

Phase 4 — Optimiser

Rallumer l'énergie — mitochondries : antioxydants, protéines de qualité, oméga-3



On soutient l'énergie là où elle se fabrique, dans les cellules. Assiette « arc-en-ciel » riche en antioxydants, protéines de qualité, oméga-3, et une bonne récupération (sommeil, activité). 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, épinards, avocat, graines de courge	Saumon, quinoa, betterave, roquette	Fruits rouges + amandes	Velouté potiron-curcuma + œuf poché
Mar	Porridge de quinoa, lait d'amande, noix, myrtilles	Poulet, riz complet, poivrons colorés, huile d'olive	Chocolat noir ≥70 % + noisettes	Papillote de sole, brocolis, citron
Mer	Omelette aux herbes, galette de sarrasin, avocat	Bœuf, patate douce, épinards, ail	Pomme + purée d'amande	Curry de légumes colorés (coco) + riz complet
Jeu	Yaourt végétal, flocons de quinoa, fruits rouges, lin	Maquereau, lentilles, tomate, oignon, persil	Bâtonnets de légumes + houmous	Bol de quinoa, légumes rôtis arc-en-ciel, pois chiches
Ven	1 œuf brouillé, champignons, roquette	Dinde, riz complet, haricots verts, ail	Poire + noix du Brésil	Velouté d'épinards + œuf mollet
Sam	Pancakes de sarrasin, fruits rouges	Maquereau, patate douce, asperges	Chocolat noir + amandes	Salade tiède : quinoa, betterave, avocat, graines, œuf
Dim	1 œuf, avocat, tomates, graines de courge	Poulet rôti, légumes racines rôtis, salade	Fruits rouges + noisettes	Soupe de légumes colorés + 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

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

Déjeuners

- Maquereau + quinoa + betterave + roquette
- Poulet + riz complet + poivrons colorés + huile d'olive
- Bœuf + patate douce + épinards + ail
- Maquereau + lentilles + tomate, oignon, persil
- Dinde + riz complet + haricots verts + ail
- Maquereau + patate douce + asperges
- Poulet rôti + légumes racines rôtis + salade
- Bol arc-en-ciel : quinoa, légumes colorés rôtis, pois chiches

Dîners (légers)

- Velouté potiron-curcuma + œuf poché
- Papillote de sardines + brocolis + citron
- Curry de légumes colorés (coco) + riz complet
- Bol de quinoa + légumes rôtis + pois chiches
- Velouté d'épinards + œuf mollet
- Salade tiède : quinoa, betterave, avocat, graines, œuf
- Soupe de légumes colorés + lentilles
- Dorade + légumes verts + huile d'olive

Collations

- Fruits rouges + amandes
- Chocolat noir ≥70 % + noisettes
- Pomme + purée d'amande
- Bâtonnets de légumes + houmous
- Poire + noix du Brésil
- Yaourt végétal + fruits rouges
- Barre chocolatée MiaM (alternative saine, à garder sur soi)

— Les aliments à découvrir cette phase

- **Fruits rouges (myrtille, cassis, framboise)** — riches en antioxydants (polyphénols) ; surgelés hors saison, tout aussi intéressants.
- **Légumes « arc-en-ciel » (betterave, poivron, potiron, chou rouge)** — diversité des couleurs = diversité des antioxydants.
- **Épices (curcuma, gingembre, cannelle)** — concentrées en composés protecteurs.
- **Poissons (sardine, maquereau, hareng, saumon, dorade, sole)** — oméga-3 pour l'énergie cellulaire et le cœur ; on privilégie petits poissons et poissons blancs, peu chargés en métaux lourds, et on évite le thon et les gros prédateurs.
- **Thé vert / matcha (le matin)** — riches en antioxydants ; avec modération, jamais le soir.

— Les associations gagnantes

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

- **Antioxydants de couleurs variées** : ils agissent en synergie — vise l'assiette la plus colorée possible.
- **Fer (viande, légumineuses) + vitamine C** : pour l'énergie et la vitalité.
- **Protéines + activité physique** : pour soutenir la récupération et les muscles.
- **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 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** : fruits rouges surgelés (économiques et pratiques), légumes colorés de saison, épices de qualité, poissons gras.
- **Comment choisir** : un maximum de couleurs, des épices entières à moudre, du thé vert de qualité.
- **Budget & organisation** : surgelés pour les fruits rouges, légumes rôtis en grande plaque, poisson en conserve de qualité.
- **Hydratation** : eau, thé vert le matin, 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.