmonie — système nerveux, sommeil, équilibre oxydatif : magnésium, tryptophane, fermentés



On stabilise le terrain : le système nerveux (magnésium), le sommeil (aliments sources de tryptophane, un peu de glucides complexes le soir) et l'équilibre face au stress oxydatif. On limite les excitants en fin de journée. 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	1 œuf, avocat, graines de courge	Dinde, quinoa, épinards, huile d'olive	Chocolat noir ≥70 % + amandes	Velouté brocoli-épinard + patate douce
Mar	Porridge sarrasin, lait d'amande, noix, myrtilles	Saumon, riz complet, haricots verts	Yaourt végétal + graines de courge	Soupe de pois chiches + légumes verts
Mer	Yaourt végétal, flocons de quinoa, noisettes, poire	Poulet, lentilles, betterave, salade	Pomme + purée d'amande	Omelette + légumes + patate douce vapeur
Jeu	1 œuf brouillé, épinards, galette de sarrasin	Maquereau, quinoa, courgettes, ail	Chocolat noir + noix du Brésil	Curry doux de légumes + riz complet
Ven	Porridge de quinoa, lait de coco, lin, fruits rouges	Dinde, patate douce, brocolis	Amandes + carré de chocolat noir	Velouté de courge + œuf poché
Sam	Omelette aux herbes, avocat, graines	Sardines, riz complet, épinards, citron	Yaourt végétal + noix	Soupe de lentilles corail + légumes
Dim	Pancakes de sarrasin, fruits rouges	Poulet rôti, purée de patate douce, salade verte	Poire + noisettes	Bol de quinoa, légumes rôtis, pois chiches

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 + avocat + graines de courge
- Porridge de sarrasin, lait d'amande, noix, myrtilles
- Yaourt végétal, flocons de quinoa, noisettes, poire
- 1 œuf brouillé + épinards + galette de sarrasin
- Chia pudding au lait de coco + amandes + fruits rouges
- Omelette aux herbes + avocat + graines

Déjeuners

- Dinde + quinoa + épinards + huile d'olive
- Maquereau + riz complet + haricots verts
- Poulet + lentilles + betterave + salade
- Maquereau + quinoa + courgettes + ail
- Dinde + patate douce + brocolis
- Sardines + riz complet + épinards + citron
- Poulet rôti + purée de patate douce + salade verte
- Bol de quinoa + légumes rôtis + pois chiches

Dîners (légers)

- Velouté brocoli-épinard + patate douce
- Soupe de pois chiches + légumes verts
- Omelette + légumes + patate douce vapeur
- Curry doux de légumes + riz complet (glucides doux le soir)
- Velouté de courge + œuf poché
- Soupe de lentilles corail + légumes
- Dahl de lentilles doux + riz
- Bol de quinoa + légumes rôtis + pois chiches

Collations

- Chocolat noir $\geq 70\%$ + amandes
- Yaourt végétal + graines de courge
- Pomme + purée d'amande
- Noix du Brésil + carré de chocolat noir
- Poire + noisettes
- Une infusion + quelques oléagineux
- Barre chocolatée MiaM (alternative saine, à garder sur soi)

— Les aliments à découvrir cette phase

- **Graines de courge & oléagineux (amande, noix)** — riches en magnésium, minéral clé du système nerveux.
- **Sarrasin** — pseudo-céréale sans gluten, source de magnésium.
- **Chocolat noir ≥ 70 %** — riche en magnésium, avec modération.
- **Sources de tryptophane (dinde, œufs, pois chiches)** — les briques du sommeil.
- **Tisanes du soir (verveine, camomille, mélisse)** — un rituel d'endormissement.

— Les associations gagnantes

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

- **Tryptophane + un peu de glucides complexes le soir** : favorise la détente et l'endormissement.
- **Magnésium + vitamine B6 (poisson, oléagineux)** : la B6 soutient l'utilisation du magnésium.
- **Légumes verts + huile crue** : magnésium et vitamines liposolubles ensemble.
- **Limiter café/thé après 16 h** : pour protéger le sommeil.

— 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** : oléagineux et graines en vrac, chocolat noir $\geq 70\%$, herbes séchées pour tisanes, légumineuses.
- **Comment choisir** : oléagineux nature (non salés/grillés), chocolat à haute teneur en cacao.
- **Budget & organisation** : graines et oléagineux au poids, soupes et veloutés du soir en batch.
- **Hydratation** : eau en journée, infusions apaisantes le soir.



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.