

Recettes Contre le Diabète

6 mois de délicieuses et alléchantes recettes pour stopper votre diabète... tout en stimulant votre métabolisme, contrôlant votre glycémie et luttant contre le vieillissement précoce

Par Mike Geary et
Catherine Ebeling



Par Catherine Ebeling Infirmière Diplômée Spécialisée,
<http://www.simplesmartnutrition.com/> (uniquement en Anglais)
Et Mike Geary, <http://www.toutsurlesabdos.com/>

AVERTISSEMENT : *Les informations présentées dans ce livre ne sont pas destinées à se substituer à une consultation chez votre médecin et ne doivent pas être considérées comme des conseils médicaux. Si les symptômes persistent, veuillez contacter votre médecin.*

Ce livre est fourni uniquement à des fins personnelles et informatives. Ce livre ne doit pas être interprété comme une tentative de prescrire ou de pratiquer la médecine. Le livre ne doit pas non plus être pris comme une mise en avant d'un traitement contre tout type de problème de santé aigu ou chronique. Vous devriez toujours consulter un professionnel médical compétent et diplômé pour prendre des décisions concernant votre santé.

Les auteurs font des efforts raisonnables pour inclure des informations actualisées et précises dans ce livre, mais ne déclarent, n'assurent ni ne garantissent l'exactitude, l'actualité ou l'exhaustivité des informations fournies. Les auteurs de ce livre ne sont pas responsables des dommages ou blessures résultant de votre accès ou de votre impossibilité d'accéder à ce livre, ou de votre confiance dans les informations fournies dans ce livre.

Tous droits réservés. Aucune partie de cette publication ne peut être reproduite, transmise, transcrive, stockée dans un système de recherche ou traduite dans n'importe quelle langue, sous quelque forme que ce soit, sans l'autorisation écrite de l'auteur.

SOMMAIRE

Introduction.....

Phase 1

Petit-déjeuner.....

Soupes.....

Plats principaux.....

Plats d'accompagnement.....

Snacks

Phase 2

Petit-déjeuner.....

Soupes.....

Plats principaux.....

Plats d'accompagnement.....

Snacks et desserts

Fondamentaux de cuisine.....

INTRODUCTION

Oui, vous pouvez manger pour inverser le diabète avec ces délicieuses recettes !



Recettes rapides et faciles pour votre vie active !

Je suis bien conscient que nous ne sommes pas tous des chefs cuisiniers, et nous n'avons pas le temps de consacrer des heures à cuisiner, c'est pour ces raisons j'ai fait ces recettes rapides et faciles. Nous aimons tous manger des aliments sains et des plats délicieux, faits en peu de temps et d'efforts et qui ont bon gout. Les recettes que nous avons regroupées sont donc faciles et rapides.

Mais, comme les goûts de chacun sont différents, n'hésitez pas à changer ou à « modifier » les recettes autant que vous voulez pour qu'elles aient le goût que vous souhaitez. Souvent, adapter une recette à notre façon, fait partie du plaisir.

En grandissant, j'ai eu la chance d'avoir des parents qui étaient des « gourmands » en avance sur leur temps. Nous avons mangé une grande variété d'aliments provenant de différentes origines ethniques et avons appris à aimer et à profiter de nourriture saine. Nous avions un grand jardin qui produisait de merveilleux produits du Midwest des États-Unis, comme des courgettes, des haricots verts, des laitues, des concombres, des betteraves, des carottes, des tomates, des pois, des asperges, des poivrons doux, des piments et de nombreuses herbes différentes comme le basilic frais, le persil et l'aneth.

La différence entre manger une tomate fraîchement cueillie, encore gorgée de soleil comparé à une autre qui venait d'une épicerie, cultivée dans une serre, était dramatique. On aurait dit deux aliments totalement différents ! Et, alors que je n'ai jamais pu manger d'épinards en conserve servis à la cantine de l'école, il n'y avait rien de plus savoureux, doux et plein de nutriments que les épinards frais, avec du jus de citron frais, du beurre, du sel et un peu de poivre.

C'est là que j'ai appris à aimer les aliments réels, frais et locaux. Il n'y a simplement pas de comparaison avec les aliments cultivés dans des fermes industrielles, en conserve, congelés ou autrement transformés, puis expédiés à des milliers de kilomètres pour être disposés sur une étagère d'épicerie. C'est ce que je veux que vous compreniez et appreniez à profiter ; la nourriture saine et réelle. C'est absolument incroyable ! Et c'est excellent pour votre corps de manger des superaliments si puissants, riches en nutriments. C'est ainsi que vous guérissez et inversez le diabète et éventuellement d'autres problèmes de santé.

Je veux que vous adoptiez une alimentation saine et pensiez à la nourriture de cette façon : ***ce que vous mangez aide ou nuit à votre corps. Faites en sorte que tout ce que vous mettez dans votre bouche soit une nourriture ou une boisson qui favorise la santé la plus optimale et offre la plus grande nutrition possible.***

Manger un régime sain d'inversion du diabète ne doit pas être ennuyeux ou répétitif. Bien que vous puissiez penser que changer d'une façon naturelle et saine vous laisse avec des choix limités, en réalité, il existe une quantité écrasante de choix délicieux et sains. Et à mesure que vous changez pour une alimentation plus saine, vous pouvez constater que vos goûts tournent autour d'aliments RÉELS par opposition aux aliments emballés, transformés et sucrés qui ont peut-être constitué votre alimentation avant d'effectuer ce changement de vie majeur.

Manger pour votre santé, inverser le diabète et maintenir un équilibre glycémique sain peut en fait réellement permettre d'apprécier et manger des aliments nourrissants et délicieux ! Nous vous montrerons avec ce livre, comment faire des repas et des snacks rapides, faciles et délicieux !

La meilleure façon de le faire est de suivre un régime semblable à celui de nos ancêtres, allant même jusqu'à nos ancêtres paléolithiques. Des aliments riches et denses en nutriments, comme les graminées, les viandes naturellement élevées, les poissons sauvages, les produits laitiers bruts et beaucoup de graisses saines et satisfaisantes comme le beurre de pâturage, l'huile d'olive extra vierge, les avocats, les noix, les beurres de noix et l'huile de coco extra vierge. Ils peuvent même faire partie de votre délicieux plan nutritionnel anti-âge.

Le meilleur régime consiste en aliments frais et non transformés avec des ingrédients que vous pouvez reconnaître ; élevés ou cultivés aussi naturellement que possible.

Il s'agit d'un régime alimentaire « de nourriture VRAIE ». Une vraie nourriture qui est vraiment bonne pour votre corps et votre esprit.

Nous allons éliminer ces aliments faux, ces aliments de « régime » transformés : repas congelés, emballés, repas transformés « pour perdre du poids », édulcorants artificiels, yogourts pleins de sucre, « barres énergétiques » transformées, produits de soja, faux produits à base de viande (généralement fabriqués avec du soja transformé), les shakes de régime et plus encore. Ces aliments ne sont pas de la vraie nourriture ! C'est une nourriture artificielle qui vous trompe à vous et à votre corps, et affecte négativement vos hormones et votre biochimie interne. Vous finissez généralement par être accro à cette nourriture, ce qui vous fait prendre du poids et ruine votre santé !

La vraie nourriture est habituellement basée sur **un ingrédient**, ou une combinaison d'aliments d'un ingrédient alimentaire que vous pouvez identifier. De la façon dont la nature l'a fait. Mais alors que ces aliments naturels ne contiennent qu'un seul ingrédient, ils contiennent vraiment des dizaines de milliers de nutriments essentiels dont votre corps a besoin et envie. Et lorsque vous nourrissez votre corps de ce qu'il désire vraiment - une véritable nutrition - vos envies de malbouffe disparaissent. Vous vous sentez satisfait. Et votre santé redevient bonne !

Vous remarquerez que lorsque vous mangez de cette façon, vous avez réellement de l'énergie et vous vous sentez bien. Beaucoup de vos problèmes de santé chroniques peuvent disparaître totalement, y compris le diabète et plus encore.

Vous avez l'air plus jeune. Vous vous sentirez plus jeune. Et vous serez plus jeune, physiologiquement.

Considérez ceci : vous pensez peut-être que manger des aliments nutritifs comme le pain de blé complet, les pâtes complètes, les crackers complets, etc. Même les aliments « aux grains entiers » sont des sucres à potentiel glycémique élevé et font augmenter la glycémie. Ces hydrates de carbone dits « complexes » libèrent leur sucre dans votre

corps plus lentement que les glucides raffinés, mais en fin de compte, tous ces glucides sont exactement les mêmes - du **sucré**.

Les aliments à potentiel glycémique élevé qui augmentent votre glycémie entraînent non seulement le diabète et le prédiabète, mais aussi la formation d'AGEs (produits finaux de glycation avancée) à l'intérieur de votre corps, contribuant à l'inflammation, l'oxydation, aux maladies chroniques et à un vieillissement accéléré.

Chaque recette de ce livre n'est pas seulement très nutritive, mais contiennent surtout des « superaliments » virtuels. Les superaliments sont des aliments qui contiennent les plus fortes concentrations de vitamines antivieillissement, de minéraux, d'ingrédients anti-inflammatoires, d'antioxydants et d'autres nutriments tels que les « phytochimiques » qui font d'eux, petit à petit, les aliments les plus nutritifs que vous puissiez manger.

Ces aliments, épices et herbes spectaculaires sont presque médicinales dans leur capacité à inverser votre diabète, à équilibrer et à maintenir une glycémie stable, mais aussi :

- Brûlent plus de graisse
- Augmentent la masse musculaire
- Font, vous sentir et avoir l'air plus jeune
- Renforcent le système immunitaire
- Luttent contre le cancer
- Aident la concentration mentale et l'humeur
- Améliorent votre santé
- Aident à mieux respirer
- Aident à prendre plus de repos lorsque vous dormez
- Aident à mieux voir
- Et vous font vous sentir bien, de partout !

Ce n'est PAS un régime, c'est un style de vie sain et agréable avec de délicieuses recettes pour les repas et les snacks que vous pouvez manger jour après jour, sans avoir la sensation de vous priver, ou que vous manquez d'aliments délicieux et satisfaisantes. Vous serez littéralement comblé.

L'alimentation saine est votre arme pour combattre et inverser les maladies, perdre du poids, atteindre vos objectifs et vous amener à une santé optimale.

Vous connaissez probablement déjà les avantages étonnantes pour la santé des aliments riches en antioxydants dans votre alimentation. Les antioxydants contiennent des phytochimiques qui luttent contre les radicaux libres, vous aident à vous sentir et à avoir l'air plus jeunes, mais ils sont aussi incroyablement protecteurs de votre santé globale.

En fait, on pense que l'un des principaux facteurs dans le développement du diabète a trait à l'absence de nutriments importants et à l'épuisement des puissants antioxydants qui contribuent à lutter contre les maladies et les déséquilibres dans le corps.

Dans ce livre, il y a des tonnes de produits riches en antioxydants riches en nutriments, tels que les légumes, les noix, les graines, les courges, les fèves, le chocolat noir, les viandes naturellement élevées et beaucoup d'herbes et d'épices, tous combinés de manière nouvelle et passionnante que vous allez adorer.

Il y a littéralement des *milliers* d'autres « composés phytochimiques » végétaux (à base de plantes, produits chimiques naturels) qui contribuent à inverser le diabète, à brûler les graisses, à vous donner plus d'énergie et à lutter contre d'autres maladies comme les maladies cardiovasculaires, les maladies rénales, les maladies nerveuses et les maladies qui affectent les yeux. De plus, ils contribuent à votre santé d'une infinité de manières.

Ces recettes contiennent des combinaisons des meilleurs aliments VRAIS, des herbes et des épices, afin de préparer les plats et les snacks les plus délicieux que vous n'avez jamais expérimenté auparavant. Tout est à faible index glycémique et excellent pour aider à équilibrer et maintenir une glycémie faible.

J'ai inclus des informations importantes sur un ou plusieurs des principaux ingrédients dans chaque recette, afin que vous sachiez exactement ce que ces ingrédients puissants peuvent faire pour votre santé !

Soyez assuré que chaque bouchée de chaque recette est remplie d'aliments inverseurs de diabète les plus sains, qui renforcent le métabolisme, augmentent votre énergie pour brûler des graisses, et sont bons pour vous de cent manières différentes. Et en plus, ils sont absolument délicieux !

Régalez-vous à préparer ces plats merveilleux et partagez-les avec vos proches, vos amis et votre famille ! Après tout, la bonne nourriture doit être partagée en bonne compagnie !

Quelques mots de Catherine sur les allergies alimentaires

Les recettes sont :

Sans gluten, sans maïs, sans produits laitiers, exemptes de soja et beaucoup sont également des recettes sans noix/cacahuètes

Je souffre d'allergies alimentaires - certaines sont très sérieuses et j'ai appris à adapter la plupart des recettes pour qu'elles ne contiennent pas les allergènes ci-dessus - qui sont, en passant, parmi les allergies alimentaires les plus courantes. Je pense aussi qu'éviter le blé, le maïs et le soja est un choix alimentaire sain pour plusieurs des raisons que j'ai décrites dans le livre Stoppez votre Diabète. Ils sont souvent génétiquement modifiés, sur traités et sont très inflammatoires pour la plupart des gens qu'ils soient allergiques ou pas. Ces aliments ne sont en aucun cas nécessaires dans l'alimentation humaine et contiennent souvent des « anti-nutriments » au lieu d'ajouter une véritable nutrition.

Le gluten est une substance qui fait partie des grains de blé, d'orge et de seigle et peut souvent causer des troubles de l'estomac, des ballonnements, des gaz, des déficiences nutritionnelles et une inflammation chronique, et contribuer à éléver la glycémie. Même si vous ne souffrez pas entièrement d'une maladie cœliaque, vous pouvez être sensible au gluten dans les céréales, et certaines sources estiment que près d'un tiers de la population a un certain degré de sensibilité au gluten. De mon point de vue si c'est votre cas, vous avez probablement une forme de maladie cœliaque. Je pense que le gluten en général devrait être évité.

Beaucoup de gens ne se rendent même pas compte qu'ils ont une sensibilité au gluten, mais trouvent souvent qu'ils perdent du poids, digèrent mieux les aliments, dorment mieux, ont de meilleures selles et même se sentent plus émotionnellement stables et heureux, dès que le gluten est retiré de leur régime alimentaire. Et en plus la glycémie est mieux normalisée.

Le maïs doit également être évité. Le maïs est presque toujours génétiquement modifié et contient également ses propres toxines naturelles et ses ingrédients bloquant les éléments nutritifs (anti-nutriments). Le maïs peut rapidement provoquer une augmentation de la glycémie, entraîner presque inévitablement un gain de poids - et contribuer grandement au diabète. Les pays et les cultures qui utilisent de grandes quantités de maïs dans leurs régimes ont généralement un nombre élevé de personnes souffrant d'obésité et de diabète.

Le maïs est également un allergène très irritant, et est l'une des allergies alimentaires les plus courantes. Faites attention aux nombreuses formes déguisées de maïs qui sont ajoutées aux aliments préparés. Souvent, ils se présentent sous forme de sirop de maïs

ou de sirop de maïs à haute teneur en fructose, mais peuvent également être de l'amidon de maïs, de l'amidon alimentaire modifié, du dextrose, de la farine de maïs et plus encore. La forme de maïs la plus couramment utilisée sous forme de sirop de maïs ou de sirop de maïs à haute teneur en fructose est un contributeur connu du diabète, de l'obésité, des maladies du foie, de l'inflammation chronique, de l'hypertension artérielle et des maladies cardiovasculaires. Environ 80 à 85 % des aliments emballés et des boissons contiennent habituellement du maïs sous une forme ou une autre. Jetez un œil dans votre épicerie et voyez ce que je veux dire !

Le soja est une autre céréale qui est le plus souvent génétiquement modifiée, remplie de substances toxiques et de bloqueurs d'éléments nutritifs et phytochimiques qui perturbent les hormones. Les phytoestrogènes de soja et les xénœstrogènes endommagent votre propre équilibre hormonal naturel, et même causent chez certains hommes le développement de problèmes hormonaux tels que « les seins masculins », une faible testostérone, l'impuissance et plus encore.

Le soja bloque la fonction thyroïdienne, ce qui provoque des symptômes hypothyroïdiens (faible thyroïde), y compris le gain de poids et la fatigue.

Et le soja contient des anti-nutriments qui bloquent réellement la capacité du corps à utiliser des nutriments importants comme le zinc, le calcium, le magnésium et le fer, vous laissant avec de graves déficiences.



Qu'en est-il des produits laitiers ? Personnellement, je suis allergique aux produits laitiers pasteurisés et transformés, comme beaucoup d'autres personnes. Les produits laitiers pasteurisés sont l'une des sensibilités alimentaires ou allergies les plus fréquentes, même si certaines personnes peuvent en manger ou en boire tous les jours et ne pas savoir qu'elles ont une intolérance. C'est plus que l'intolérance au lactose, dont une partie de la population souffre à un certain degré : il s'agit plus d'une véritable réaction allergique aux molécules protéiques des produits laitiers.

Les nutriments essentiels sont détruits lorsque le lait est pasteurisé et ce liquide blanc que vous achetez dans l'épicerie est chargé d'hormones de croissances, d'antibiotiques (et plus !) et non les composants nutritifs et sains auxquels vous vous attendez. (Lisez le chapitre que j'ai écrit sur le lait dans [La Cuisine Brûleuse de Graisses](#))

Les produits laitiers bruts, non pasteurisés de pâturage sont meilleurs si vous mangez des produits laitiers. Beaucoup de personnes qui ont une intolérance aux produits laitiers pasteurisés n'ont pas les mêmes problèmes digestifs avec les produits laitiers bruts. La chaleur de la pasteurisation modifie les molécules protéiques du lait et devient plus difficile à digérer. Cependant, les produits laitiers crus provenant d'une laiterie locale sont plus propres et plus faciles à digérer que les produits pasteurisés que vous voyez sur les étagères de votre épicerie.

Les produits laitiers entiers contiennent également un type très important de graisse protectrice pour la santé, appelée CLA ou acide linoléique conjugué. Si c'est du lait de pâturage, vous obtenez jusqu'à cinq fois plus de cette graisse saine et brûleuse de graisse, ainsi que plus de graisse oméga 3, et une vitamine très importante, la vitamine K2, qui ne peut être trouvée autrement que dans le lait d'animaux nourris à l'herbe. La vitamine K2 est réellement vitale pour faire pénétrer le calcium dans les os et les dents, là où cela est nécessaire.

Note de Mike : vous êtes probablement conscient de la controverse ces dernières années sur le lait cru. Le gouvernement essaie de diaboliser le lait cru et affirme qu'il est « dangereux », même si les hommes utilisent cette source alimentaire nutritive depuis des milliers d'années, et le fait que le lait provienne de vaches de pâturage est généralement beaucoup plus sûr et plus sain que le lait de vaches nourries au grain. Sur le plan personnel, je bois du lait cru depuis plus de 10 ans, et ma famille et moi-même n'avons jamais été malade, même si le gouvernement prétend que c'est « dangereux ». Si vous mangez des produits laitiers, en fin de compte, c'est à vous de rechercher et de décider vous-même si vous voulez prendre la voie nutritive du lait cru contre le lait pasteurisé conventionnel qu'on trouve dans la plupart des magasins. Allez sur realmilk.com (uniquement en anglais) pour avoir plus d'informations sur le lait cru et trouvez un moyen de vous approvisionner.

La plupart de ces recettes sont exemptes de produits laitiers ou l'utilisation de produits laitiers est optionnelle, donc, si vous évitez les produits laitiers, vous pourrez encore profiter de tous les plats géniaux, sans manquer de rien !

Ce que vous devez savoir sur les herbes et les épices



Ne soyez pas intimidés quand vous voyez beaucoup d'ingrédients dans une recette, la plupart du temps, beaucoup de ces ingrédients ne sont que des herbes et des épices. Bien que beaucoup de ces assaisonnements soient facultatifs, je vous recommande d'en ajouter autant que possible, aussi souvent que possible.

Chaque fois que vous aromatissez vos repas avec des herbes ou des épices, vous super-chargez vos aliments sans ajouter une seule calorie ! Vous pouvez transformer les plats ordinaires et fades en quelque chose de délicieux et exaltant, simplement en ajoutant des herbes et des épices.

Les herbes et les épices contiennent des ingrédients aussi puissants que de nombreux médicaments utilisés pour traiter le diabète. Ils sont naturels, et il y a moins de risques d'effets indésirables.

Les herbes et les épices contiennent certains des antioxydants les plus puissants de tous les aliments. En fait, de nombreuses herbes et épices se classent encore plus haut que les fruits et les légumes dans l'activité antioxydante ! Combinés avec d'autres aliments, ils augmentent le pouvoir antioxydant naturel et anti-inflammatoire des aliments de façon exponentielle !

Beaucoup d'épices et d'herbes ont en fait une valeur médicale, Des études scientifiques montrent que les herbes et les épices peuvent fonctionner aussi bien ou mieux que certains médicaments pour certains problèmes de santé - y compris le diabète.

Une étude portant sur des personnes atteintes de diabète de type 2 a révélé que moins de deux cuillères à café de cannelle par jour réduiraient considérablement la glycémie - presque aussi bien que l'insuline, et également abaisseraient les taux de cholestérol LDL et de triglycérides.

Les chercheurs ont constaté que l'ingrédient actif de la curcuma (curcumine) est efficace pour ralentir ou arrêter l'inflammation nocive associée au diabète. Et la curcumine s'est également montrée aussi efficace que l'ibuprofène pour le traitement de la douleur et de l'inflammation.

Les chercheurs de Penn State ont signalé que l'ajout de deux cuillères à soupe d'un mélange d'épices (romarin, origan, cannelle, curcuma, poivre noir, clous de girofle et ail) aux repas réduisait les triglycérides jusqu'à 30 %.

Les graines de curcuma ont également une capacité unique à tenir la glycémie en échec. Les chercheurs ont comparé les effets du curcuma avec un médicament diabétique couramment utilisé et ont constaté que le curcuma fonctionnait aussi bien que le médicament diabétique qui régulait l'insuline et le glycogène, et fonctionnait encore mieux pour protéger les reins et le pancréas.

Les herbes et les épices sont **thermogènes**, ce qui signifie qu'ils contribuent naturellement à augmenter le métabolisme, en partie parce qu'ils sont riches en nutriments. Certaines épices sont également bonnes pour réguler la glycémie et contrôler l'insuline. Lorsque votre glycémie est bien contrôlée, vous êtes plus susceptible de brûler des graisses et les calories accumulées qui causent l'excès de poids.

(Consultez votre médecin pour vous assurer qu'ils n'interfèrent pas avec les médicaments que vous prenez, et vérifiez toujours auprès de votre médecin avant d'interrompre votre traitement actuel.)



Voici quelques autres avantages pour la santé de certaines des herbes et épices les plus populaires :

- Le piment de Cayenne, la coriandre et la cannelle aident à réguler l'insuline et à brûler les graisses.
- Le cumin, le curcuma, le romarin, le basilic et la sauge sont anti-inflammatoires.
- La citronnelle, la noix de muscade, les feuilles de laurier et le safran ont un effet apaisant.
- Le curcuma combat l'inflammation, le cancer et la maladie d'Alzheimer.
- L'origan est antifongique et antibactérien.
- L'ail, la graine de moutarde et la chicorée sont excellentes pour le cœur.
- Le basilic et le thym rendent votre peau plus douce et plus lisse.
- Le curcuma, l'ail, le basilic, la cannelle, le thym, le safran et le gingembre stimulent le système immunitaire et aident à lutter contre les infections.
- La coriandre, le romarin, le piment de Cayenne, le piment de Jamaïque et le poivre noir aident à bannir la dépression.

Ces épices contiennent le *plus* d'antioxydants et de super-nutriments – utilisez-les souvent et généreusement :

Le Curcuma (safran des Indes)
Le Basilic
Le Cumin
Les piments de Cayenne et les Poivrons rouges
Les clous de girofle
La cannelle ou sa cousine Cassia (souvent utilisée à la place de la vraie cannelle)
La noix de muscade
L'Origan
Le gingembre
La marjolaine
La sauge
Le Thym

Amusez-vous, et épicez un peu votre vie !

RECETTES PHASE 1

RECETTES DÉLICIEUSES POUR RÉINITIALISER VOTRE CORPS ET VOTRE GLYCÉMIE

Votre régime d'inversion du diabète est divisé en deux phases. La première phase dure environ 2 à 4 semaines, **ou** jusqu'à ce que vous puissiez stabiliser votre glycémie à jeûne à 100 ou moins et sous contrôle. Dans cette première phase, vous restreignez les sucres hyperglycémiants et consommez beaucoup de protéines satisfaisantes, à faible glycémie, de haute qualité, des graisses saines, des légumes frais et organiques, avec quelques fruits délicieux et à faible glycémie.

La phase 1 sert de régime de désintoxication de votre corps des aliments sucrés et amidonnés, de produits chimiques, de conservateurs et d'aliments inflammatoires, afin que vous puissiez commencer à réinitialiser votre métabolisme.

C'est là que vous risquez de briser les addictions que vous avez au sucre et aux aliments sucrés et féculents. Alors que cela peut sembler un peu difficile au début, une fois que vous vous éloignez de ces aliments après environ 3 à 5 jours, vous devriez trouver que les envies commencent à disparaître. Si vous avez toujours des envies d'aliments sucrés ou de féculents, essayez ces deux choses :

- Buvez beaucoup d'eau - Souvent, quand vous pensez avoir faim ou avoir des creux, vous devez boire de l'eau. L'eau potable vous aide également à vous sentir plus plein et plus repu.
- Mangez des protéines - Les protéines satisfont la faim sans provoquer de changements dans la glycémie. En fait, elles aident à stabiliser la glycémie.

Dans la mesure du possible, autant que possible, préparez et mangez la plupart de vos repas de la phase 1 à la maison. De cette façon, vous pouvez contrôler ce que vous mangez. Si vous en avez besoin, faites-vous un déjeuner ou des snacks pour le travail ou quand vous sortez, de sorte que vous ne vous égarerez pas en mangeant dans les restaurants avec toutes les tentations disponibles. Prenez une petite glacière pour la voiture si vous avez beaucoup de courses ou de trajets à faire. Cela vous empêchera d'être tenté par les restaurants de restauration rapide lorsque la faim se fera sentir. Remplissez-le avec des snacks sains, et gardez des noix sous la main pour grignoter chaque fois que les creux se font sentir.

Vous pouvez manger trois plats satisfaisants remplis de protéines, de graisses saines et beaucoup de légumes de faible glycémie, ainsi que deux snacks sains, si vous le désirez.

Vous pourriez être surpris de constater que vos fringales disparaissent et que vous n'êtes pas aussi affamé tout le temps.

La plupart des légumes, la viande, le poisson et les graisses saines sont très peu glycémiques. Il y a quelques fruits à faible index glycémique dans la phase 1 dont les framboises, les fraises, les myrtilles et les mûres, mais la plupart des autres fruits seront réintroduits lorsque vous arriverez à la phase 2.

Faites de votre mieux pour trouver de la viande de pâturage, des poissons sauvages et des poulets et des œufs de poules élevées à l'air libre. Bien que ce type de protéine soit plus difficile à trouver, elles contiennent plus de graisses oméga 3 anti-inflammatoires saines, brûleuses de graisse, qui stabilisent la glycémie, sont anti-inflammatoires et contiennent moins de toxines d'aliments d'élevage traditionnels. La plupart des marchés et des magasins d'aliments naturels proposent de la viande, de la volaille et du poisson élevés naturellement ainsi que de nombreux légumes délicieux, cultivés localement et nutritifs !

C'est une approche de sevrage brutal - et, bien qu'elle puisse paraître dure - il est presque impossible de supprimer ces aliments. Réduire le sucre est comme dire à un alcoolique de boire moins. Ce n'est pas possible ! Les addictions alimentaires sont très semblables aux dépendances à la drogue et à l'alcool, et « réduire » ne fait que nourrir votre dépendance et la rend plus grave.

Vous pouvez le faire !

Les avantages de la phase 1 vont au-delà de l'abaissement de votre glycémie :

- L'envie constante de glucides et de sucre disparaît.
- Vous perdez du poids rapidement et sans vraiment essayer. (2 à 5kg en moyenne)
- Votre pancréas bénéficie d'un repos vraiment nécessaire pour fournir de l'insuline en permanence.
- Votre corps se réinitialise et vous commencez à désirer des aliments plus sains.

Encore une fois, assurez-vous de faire savoir à votre médecin que vous commencez un régime faible en sucre et à faible index glycémique afin de réduire votre glycémie naturellement et en toute sécurité. Vous devrez probablement réduire vos médicaments, même dans la première semaine de la phase 1.

Aliments délicieux et satisfaisants inclus dans les recettes de la phase 1 :

- Bœuf de pâturage
- Poisson sauvage : surtout le saumon, les sardines, la morue et le flétan
- Volailles élevées à l'air libre
- Graisses saines, huile de noix de coco, beurre de pâturage, huile d'olive extra vierge, huile d'avocat, noix
- Légumes
- Avocats
- Noix
- Baies-Cerises, Fraises, Myrtilles, Framboises, Mûres
- Noix de coco non sucrée

Aliments supprimés en Phase 1 :

- **Toutes les graines et le gluten**
- **Tous les sucres et les aliments contenant des sucres**
- **Les produits laitiers**
- **Aliments traités et emballés**
- **Boissons sucrées, y compris Jus de fruits (100 %)**
- **Légumes riches en amidon**
- **Fruits à indice glycémique modéré à élevé**

Après les premiers jours d'ajustement, non seulement votre glycémie commencera à se stabiliser, mais votre appétit diminuera et vous trouverez ces recettes très satisfaisantes et délicieuses.

L'autre grande chose que vous remarquerez peut-être dans cette partie du régime d'inversement du diabète, c'est que vous allez perdre du poids sans effort, souvent une quantité importante dans la première semaine !

Sans l'offre constante d'aliments générateurs de glucose, votre corps apprendra à brûler les graisses pour l'énergie et deviendra très compétent au fil du temps.

Une fois que vous avez une *Glycémie à jeûn* stabilisée sous 100, (prenez 2 semaines, ou plus, si nécessaire), vous pouvez passer à la section de la Phase 2 où vous trouverez plus de recettes avec des glucides complexes, ainsi que plus de variétés de fruits, ainsi que des desserts plus délicieux.

Vous pouvez toujours utiliser des recettes de la phase 1 et de la phase 2 après que votre glycémie s'est stabilisée. Et, si vous ressentez que vous devez rétablir votre glycémie, revenez simplement aux recettes de la Phase 1 pour le temps qu'il vous faudra pour à nouveau STABILISER votre glycémie.

Recettes Végétariennes

Je ne suis pas un grand fan de régimes strictement végan ou végétarien - je pense que notre corps a besoin de protéines / graisses complètes et des nutriments biodisponibles supplémentaires que fournissent les sources de protéines animales. Cependant, je pense qu'un régime alimentaire environ 75 % végétarien est très sain, aussi longtemps que vous ajoutez des protéines animales et des graisses quelques jours par semaine.

Si vous êtes végétarien ou végétalien à cause de vos croyances personnelles, croyances religieuses ou culturelles ou pour l'environnement, j'ai inclus quelques recettes végétariennes pour vous aussi.

En combinant des protéines végétales incomplètes avec d'autres aliments - fromage, œufs ou poissons -, vous augmentez la disponibilité de protéines dans votre alimentation. Si vous êtes végétalien, vous devez combiner des aliments tels que : des légumes avec des graines pour obtenir la combinaison correcte d'acides aminés nécessaires à votre santé. Un, c'est difficile d'obtenir des protéines complètes de cette façon ; deux, la plupart des aliments protéiques que les végans mangent sont des grains et des amidons, ce qui entraîne une glycémie élevée, et trois, les végétariens manquent de nutriments essentiels : fer biodisponible, zinc, calcium, B12, graisses saturées saines et protéines biodisponibles. Beaucoup d'entre nous ne peuvent pas décomposer les aliments végétaux en nutriments utilisables dont notre corps a besoin. Un exemple parfait est le fer. Alors que le fer est présent dans de nombreux aliments à base de plantes, notre corps a besoin « d'hémi-fer » qui vient uniquement de la viande rouge. Beaucoup de gens (moi inclus) ne peuvent pas obtenir le fer nécessaire autrement qu'en mangeant de la viande rouge.

Une autre considération - de nombreux légumes comme le soja, contient réellement des « anti-nutriments » qui bloquent la capacité du corps à digérer et à dégrader les nutriments. Bien que beaucoup de gens aient des raisons très légitimes de devenir végétarien, il serait peut-être utile d'ajouter de la viande, du poisson ou des œufs à votre alimentation si vous avez du mal à maintenir votre glycémie stable dans un régime végétarien.



N'oubliez pas de boire beaucoup d'eau ou d'autres boissons non sucrées. Essayez ceci si vous n'aimez pas boire de l'eau ordinaire :

1. *Faites votre propre eau aromatisée avec du concombre, des citrons, des oranges, des fraises, des framboises, de la menthe, du basilic, etc. Coupez et laissez reposer pendant un moment avant de servir.*
2. *L'eau minérale pétillante avec ou sans fruit ajoutée*
3. *Thé vert ou noir, chaud ou glacé*
4. *Thé aux herbes, chaud ou glacé*

PETIT-DÉJEUNER



Le petit déjeuner est vraiment un début important pour votre journée !

Un petit déjeuner copieux brûleur de graisses déclenche votre métabolisme pour la journée, met votre corps en état de brûler du sucre et de la graisse, stimule votre cerveau et vous

donne du carburant pour une journée pleine d'énergie. Ne manquez pas cette occasion de surcharger votre journée avec des nutriments essentiels.

Des études montrent que lorsque vous comparez les mangeurs de petit déjeuner avec ceux qui ignorent le petit-déjeuner, les mangeurs de petit déjeuner perdent plus de poids, perdent plus de graisse corporelle et sont moins susceptibles de manger des repas hautement caloriques ou des snacks. En d'autres termes, il est plus facile de respecter une alimentation saine si vous mangez un petit-déjeuner sain, à faible glycémie, à forte teneur en matières grasses et protéines.

Les meilleurs types de petits déjeuners qui contribuent à stabiliser le sucre dans le sang, la faim et la graisse, sont ceux qui contiennent des protéines et des graisses saines.

Pour beaucoup de gens, le petit-déjeuner provient principalement de deux groupes d'aliments : les graines d'amidon et les produits laitiers. Mais ces types d'aliments peuvent vraiment augmenter votre glycémie ! Ces recettes vous donneront beaucoup plus de choix que des bagels, du pain grillé ou des céréales. Et les restes sains peuvent être aussi pour le petit-déjeuner !

Essayez ces options faciles :

Un œuf-poêlé, poché, bouilli ou brouillé dans du beurre de pâturage. Ajoutez quelques tranches de bacon naturel, ou des restes de viande à mélanger ensemble, garnir d'avocat. Ou commencez avec quelques légumes pour un scramble végétarien, relevez avec du curcuma, et réchauffez-le un peu avec des flocons de piments rouges ou de la sauce piquante.

- Essayez de frire un œuf dans du beurre de pâturage, et ajoutez des légumes riches en nutriments savoureux comme de la bette à carde ou des épinards à la casserole. Garnir de salsa naturelle ou de sauce piquante.
- Si vous voulez autre chose qu'un œuf, essayez une pomme en tranches avec du beurre de cacahuètes, du beurre d'amande ou d'autres beurres de noix. C'est l'un de mes petits déjeuners préférés, simple et léger.
- Que diriez-vous d'une poignée de noix et peut-être de quelques tranches de fromage cru ? Cela fait un excellent petit-déjeuner rapide.
- Vous voulez faire quelque chose d'un peu plus élaboré et compliqué ? Essayez une farine de noix de coco ou des crêpes de graines de lin moulues. Vous pouvez même omettre la garniture habituelle et les utiliser comme une enveloppe de

style burrito pour les œufs et le bacon, ou jeter des fruits et du beurre de noix pour un sandwich au beurre de noix sain.

- Ou essayez un smoothie vert avec du chou, du chanvre non sucré ou du lait d'amande, une demi-pomme, de l'avocat et de la poudre de protéines, ainsi que de la stévia si vous le souhaitez. Ouah ! Vous avez un smoothie de superaliments ! D'autres ingrédients que vous pouvez ajouter aux smoothies pour augmenter leur pouvoir nutritionnel :
 - La citrouille en conserve organique (attention à la « garniture de tarte à la citrouille »), il peut y avoir du sucre ajouté)
 - Airelles fraîches ou congelées (très riches en antioxydants)
 - Graines de lin entières ou complètes
 - Protéines traitées à froid, protéines de lactosérum de pâturage, protéines de chanvre ou protéines de pois
 - Huile de noix de coco extra vierge
 - Flocons de noix de coco non sucrés
 - Graines de lin ou de chia
 - Une poignée de noix crues
 - Chou frais ou congelé, épinards organiques ou cèpes suisses
 - Le persil ou d'autres légumes à feuilles vert foncé rehaussent vraiment le pouvoir nutritionnel.

Huevos Rancheros avec Tortilla sans graines



Les fibres, en particulier les fibres solubles, ralentissent l'absorption du sucre dans la circulation sanguine. Les légumes, en général, provoquent moins une augmentation de la glycémie que les aliments comme les pommes de terre ou presque toutes sortes de farines alimentaires à base de grain.

Cette recette comprend pour la santé les avantages supplémentaires de la coriandre, de l'avocat et des tomates, ainsi que la capacité stabilisatrice de la glycémie des protéines des œufs. La coriandre aide le processus digestif en aidant à stimuler les enzymes digestives et est un anti-inflammatoire naturel aidant à contrôler la glycémie. Il est également plein de vitamine K, ce qui contribue à prévenir les ecchymoses, des saignements excessifs, protège le système immunitaire et aide les os et les dents. La coriandre est très efficace pour éliminer les métaux lourds nocifs comme le mercure, l'aluminium et le plomb du corps.

Les tomates contiennent leur propre dose saine d'antioxydants, principalement le lycopène, qui est connu pour ses propriétés de lutte contre le cancer, et de la vitamine C, ainsi que de la bêta-carotène, plus du manganèse et de la vitamine E.

L'avocat est plein de graisses monoinsaturées saines - très efficaces pour stabiliser le sucre dans le sang, et activer la capacité de brûler des graisses de votre corps pendant la journée. Vous êtes plus satisfait - et vous brûlez mieux les graisses toute la journée avec l'ajout d'avocat à votre petit-déjeuner !

Indications :

Tortillas (facultatif)

1 tasse de farine de garbanzo
½ c. à café de levure
1 c. à café de cumin moulu ou de graines de cumin
½ c. à café de sel marin finement moulu
1 tasse d'eau
2 c. à soupe d'huile d'olive
de l'huile de noix de coco pour la cuisson

Fouettez ensemble la farine, la levure et les épices jusqu'à ce qu'il n'y ait pas de grumeaux. Ajoutez de l'huile d'olive et de l'eau et laissez reposer à température ambiante pendant au moins une heure. Faites chauffer dans un plat en fonte ou une poêle antiadhésive à feu moyen. Ajoutez une petite quantité d'huile de noix de coco, versez ¼ de tasse de pâte dans la poêle et faites cuire jusqu'à ce qu'elle soit légèrement dorée d'un côté, puis retournez. Répétez avec le reste de la pâte. Vous pouvez couvrir et réchauffer à feu doux.

Huevos :

1 c. à soupe de beurre de pâturage
1 petit poivron vert doux haché
1 boite de 400g de haricots noirs ou pinto, ou des haricots en conserve entiers, écrasés avec une fourchette
De la Salsa fraîche (peut être achetée déjà prête) ou de la salsa grasse dans un pot (assurez-vous qu'aucun sucre ne soit ajouté)
Une poignée pleine de feuilles de coriandre, hachée
Des tranches d'avocat ou du guacamole *
4 œufs
Du fromage cru râpé, facultatif
Sel de mer et poivre noir frais

Préparez les tortillas à l'avance. Faites fondre le beurre dans la poêle à feu moyen et faites frire des œufs ou plus simplement dans du beurre de pâturage. Dans une autre petite casserole, ajoutez des haricots et des piments verts et réchauffez jusqu'à ce qu'ils soient chauds.

Alternez des couches de Tortilla, haricots et œufs ; et ajoutez une grande cuillerée de salsa, d'avocat ou de guacamole, de fromage cru et d'une quantité généreuse de coriandre hachée. Pour 2 à 4 portions.

* Guacamole rapide

Écrasez 1 ou 2 avocats dans un bol. Ajoutez du jus de citron et une petite quantité de salsa déjà préparée. Mélangez. Ajoutez le sel de mer et le poivre noir au goût.

Scramble de blette, champignons et œufs



Je l'ai mangé tellement vite que j'ai oublié de prendre une photo, alors j'ai emprunté une photo de www.oncemorewithveggies.com.

Je reçois souvent des demandes pour un petit déjeuner rapide, facile et sain, et cela constituerait un excellent petit-déjeuner sain. Aujourd'hui cependant, c'était mon repas de midi. Dans l'esprit d'une véritable inspiration née de la nécessité et de la faim, j'ai regardé dans mon frigo pour trouver quelque chose que je pouvais mijoter pour le déjeuner. J'avais quelques jolies tiges de blette, quelques champignons, un morceau d'oignon rouge, un peu d'ail et quelques œufs.

Certains des avantages massifs pour la santé des blettes comprennent :
Une variété incroyable de phytonutriments se trouve dans les blettes et se distingue rapidement par leurs couleurs vives, comme le vert riche des feuilles, et le rouge, pourpre ou jaune dans les tiges.

La blette fournit des phytonutriments très spécifiques et puissants qui régulent la glycémie, ce qui en fait un élément alimentaire précieux pour ajouter aux repas si vous vous efforcez de maintenir une glycémie faible, et prévenir ou gérer le diabète.

La seule chose que je changerais serait d'ajouter du bacon la prochaine fois !

Ingédients :

2 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge ou du beurre
1/4 à 1/2 oignon rouge, haché
2 gousses d'ail hachées
2 champignons émincés
2 à 3 feuilles de blettes fraîches, hachées (y compris les tiges blanches ou rouges, mais hachées)
Ou, utilisez une poignée ou deux d'épinards organiques hachés
1 ou 2 œufs
2 tranches de bacon naturel sans nitrate, en morceaux
½ c. à café de curcuma
Des flocons de piment
Du sel de mer, du poivre moulu frais
1/2 citron frais

Indications :

Dans une casserole, faites fondre le beurre ou ajouter de l'huile d'olive, de l'ail et l'oignon à feu moyen. Faites sauter jusqu'à ce que soit doux.

Ajouter la blette et remuez, environ 1 à 2 minutes, ou jusqu'à ce qu'il commence à se flétrir. Ne cuisez pas trop ! Poussez les légumes sur les côtés de la casserole et ajoutez les œufs au centre. Brouillez légèrement, puis remuez dans les légumes. Ajoutez le piment au goût, le sel, le poivre et une lichée de jus de citron. Je pense que cela aurait été bon aussi avec un mélange de sauce Sriracha !

Si vous utilisez du bacon, faites cuire d'abord et séparez ou découpez. Drainez l'excès de graisse, puis le mélange d'œufs.

Mini quiches aux épinards et aux œufs



C'est un excellent repas à faire à l'avance et garder à portée de main toute la semaine au réfrigérateur pour un repas rapide ou snack, sain, à forte teneur en protéines, faible index glycémique, brûleur de graisse. Assurez-vous d'utiliser les jaunes d'œufs ainsi que les blancs, car les jaunes contiennent des graisses saines et la plupart des vitamines, des minéraux et des antioxydants.

Vous pouvez ajouter pratiquement n'importe quel type de légume, simplement découpé en petits morceaux. De toute façon, vous ajouterez des antioxydants puissants, des vitamines et des minéraux. Essayez les épinards ou le chou, les champignons hachés, les poivrons rouges sucrés, les asperges ou les courgettes.

Ingrédients :

6 gros œufs battus

1 petit sachet d'épinards organiques congelés

½ tasse de poivron rouge haché, asperges ou autres légumes

½ tasse environ de fromage de pâturage râpé (facultatif)

¼ tasse d'oignon émincé

Un soupçon de Tabasco, ou autre sauce pimentée, ou flocons de poivrons rouges

Du sel de mer

1 à 2 tranches de jambon nature en dés, sans nitrate, saucisse ou bacon si vous voulez,
Un moule à muffins pulvérisé avec de l'huile de cuisson antiadhésive pour 12 portions

Indications :

Faites chauffer le four à 180 degrés C°. Vaporisez du spray de cuisson sur le moule à muffins.
Décongelez et égouttez les épinards. Vous pouvez essorer les épinards avec votre main et
retirez la majorité du liquide en excès.

Mélangez tous les ingrédients dans les œufs battus, et versez dans des gobelets à muffins. Faites cuire au four à 180 degrés pendant 20 minutes, ou lorsqu'un couteau inséré ressort propre. Faites refroidir au frigo avant de servir.

Vous pouvez réfrigérer et réchauffer dans une casserole (à feu doux avec couvercle)
pour réchauffer - jamais au micro-ondes ! C'est excellent recouvert de salsa fraîche et
d'avocats ! Pour 10 portions.

Avocats farcis au saumon fumé



Crédit photo et recette courtoisie de Grow Grub

<http://groggrub.com/2014/05/16/smoked-salmon-egg-stuffed-avocados/>

Je ne pourrais jamais en dire assez à propos des avocats ! Cet aliment gras est en fait l'un des meilleurs superaliments à faible indice glycémiques brûleur de graisses. Leur goût doux les rend si adaptables à tant de recettes - à tout moment de la journée. Et ils sont la nourriture parfaite pour le petit-déjeuner, combiné au pouvoir des protéines des œufs. Les avocats contiennent beaucoup de graisses saines, qui abaissent la glycémie, coupe la faim, contient des graisses mono-insaturées, en plus des antioxydants, des vitamines et des minéraux. Un petit-déjeuner riche en graisses et en protéines saines stimulera votre énergie brûleuse de graisse et stabilisera votre glycémie toute la journée !

Cette recette est super facile, mais vraiment délicieuse et rassasiante, assurez-vous d'en faire l'un de vos petits déjeuners favoris !

Ingédients :

4 avocats
120g de saumon fumé
8 œufs
Du sel
Du poivre noir
Des flocons de chili
Du Sriracha

Indications :

Préchauffez le four à 220C°. Coupez les avocats en deux, puis enlevez le noyau - je fais cela en tenant l'avocat délicatement, les doigts à l'abri et en le frappant avec une lame de couteau. Le noyau colle ensuite à la lame et il sort proprement. Si le trou est petit, agrandissez-le un peu avec une cuillère.

Disposez les moitiés d'avocat sur une feuille de cuisson et remplissez les creux avec des lamelles de saumon fumé. Cassez chacun des œufs dans un petit bol, puis mettez les jaunes avec une cuillère et ajoutez autant de blanc que l'avocat peut en contenir. Ajoutez le sel et le poivre noir broyé frais au dessus des œufs, au goût. Saupoudrer de flocons de chili si vous voulez.

Placez doucement la feuille de cuisson dans le four et faites cuire environ 15 à 20 minutes jusqu'à ce que les œufs soient cuits. Saupoudrez de Sriracha, servez chaud et appréciez ! Pour 4 personnes.

Petit-déjeuner frit



L'une des choses les plus faciles à préparer pour le petit-déjeuner est de frire des ingrédients restants de votre réfrigérateur. La plupart des types de viande ou de poisson font l'affaire, mais vous pouvez aussi utiliser un œuf pour les protéines ! Il n'y a vraiment pas de mesure, juste un peu de hachage, c'est donc une option rapide et facile pour remplacer les bons vieux œufs du matin.

Ajoutez des légumes comme les poivrons, les courgettes, les légumes verts, l'oignon, et tout ce que vous voulez et le tour est joué ! Vous avez un délicieux petit déjeuner sain à faible indice glycémique, rapide et facile ! Vous pouvez ajouter une petite quantité de patates douces cuites ou de quinoa en phase 2 si vous le souhaitez.

Ingédients :

Restes de poulet ou saumon, saucisse nature, bacon ou œufs

Courgettes, oignons, bok choy

Poivrons rouges

Choux verts, blettes, épinards

Carottes

½ c. à café de curcuma

Coriandre hachée

Phase 2 - ½ patate douce cuite ou ¼ de tasse de quinoa cuite

Indications :

Ajoutez des légumes à la poêle à feu moyen avec une cuillère à soupe de beurre ou d'huile de noix de coco. Remuez le tout jusqu'à ce qu'ils soient doux et presque cuits, ou s'ils le sont déjà, faites-le réchauffer. Ajoutez de la viande ou du poisson cuit découpé et remuez jusqu'à ce que ce soit cuit.

Si vous utilisez un œuf pour les protéines, faites bouillir des légumes cuits sur le côté de la casserole et ajoutez des œufs, remuez dans la casserole et faites chauffer jusqu'à ce que ce soit cuit. Mélangez aux légumes. Pour 2 à 4 portions. Bon appétit !

Mélange de lentilles chaudes, Kale et Bacon



Ce plat est délicieux à n'importe quel moment de la journée, mais il est particulièrement délicieux pour le petit-déjeuner, surtout si vous voulez quelque chose d'un peu différent des habituels œufs pour le petit-déjeuner.

Les lentilles sont une excellente alimentation à faible index glycémique remplies de protéines, de fibres, de vitamines B et de fer. Les lentilles sont aussi pleines de folate. Le folate est une vitamine B qui protège votre corps contre les maladies cardiovasculaires en abaissant l'inflammation, en particulier l'homocystéine - un facteur de risque de crise cardiaque. Le folate contribue également à réduire le risque de cancers, en particulier le cancer du sein. La fibre dans les lentilles et le kale contribuent également à stabiliser la glycémie, ce qui en fait une nourriture idéale pour les personnes atteintes de diabète, de prédiabète ou de résistance à l'insuline.

Et le kale - doit-on vraiment en dire plus sur le kale ? Le kale abaisse le mauvais cholestérol et contient une quantité massive de super nutriments qui luttent contre les

maladies et fortifient le corps, y compris les vitamines A, C, K, le calcium, le magnésium et le potassium. Il contient également plusieurs antioxydants puissants pour surcharger votre corps et lutter contre le diabète. De plus, j'ai ajouté du curcuma, cette épice antidiabétique puissante qui est si incroyablement bonne pour vous !

Ingédients :

2 tranches épaisses de bacon nature (sans nitrite/nitrate)
4 à 6 gousses d'ail de bonne taille, hachées
2/3 de tasse (ou plus) de lentilles noires ou marron cuites
½ bouquet de chou, haché en petits morceaux
Du sel de mer, pour le goût
½ c. à café de curcuma
Jus de 1 citron, au goût
Flocons de piments forts, au goût

Indications :

Dans une poêle, frire le bacon jusqu'à ce qu'il soit croustillant. Retirez de la casserole et hachez ou déchiquetez en petits morceaux. Mettre de côté. Laissez environ 1 à 2 c. à soupe de graisse de bacon dans la casserole, remuez et faites cuire l'ail pendant quelques minutes jusqu'à ce qu'elles soient douces. Ajoutez le kale haché, le sel, les lentilles drainées, les flocons de poivron rouge et le curcuma. Couvrez avec un couvercle et faites cuire à feu moyen à moyen-faible pendant quelques minutes jusqu'à ce que le kale soit tendre. Pressez le jus de citron frais sur le chou, ajoutez le bacon, remuez et servez.

Profitez-en !

Pour 2 à 4 portions.

SOUPES



Les soupes sont l'une des meilleures façons d'incorporer des herbes et des épices favorisant la santé dans votre alimentation. Beaucoup d'herbes et d'épices ont des propriétés médicinales qui aident votre corps à contrôler la glycémie et sont remplis d'antioxydants !

Les soupes soignent, nourrissent et calment, ce sont les aliments de « confort » idéaux. Il n'y a rien de mieux qu'un plat de soupe chaud et fumant un jour froid et nuageux. Faire de la soupe est en fait simple et n'est pas une science exacte. Vous pouvez faire vos propres variations sur chaque recette selon vos propres goûts et préférences.

Surchargez votre soupe de nutriments avec : du bok choy, du kale, de la moutarde, des épinards, du chou cavalier vert, des blettes, du kallaloo et autres légumes verts. Ces légumes à feuilles vert foncé sont quelques-uns des aliments les plus nutritifs et denses sur terre ! Essayez cette excellente idée de Mike :

Prenez une poignée d'un mélange de légumes verts, de n'importe quelle sorte et ajoutez-les à la soupe pendant la cuisson. Après avoir laissé mijoté pendant un moment, retirez les légumes avec un filtre et mélangez-les dans un mixeur, jusqu'à ce que le mélange soit homogène, puis ajoutez à la soupe. Même si vous n'êtes

pas un grand fan de légumes verts, une fois réduit en purée et mélangé dans la soupe, ils ajoutent une texture délicieuse et des TONNES d'éléments nutritifs supplémentaires ! De plus, les légumes verts mixés sont facilement digérés et absorbés. Cela fonctionne bien avec les enfants - vous pouvez ajouter plus de légumes verts dans leurs repas sans qu'ils le sachent !

Blanc de poulet au Chili



Une délicieuse variation du chili classique plus léger avec du poulet au lieu du bœuf. Cette recette originale a un goût particulièrement bon avec des quantités généreuses de cumin et leurs avantages pour la santé !

Le cumin, comme la cannelle, aide à maintenir une glycémie stable, ce qui signifie que le cumin est idéal pour les diabétiques ou les prédiabétiques, ce qui signifie moins de chances de gain de poids et d'excès de graisse corporelle. Le cumin a montré qu'il fonctionnait aussi bien que certains médicaments antidiabétiques couramment utilisés pour réguler l'insuline et le glycogène.

Les graines de cumin stimulent également la sécrétion des enzymes pancréatiques nécessaires à une digestion optimale des protéines, des graisses et des glucides, ce qui aide votre corps à utiliser les nutriments dans les aliments que vous mangez. Le cumin possède également des propriétés anticancéreuses. Dans une étude, le cumin a montré qu'il protégeait contre les tumeurs de l'estomac ou du foie.

Le cumin est également une très bonne source de fer, de vitamine C et de vitamine A, bénéfiques au système immunitaire. Ajoutez le cumin généreusement à cette recette et profitez de ses avantages sains !

Ingédients :

1 kilo de blanc de poulet organique ou de viande de cuisse sans peau désossée
1 à 2 c. à soupe d'huile d'olive vierge extra
2 gousses d'ail émincées
1 boite de haricots blancs ou pinto
2 oignons moyens, coupés en dés
1 petit poivron vert doux et haché
1 une tasse de coriandre fraîche coupée
2 tasses de bouillon de poulet environ en fonction du goût
2 à 4 c. à café de poudre de cumin
1 c. à café de poudre de Chili
Du sel et du poivre
Des flocons de piment rouge, si vous le souhaitez

Indications :

Faire cuire le poulet avec de l'huile d'olive extra vierge, de l'ail et des oignons dans une grande casserole. Retirez le poulet de la casserole et laissez refroidir. Une fois refroidi, déchiquetez avec une fourchette.

Ajoutez tous les ingrédients dans une grande casserole et laissez mijoter à feu moyen-doux. Faites cuire pendant environ 30 minutes ou plus, en remuant de temps en temps. Garnir de tranches d'avocat et une généreuse poignée de coriandre. Pour 4 portions ou plus.

Le meilleur chili de superaliments jamais cuisiné



Nous ajoutons des ingrédients inattendus dans NOTRE recette de chili, non seulement pour une sensation de goût, mais pour augmenter les effets antioxydants et nutritifs. Les gens sont toujours ravis de nos épices : c'est un plaisir éprouvé, vous pouvez ajuster les assaisonnements pour une version plus douce ou épicée. J'aime beaucoup les assaisonnements, surtout en raison de leurs avantages pour la santé ! Ce chili est semblable à celui du chili de Cincinnati, les épices ajoutées et les « ingrédients secrets » ajoutent une énorme quantité d'antioxydants sains et brûleurs de graisses.

Le cumin stimule les enzymes pancréatiques en aidant votre digestion. Le cumin contient également du fer - et possède également d'excellentes propriétés antioxydantes. Des recherches récentes montrent également que le cumin peut avoir un pouvoir unique pour éviter l'augmentation de la glycémie, ce qui vient s'ajouter à son potentiel de combustion des graisses.

L'origan contient du thymol et du romarin qui sont également des antioxydants très puissants. Si puissant, qu'ils ont 42 FOIS plus d'activité antioxydante que les pommes, 30 fois plus que les pommes de terre, 12 fois plus que les oranges et 4 fois plus que les baies. L'origan a également des propriétés contre les infections bactériennes, ainsi que de la vitamine K, du fer et du manganèse, un minéral souvent négligé mais essentiel.

Pour la phase 2, vous pouvez ajouter deux boîtes de haricots.

La cannelle peut réduire le taux de cholestérol LDL (le mauvais type), diminuer la glycémie (ce qui signifie que vous restez en mode combustion des graisses !), combattre certains types de cancer et contribuer à prévenir les caillots sanguins nocifs.

La poudre de chocolat est remplie de flavonoïdes et d'antioxydants qui profitent à votre cœur et votre corps. Il contient également une source riche en magnésium, un minéral dont la majorité des gens sont déficients. La sérotonine et les autres produits phytochimiques du chocolat ont également un effet apaisant sur l'humeur et la dépression. Les poivrons rouges aident à brûler les graisses, à augmenter le métabolisme, à ouvrir les vaisseaux sanguins, à lutter contre l'inflammation et à soulager l'humeur.

De plus, vous avez des graisses super saines dans le bœuf de pâturage, le lycopène dans les tomates (connue pour sa capacité de lutte contre le cancer) et le pouvoir anti-inflammatoire et immunitaire de l'oignon et de l'ail.

Alors, vous voyez, comment ne pas vous sentir BIEN quand vous mangez ce chili ?

Ingrédients :

500g de bœuf haché de pâturage ou de viande de bœuf coupée en petits morceaux

1 à 2 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge

1 oignon rouge moyen haché

2 ou 3 gousses d'ail hachées

1 petite boîte de piments verts doux, hachés

2 c. à soupe de cumin, ou plus au goût

2 à 4 c. à café de poudre de chili

1 c. à soupe d'origan

1 Une cuillère à soupe de cannelle

2 c. à café de cacao organique non sucré

1 boîte de tomates organiques cuites écrasées

1 à 2 tasses d'eau

400g de haricots rouges, de haricots noirs ou de haricots pinto

1 à 2 c. à soupe de sauce Frank's red-hot

½ à 1 c. café de sucre

Des flocons de poivron rouge au goût (attention, cela devient plus épice à la cuisson !)

Du sel de mer et des flocons de piments rouges au goût

Indications :

Faites brunir la viande à feu moyen et ajoutez les oignons, de l'ail, du sel, du cumin et du piment lorsque la viande est presque cuite. Ajoutez le reste d'ingrédients et laissez mijoter à feu doux 1 à 2 heures, en remuant de temps en temps. Ajustez les assaisonnements au goût, en gardant à l'esprit que les flocons de poivron rouge absorbent la chaleur et augmentent d'intensité pendant leur cuisson.

Garnir de tranches d'avocat et une généreuse poignée de coriandre. En phase 2 on peut ajouter une petite quantité de fromage brut (si vous tolérez les produits laitiers). Pour environ 4 portions.

Note : c'est génial pour les restes et à encore meilleur goût quand il est réchauffé comme reste. Les saveurs et les épices se mélangent ensemble et deviennent plus riches et plus savoureuses.

Si vous aimez vraiment votre chili servi sur des spaghetti, essayez avec des courges spaghetti à la place, pour une version sans gluten et sans grain. (Coupez une courge spaghetti en deux, enlevez les graines et faites cuire, faites cuire dans ½cm d'eau dans une poêle peu profonde tapissée d'une feuille de cuisson, 30 à 40 minutes dans le four à 190 degrés C. Raclez les spaghetti avec une fourchette). Et voilà ! Un chili bon pour la santé.

Soupe de bœuf aux légumes



C'est l'une de ces soupes que vous pouvez faire de différentes manières, en utilisant les ingrédients frais disponibles et en fonction de la saison. Elle est remplie d'antioxydants puissants, de phytochimiques et de composés anti-inflammatoires. Elle est saine et délicieuse ! J'essaie d'utiliser toujours du bœuf de pâturage, car il est bien plus riche en nutriments et en matières grasses saines que le bœuf nourri au grain commercialement, en plus il a meilleur goût que la viande conventionnelle !

Assurez-vous d'ajouter une poignée d'un mélange de chou, de blette ou d'autres légumes à feuilles vertes pour enrichir encore plus cette délicieuse et nutritive soupe.

Ingédients :

- 2 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge
- 450g de viande de steak de bœuf de pâturage ou de paleron désossé, poitrine, bifteck, steak d'aloyau, etc, coupés en petits morceaux
- 1 gros oignon jaune ou rouge, découpé
- 2 à 3 gousses d'ail hachées
- 2 carottes rappées
- 2 tiges de céleri organiques*, hachées
- 1 grande boîte (800g) de tomates prunes écrasées, avec des jus
- 230g de haricots verts, coupés
- 1 petite courge d'été (ou jaune), découpée et hachée
- 1 petite courgette, divisée en quartiers et hachée

2 c. à café d'Origan
2 c. à soupe de persil frais à feuilles fraîche
Du sel, du poivre moulu, au goût
Des flocons de piment rouge, facultatif
Phase 2 - 2 pommes de terre à la peau rouge, frottées mais non pelées, coupées en morceaux ou 1 boite de haricots

Indications :

Dans une grande casserole à feu moyen, ajoutez de l'huile d'olive extra vierge et du bœuf. Faites cuire le bœuf jusqu'à ce qu'il soit légèrement doré. Ajoutez le sel et le poivre, l'origan, l'ail, l'oignon, les carottes et le céleri ; couvrez la casserole et faites cuire, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que l'oignon soit ramolli, environ 5 minutes.

Ajoutez 4 tasses d'eau, les pommes de terre, les tomates, les haricots verts, la courge, la courgette et les légumes verts et laissez mijoter, partiellement couvert, pendant 1 heure. Incorporez le persil et assaisonnez avec du sel et du poivre. Pour 4 à 6 portions

Remarque : j'aime parfois épicer un peu cette soupe et ajouter une touche de poudre de chili, de piment de Cayenne et de coriandre pour une impression du Sud-Ouest.

* *Le céleri cultivé conventionnellement est fortement pulvérisé avec des pesticides dangereux. Toujours acheter du céleri organique si possible.*

Gazpacho frais du jardin



Le Gazpacho est la soupe parfaite pour l'été. Rafraîchissante pendant les chaudes journées d'été, cette soupe de tomate froide espagnole classique combine le meilleur des légumes riches en nutriments et antioxydants de l'été. Cette version exclut les cubes de pain de la vraie version espagnole. Pour un repas complet, ajoutez des crevettes cuites.

Cette soupe est préférable lorsque les légumes frais sont à leur apogée et sélectionnés localement. Les meilleurs ingrédients proviennent habituellement du marché local avec des tomates sur vigne mûres qui présentent une véritable saveur de tomate des légumes locaux. Les tomates sur vigne, lorsqu'elles sont fraîchement cueillies et mûres, sont l'un de ces légumes qui n'ont aucune comparaison avec ces globules pittoresques et insipides dans les supermarchés. *Le lycopène* est l'un des antioxydants des tomates qui les rendent très bonnes pour vous. Le lycopène empêche le cancer, y compris les cancers colorectaux, prostatiques, mammaires, endométriaux, pulmonaires et pancréatiques. Les tomates biologiques apportent *trois fois le lycopène* des tomates conventionnellement cultivées. Lorsque le lycopène est consommé avec des aliments

contenant des graisses saines, comme l'avocat ou l'huile d'olive extra vierge, il est encore mieux absorbé !

Les tomates sont également une excellente source de vitamine C et de vitamine A. Ces antioxydants traversent le corps en neutralisant les radicaux libres dangereux qui pourraient endommager les cellules et les membranes cellulaires, provoquant une inflammation qui contribue aux maladies cardiovasculaires, aux complications diabétiques, à l'asthme et au cancer du côlon. Tous les autres légumes frais de cette soupe contiennent des antioxydants, des vitamines et des minéraux très puissants ! Le Gazpacho c'est comme manger une salade liquide ! Cette recette n'a pas besoin d'ingrédients exacts, donc, si vous avez une poignée de chou frais ou des courgettes fraîches du jardin, allez-y, ajoutez-les !

Ingédients :

4 à 6 tomates organiques rouges et mûres, de toute variété, en quartiers
1 oignon rouge, coupé en quartiers
1 concombre, épluché, épépiné, haché en gros morceaux
2 à 3 tiges de céleri, hachées
2 carottes
1 poivron rouge doux (ou vert) épépiné et divisé en deux
1 à 2 gousses d'ail, hachées
1 à 2 c. à soupe de persil frais
1 c. à café ou plus de cumin
1 pincée de flocons de poivron rouge, au goût
1/4 de tasse d'huile d'olive extra vierge
2 à 3 c. à soupe de jus de citron fraîchement pressé
1 c. à café de sucre brut ou de miel
Du sel de mer et du poivre moulu frais au goût
1 c. à café de sauce Worcestershire
2 à 4 tasses de V-8 ou de jus de tomate
Des crevettes cuites ou tout poisson blanc en cubes cuits, comme la morue (facultatif)
De la coriandre hachée pour garnir
Des tranches d'avocat, en garniture

Indications :

Mélangez tous les ingrédients, à l'exception des crevettes ou du poisson. Mélangez lentement, en laissant la soupe légèrement s'épaissir. Cela peut être fait à l'avance et placé dans un récipient de stockage en verre avec un couvercle et réfrigéré pendant la nuit, de sorte que les saveurs se fondent mieux. Ajoutez des crevettes cuites ou du poisson. Garnissez avec de l'avocat en tranches, un citron pressé, une poignée de coriandre ou tout ce qui vous convient. Pour 4 portions.

Soupe aux champignons et aux noix de pécan grillées



Les noix de pécan étaient un aliment de base des Amérindiens et pour une bonne raison. Ils contiennent plus de 19 vitamines et minéraux, y compris des vitamines A, B et E, ainsi que du calcium, du potassium, du magnésium, du zinc et des graisses saines. Les noix de pécan sont naturellement à faible index glycémique et efficaces dans la lutte contre le diabète, en plus d'être rassasiantes et délicieuses. Elles sont remplies d'antioxydants qui aident à protéger le corps contre les dommages cellulaires, le cancer et les maladies cardiovasculaires. Manger une poignée de noix de pécan par jour protège réellement le système nerveux du corps et abaisse également le risque de maladie cardiovasculaire causé par le cholestérol LDL.

Épicer cette soupe avec de la poudre de chili ou du piment de Cayenne accélérera votre métabolisme, vous aidera à brûler les graisses et réduira votre glycémie. Cette version crémeuse et riche sera satisfaisante et délicieuse comme repas.

Les champignons sont un excellent ajout à cette délicieuse soupe car ils sont délicieux et donnent une consistance de viande. Leurs fibres sont idéales pour votre glycémie et ils sont pleins de phytochimiques puissants favorables à la santé. Pour des avantages

supplémentaires pour la santé, essayez avec des champignons shiitake, mais la plupart des champignons feront l'affaire.

Ingrédients :

2 ½ tasses de noix de pécan, écossées et coupées en deux ou en morceaux
2 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge
230g de champignons criminis en tranches
1 gros oignon en tranches
1 c. à soupe de véritable sirop d'érable
1 c. à soupe de poudre de Chili
2 gousses d'ail émincées
3 tasses de bouillon de poulet bio, bouillon d'os ou bouillon de légumes
4 brins de thym frais
1 tasse de lait de coco non sucré, lait d'amande ou de chanvre
¼ de tasse d'oignons verts hachés en garniture
Du sel et du poivre, selon votre goût

Indications :

Préchauffez le four à 180 et étalez les noix de pécan sur la plaque à pâtisserie, grillez 7 à 8 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et parfumées. Surveillez bien - elles peuvent facilement brûler !

Chauffez l'huile d'olive dans une grande casserole à feu moyen et ajoutez l'oignon et les champignons - faites sauter environ cinq minutes. Ajouter 2 tasses de noix de pécan, le sirop, la poudre de chili et l'ail. Faites cuire 2 à 3 minutes, ajoutez du bouillon, 3 tasses d'eau et du thym. Faites cuire pendant 2 heures, enlevez les rameaux de thym et broyez la soupe au mixeur plusieurs fois. Revenez à la casserole, ajoutez du lait et faites réchauffer. Garnissez de noix de pécan et d'oignons verts et servez. Pour 4 portions.

Soupe de poulet au Shiitake



C'est une excellente façon d'utiliser un reste de carcasse de poulet ou de dinde. Tout ce que vous avez à faire est de jeter les restes de poulet, de dinde, de viande et d'os dans une casserole d'eau. OU vous pouvez utiliser des morceaux de poulet coupés ou de la viande de dinde. Vous pouvez également utiliser un poulet entier, du blanc de poulet, des restes de dinde, etc. Il suffit d'ajouter suffisamment de viande, en fonction du nombre de portions que vous faites.

Mis à part les propriétés curatives de la soupe de poulet, cette soupe contient des champignons shiitake. Les champignons Shiitake possèdent des propriétés puissantes pour guérir et renforcer l'immunité. Le Shiitake est présent dans de nombreuses recettes asiatiques et a longtemps été considéré comme une puissante nourriture médicinale. Même pendant la dynastie Ming, on savait que les shiitakes étaient un remède contre les maladies des voies respiratoires supérieures, la mauvaise circulation, les troubles du foie, l'épuisement et la faiblesse. On pensait également que cela empêchait le vieillissement prématué.

Les études scientifiques démontrent maintenant la capacité de Shiitake à stimuler le système immunitaire et à tuer les bactéries et les virus. L'une des substances de Shiitake, l'AHCC, augmente la capacité du corps à lutter contre les virus de la grippe et d'autres infections bactériennes graves. Un autre composé de Shiitake est en fait utilisé comme agent anticancéreux dans certains pays. Les Shiitakes sont une excellente source de vitamines B2, B5 et B6, ainsi que de manganèse, de phosphore, de potassium, de sélénium, de cuivre et de zinc, et une bonne source de protéines, de magnésium et de vitamine D. Ils fournissent également une grande variété de phytonutriments uniques. Bien que les Shiitakes soient connus pour leurs propriétés de renforcement immunitaire, ils sont également connus pour prévenir les maladies auto-immunes.

Ingrédients :

1 carcasse de poulet ou de dinde avec des restes de viande ou 4 cuisses
4 tasses d'eau
Du sel de mer
4 à 6 gousses d'ail hachées grossièrement
1 c. à soupe de gingembre frais, émincé
1 tasse de Kale bio haché
3 carottes découpées
1 bébé bok choy de taille moyenne haché
230g de champignons shiitake, découpés
1 brique de poulet bio
1/2 tasse de quinoa haché
oignons verts saupoudré de
flocons de piment rouge
2 c. à soupe de sauce de soja
1 à 2 c. à soupe de pâte miso
De la sauce de poisson au goût

Indications :

Dans une grande casserole ou un faitout hollandais, ajoutez du poulet (déjà cuit) et environ 4 à 6 tasses d'eau. Portez à ébullition et laissez mijoter pendant environ une demi-heure à une heure, jusqu'à ce que la viande tombe des os. Si vous avez ajouté de gros morceaux de poulet ou de carcasse, retirez-les avec une cuillère filtrante, enlevez la viande des os et retournez la viande du bouillon. Ajoutez les légumes, les champignons et l'assaisonnement, et laissez mijoter pendant une demi-heure à une heure. Servez avec un mélange de salade verte et régalez-vous ! Pour 4 à 6 portions

PLATS PRINCIPAUX

Viande, poulet et poisson



Est-il sain de manger de la viande rouge ?

Nous avons tous appris que la viande rouge était mauvaise, en particulier la viande rouge. MAIS certains types de viande rouge sont en fait très bénéfiques pour notre santé. Parfois, vous pouvez avoir envie d'un grand steak juteux ou un hamburger. Vous rendez vous compte que ce pourrait être la façon dont votre corps vous dit que vous avez besoin de plus de fer, ou que vos muscles ont besoin de protéines supplémentaires pour se régénérer ?

Les athlètes, les végétariens, les personnes âgées, les femmes enceintes, les enfants, les adolescents et les personnes qui se remettent d'une chirurgie peuvent avoir besoin de fer. Le fait est que certains d'entre nous ne sont pas aussi efficaces pour transformer le fer des produits végétaux dont notre corps a besoin. Le fer joue un rôle essentiel pour aider le corps à reconstruire et à créer plus de globules rouges. La viande rouge est également une excellente source d'autres vitamines et minéraux tels que la vitamine B-12, le phosphore, le potassium, le magnésium et le sélénium.

Les protéines retrouvées dans la viande rouge contiennent toutes les acides aminés que le corps ne peut pas fabriquer seul et sont absolument indispensables pour la réparation et le renouvellement de notre tissu corporel, nos organes, nos muscles, ainsi que notre santé générale globale et notre fonction immunitaire.

La viande rouge est également l'une des meilleures sources de vitamines B, en particulier la vitamine B12, qui ne se trouve que dans la viande ou le poisson, et aide à maintenir les cellules nerveuses et le fonctionnement du cerveau. Alors que les viandes rouges classées (CAFO) ont une mauvaise réputation, la **viande de pâturage** est un meilleur choix pour la santé, et l'une des meilleures sources de protéines, les plus faciles à digérer, de haute qualité, brûleuse de graisses, qui fabrique du muscle... C'est comme manger un tout autre type de viande. Voici quelques-uns des avantages pour la santé de la viande de pâturage :

Deux fois plus de bêta-carotène (un précurseur de la vitamine A) et trois fois plus de vitamine E que la viande élevée de façon classique. Elle contient aussi 60 % plus d'acides gras oméga-3 ultra-sains.

La viande et le lait provenant des bovins de pâturage contiennent la source connue la plus riche d'acide linoléique conjugué ou CLA. Lorsque les bovins sont élevés uniquement à l'herbe, leur lait et leur viande contiennent *cinq fois* plus de CLA que la viande régulière alimentée au grain. Le CLA qui aide à brûler des graisses et fabriquer du muscle, vous rendant mince et affûté ! Le CLA augmente effectivement votre taux métabolique, de sorte que vous brûlez plus de calories. Il réduit également le cholestérol et les triglycérides, réduit les symptômes d'allergie alimentaire et améliore le système immunitaire. Le CLA peut également réduire le risque individuel de cancer et d'artériosclérose (artères obstruées), et aide à prévenir le diabète.

Et vous ne tirez avantage de ces vrais bénéfices qu'avec de la vraie viande 100% élevée à l'herbe, sans supplément. ***Un autre avantage important de la viande nourrie à l'herbe :***

La forme dangereuse et potentiellement mortelle de la bactérie E. coli ne se développe pas bien chez un animal nourri à l'herbe. Les bovins qui mangent des céréales souffrent réellement d'une forme d'indigestion. Leurs corps ne s'adaptent pas bien à l'alimentation aux céréales, et leur système digestif doit produire plus d'acide pour tenter d'essayer de mieux les digérer. La forme mortelle de bactérie E. coli se développe et prolifère dans cet environnement hautement acide. La viande nourrie à l'herbe est un investissement important pour votre santé et votre bien-être.

Tout le monde semble aimer le poulet mais est-il sain ? Quel est le meilleur type de poulet à acheter ? Le poulet élevé à l'air libre, organique n'est pas seulement une nouvelle mode, c'est une option beaucoup plus saine pour vos plats de poulet ! Le poulet élevé en liberté et biologique est de plus en plus populaire et est maintenant plus facile à trouver, et un peu moins coûteux. Il a meilleur goût et est beaucoup plus sain que le poulet élevé en batterie. Tout comme la viande nourrie à l'herbe et les poissons sauvages, les poulets organiques à l'air libre mangent une alimentation naturelle afin d'être plus sains pour vous, pleins de nutriments dont vous avez besoin.

Les poulets élevés commercialement sont élevés dans des espaces restreints où ils peuvent difficilement se déplacer ou se retourner. Ils reçoivent des graines enrichies en hormones et des antibiotiques et engrangent environ trois fois plus vite que le temps de croissance normal.

Ces pauvres poulets peuvent à peine bouger ou soutenir leur propre poids, et sont très malades en raison de leur croissance rapide et des conditions de vie malsaines. Les poulets sont souvent élevés dans des batteries d'élevage qui n'ont pas de fenêtres, et les poulets sont conservés à l'intérieur, loin de l'air frais et du soleil chaud. Et, avec certains des derniers changements du USDA, de nombreuses fermes commerciales à poulet à grande échelle transportent en réalité des poulets à l'étranger en Chine, un pays dont les normes alimentaires sont beaucoup moins réglementées qu'aux États-Unis, où le poulet est transformé et emballé puis réexpédié aux États-Unis. Voulez-vous manger ça ? Je sais que je ne le ferais pas.

Les poulets à l'air libre organiques peuvent sortir dans leur environnement naturel avec du soleil et de l'air frais, et sont autorisés à manger à volonté et traités selon une norme plus stricte. Donc, il devrait être facile d'acheter des poulets organiques et élevés en plein air quand vous le pouvez. Vous pouvez les trouver localement ou au marché ou directement à la ferme, c'est encore mieux !

Le poisson a légitimement gagné la réputation d'être un « aliment sain », mais saviez-vous qu'il y a une énorme différence dans sa valeur nutritionnelle en fonction du type de poisson et de la façon dont il est élevé ? Lorsque vous décidez de manger ce type de poisson, il est important de savoir si les poissons sont sauvages ou élevés. Les deux méthodes différentes d'élevage de poisson créent un type de poisson et un profil nutritionnel totalement différents, en particulier au niveau de la graisse des poissons.

C'est aussi simple que cela.

Semblable à la viande nourrie à l'herbe, la graisse dans le *poisson sauvage* est très saine. Les poissons capturés sauvages ont des niveaux beaucoup plus élevés d'acides gras

oméga 3 qui, comme vous le savez probablement déjà, est une graisse très importante anti-âge, de combustion des graisses et même de santé mentale.

Le poisson cultivé d'autre part, a une teneur en matières grasses et des caractéristiques nutritionnelles drastiquement différentes. En général, les poissons élevés en élevage ont des quantités beaucoup plus élevées de graisses oméga 6, une graisse inflammatoire dont la plupart d'entre nous consomment déjà trop lorsque notre rapport oméga-6/oméga-3 n'est pas correct.

Les ingrédients actifs qui font que les poissons sauvages sont si bénéfiques sont les acides gras oméga 3, l'EPA et le DHA. Ces ingrédients actifs sont essentiels non seulement pour la santé cardiaque, mais aussi pour lutter contre le diabète, le cancer, renforcer le système immunitaire, contrer l'inflammation et garder le cerveau et les nerfs en bonne condition.

Alors, quels types de poissons sauvages sont les meilleurs à manger ? Choisissez des poissons d'eau froide, gras et sauvages pour obtenir les meilleurs bénéfices santé. La plupart d'entre nous ont appris que le saumon (saumon sauvage, bien sûr) est un choix sain, mais qu'en est-il des autres ? Le flétan et la morue sauvage sont également des poissons de grand goût, et aussi riches en oméga 3 sains. Évitez le thon, le requin, l'espadon et d'autres poissons prédateurs, car ils contiennent de grandes quantités de mercure et d'autres contaminants.

Souvent négligés, les sardines et les anchois réapparaissent comme option saine. Parce qu'ils sont au bas de la chaîne alimentaire et qu'ils sont de très jeunes poissons, ils n'ont pas les mêmes problèmes avec le mercure, les PCB et d'autres toxines que certains poissons plus grands et prédateurs contiennent comme le thon, l'espadon, le poisson, le maquereau et le requin. Les sardines et les anchois sont également riches en acides gras oméga 3.



Voici mes poissons favoris riches en graisses oméga 3, les plus faibles en toxines, durables et avec un faible impact sur l'environnement :

Le saumon sauvage, en particulier le Sockeye
L'omble chevalier

Le charbonnier/la morue noire

Le maquereau d'Atlantique (moins cher que d'autres types de maquereau)

La sardine

Les anchois
Le thon
La morue
Le flétan

Kebab de bœuf au style indien avec sauce à la coriandre



Ces kebabs sont absolument délicieux avec une saveur épicee/savoureuse unique (pas trop épicee). C'est l'un de mes plats préférés ! La coriandre dans cette recette est connue pour ses avantages incroyables pour la santé. En fait, la coriandre est très efficace pour abaisser la glycémie, elle est désignée dans certains endroits comme étant la « *plante antidiabétique* ». Elle a une valeur médicale.

La coriandre est également connue pour ses propriétés anti-inflammatoires et anticholestérol, ainsi que sa capacité à éliminer les métaux toxiques (comme le mercure et le plomb) du corps. La coriandre est deux fois plus efficace que les antibiotiques contre la bactérie salmonelle alimentaire qui cause une intoxication alimentaire. De plus, la coriandre est idéale pour la digestion, l'arthrite, les infections des voies urinaires et est riche en magnésium, en fer et en tonnes de phytonutriments. Utilisez donc la coriandre librement chaque fois que vous le pouvez !

La marinade contient également beaucoup de poudre de curry avec du curcuma - riche en antioxydants puissants qui aident à diminuer la glycémie, combattre l'inflammation, prévenir la maladie d'Alzheimer, brûler les graisses, améliorer le système immunitaire, empêcher que les AGEs exogènes ne se forment dans la viande grillée.

Et lorsque vous utilisez du bœuf de pâturage (ce que je vous recommande vivement), vous bénéficierez pleinement des graisses oméga 3 et CLA saines sans toutes les hormones, additifs et antibiotiques de la viande conventionnelle.

Ingédients :

1 bouquet de coriandre frais (2 tasses de feuilles de coriandre)
1 petit oignon rouge pelé
2 gousses d'ail, pelées
1 petit piment vert coupé et divisé en deux
1 cm de gingembre frais, épluché
1 c. à café de sel de mer
4 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge
3 c. à soupe de jus de citron vert (jus d'un citron vert)
½ c. à café de poudre de curry
400 à 800g de côtelettes ou de contrefilet de bœuf de pâturage, coupée en 24 morceaux de 3 centimètres
1 oignon moyen, pelé
1 tasse de yaourt simple ou grecque

Indications :

Placez la coriandre, l'oignon, l'ail, le chili, le gingembre et le sel avec 3 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge dans un robot culinaire équipé d'une lame métallique. Mixez jusqu'à la formation d'une pâte. Transférer dans un grand bol.

Mettez 2 c. à soupe de pâte dans un petit bol et remuez le jus de citron pour faire la sauce de coriandre. Couvrez et mettez de côté. Incorporez la poudre de curry dans le reste de la pâte, ajoutez le steak et recouvrez le bien. Couvrez et faites mariner à la température ambiante pendant environ 20 min.

Coupez l'oignon en tranches, séparez les tranches et enfilez le bœuf et l'oignon sur les brochettes. Tapissez une casserole d'huile. Préchauffez le gril. Faites griller les kebabs pendant 8 à 10 minutes en tournant les brochettes toutes les 2 minutes.

Servez avec de la sauce à la coriandre, du yaourt ordinaire et une grande salade de légumes verts. Pour 4 portions.

Steak Chimichurri



Recette et photo courtoisie du Chef Ted Wood

J'aime la simplicité d'une bonne sauce chimichurri. Elle fait vraiment ressortir la saveur de la viande. La Chimichurri est une sauce d'argentine ou un condiment très populaire dans toute l'Amérique du Sud. Cette version utilise du persil frais, de l'oignon, de l'ail, de l'huile, du vinaigre et un peu de piment, bien que les variations sur ce thème puissent être infinies. En Argentine, elle est utilisée à la fois comme marinade et sauce pour le steak grillé, mais vous pouvez également la servir avec du poisson, du poulet, du porc ou même des pâtes. C'est même bon avec des œufs brouillés !

La saveur de l'oignon peut agrémenter ce plat ou pas, alors choisissez un oignon rouge plus doux (oignon plat) pour une meilleure saveur. Les oignons et l'ail sont des membres de la famille des Allium, et *tous les deux* sont riches en composés contenant du soufre qui créent non seulement l'odeur et le goût caractéristiques, mais aussi les avantages favorables à la santé.

Les oignons et l'ail contiennent une grande quantité d'antioxydants puissants, y compris la quercétine, qui procure des avantages anti-inflammatoires. Ces deux nutriments ont montré qu'ils aidaient à réduire et à équilibrer la glycémie, réduire le risque de certains cancers, renforcer le système immunitaire, prévenir les caillots de sang malsains,

abaisser le cholestérol LDL et les triglycérides et améliorer le fonctionnement des globules rouges. Cela vaut la peine d'avoir un peu une « haleine à l'oignon » de temps en temps.

Le persil dans cette recette aidera réellement à diminuer les odeurs désagréables de l'oignon et de l'ail, le persil est connu pour adoucir l'haleine. Le persil est également une excellente source de vitamines A, C et K, ainsi qu'une excellente source de fer et de folate. En plus de ces nutriments puissants, le persil contient une huile essentielle appelée myristicine qui inhibe la croissance de tumeurs cancéreuses et active le puissant antioxydant du glutathion, dont les diabétiques souffrent d'insuffisance.

Manger seulement deux cuillères à soupe de persil favorise un meilleur métabolisme des glucides. Il est également anti-inflammatoire, renforce le système immunitaire et lutte contre les maladies cardiovasculaires, les accidents vasculaires cérébraux et l'athérosclérose. La vitamine K dans le persil renforce les os et aide le corps à former une graisse très importante et nécessaire qui protège les gaines de myéline autour de nos nerfs et de notre système nerveux. La coriandre fraîche ou la menthe peut être utilisée comme substitution dans cette recette, ou en plus du persil, qui a également des avantages pour la santé.

Ingrédients :

Du filet de steak nourri à l'herbe, de la bavette ou du steak tri-tip

5 grosses gousses d'ail émincées

¼ à ½ oignon rouge, émincé

1 tasse de feuilles de persil, hachées

¼ de tasse de vinaigre de vin rouge ou de jus de citron frais

½ tasse d'huile d'olive extra vierge

Du sel de mer, pour le goût

Des flocons de piment rouge, au goût

Indications :

Émincez soigneusement l'ail, l'oignon et le persil, et mélangez avec le vinaigre de vin et l'huile d'olive extra vierge. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût. Laissez reposer. Faites griller le steak à feu moyen à fort jusqu'à ce qu'il soit bien cuit ou cuit selon vos préférences. Coupez légèrement sur la diagonale et servez avec une quantité généreuse de sauce chimichurri.

Pour 2 à 4 portions ou plus.

Wraps de laitue au bœuf thaï ou poulet thaïlandais



Photo courtoisie de Fazela Vohra, [Http://kharasmithaas.wordpress.com](http://kharasmithaas.wordpress.com)

C'est un repas souvent demandé chez moi. Il est rassasiant, mais pas trop lourd ; Il a beaucoup de pouvoirs nutritifs, des antioxydants colorés et une puissante combustion des graisses. Plus les légumes que vous ajoutez sont vibrants de couleurs plus vous obtenez de nutriments ! Il y a beaucoup de variations sur ce thème, alors je vais commencer avec ma recette de style thaïlandais et vous donner d'autres idées à la fin de cette recette.

Pour des wraps personnalisés, servez les garnitures végétales dans des bols séparés et laissez tout le monde à sa propre création. C'est une excellente façon de servir les enfants, car chaque enfant se réjouira de faire son propre « chef-d'œuvre ».

Ce plat contient beaucoup de gingembre frais, une excellente addition de superaliments. Le gingembre est bien connu comme un équilibrer de glycémie, il est anti-inflammatoire, c'est un amplificateur immunitaire, une aide digestive et un tueur de cancer. Donc, ne soyez pas timide avec le gingembre, ajoutez-en autant que vous le souhaitez ! Il accélère également le métabolisme et aide à brûler les graisses.

Le meilleur type de laitue pour les wraps de laitue est la laitue verte organique ou à feuilles rouges, Boston, Bibb ou Romaine. De nombreux restaurants utilisent de la laitue iceberg dans ce plat, mais la laitue iceberg n'a pratiquement aucune valeur nutritive.

Ingrédients :

450g de bœuf nourri à l'herbe ou de dinde ou de poulet élevés à l'air libre

1 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge

Du sel de mer au goût (1/2 c. à café ou plus)

1 petit oignon émincé

2 à 4 gousses d'ail, émincées

1 c. à soupe de gingembre frais râpé ou émincé

Le jus d'un citron vert ou 1 cuillère à soupe de vinaigre de vin de riz

2 à 3 c. à soupe de sauce soja

Une pincée de sucre

Des flocons de piment au goût (juste une ou deux pincées feront l'affaire)

8 à 10 feuilles de laitue, lavées et séchées

Garnitures :

1 bouquet de coriandre fraîche, hachée

1 bouquet d'oignons verts, hachés en morceaux de 5 centimètres et tranchés verticalement

1 poivron rouge doux, coupé en fines tranches

1 petite courgette râpée

2 à 3 carottes râpées

1 avocat ferme mais mûr, tranché finement

1 ou 2 tomates, hachées

Indications :

Mélangez légèrement la viande dans une poêle avec de l'huile d'olive extra vierge à feu moyen avec l'ail, l'oignon, le gingembre et le sel. Ajoutez le jus de citron, le soja, la pincée de sucre et une pincée de flocons de piment. Faites cuire à feu doux pendant encore 1 à 2 minutes.

Placez quelques cuillères du mélange de viande sur une feuille de laitue, ajoutez votre choix de garnitures et enveloppez en pliant une extrémité puis en enroulant les côtés. (Ça va probablement goutter, alors tenez-vous au-dessus d'une assiette). Savourez !! Servez 2 à 4 portions environ selon la faim de chacun.

Variations :

Il y a BEAUCOUP de variations possibles. Vous pouvez remplacer par de la viande de pâture tri-tip, de la bavette, des côtes de bœuf, ou de l'aloïau, etc. Une version mexicaine pourrait inclure des haricots noirs, de l'oignon, de la tomate, des piments verts, de la laitue ou du chou déchiqueté, de la salsa et de l'avocat ou du guacamole. Enlevez le vinaigre de gingembre, de soja et de riz et ajoutez quelques cuillères à café de cumin à la place.

Les wraps de laitue sont également un excellent moyen d'éviter le pain dans les sandwichs. Tout ce que vous mangez dans du pain ou du petit pain, enveloppez-le dans de la laitue à la place. J'adore les ingrédients du sandwich à la dinde enveloppés dans la laitue, ou de la salade de thon - ou un sandwich BLT (bacon, laitue, tomate) ! Même les hamburgers sont géniaux de cette façon. De nombreux restaurants qui ont des sandwichs au menu substitueront le pain par de la laitue. Utilisez votre imagination ; les possibilités sont infinies !

Boulettes de viande de porc asiatiques



Une légère variante à faible index glycémique des boulettes de viande classiques ! Essayez-les pour une fête ou simplement pour dîner à la maison. Cette recette contient plein d'antioxydants et d'ingrédients luttant contre le diabète, comme l'ail, le gingembre et la coriandre.

La coriandre est depuis longtemps utilisée comme arme contre le diabète. C'est une excellente amplificatrice de saveur qui contient une quantité incroyable de phytonutriments, y compris le *bornéol*, le *carvone*, le *camphre*, l'*élemol*, le *géraniol*, et le *linalool*, pour n'en nommer que quelques-uns. Elle contient également des antioxydants populaires tels que la *quercétine* et l'*apigenin*. Avec cette puissance antioxydante incroyable, la coriandre est nutritionnellement dense en fibres alimentaires, manganèse, fer et magnésium.

Avec une gamme impressionnante de propriétés saines, il n'est pas étonnant que la coriandre ait été utilisée comme aide digestive, anti-inflammatoire, agent antibactérien et comme arme dans la lutte pour contrôler la glycémie, le cholestérol et contre la production de radicaux libres indésirables.

Pour la phase 2, essayez de la salsa de mangue-ananas en accompagnement avec ces boulettes de viande.

Ingédients :

450g de porc élevé humainement
1 œuf
1/3 de tasse de farine de noix de coco
½ oignon rouge, coupé en dés finement
2 gousses d'ail
2 c. à soupe de sauce de poisson
2 c. à soupe de sauce soja
2 c. à café de gingembre frais finement haché ou râpé
2 c. à soupe de sauce de chili rouge doux
½ c. à café de sel
Une poignée de coriandre hachée
2 c. à soupe de graines de sésame

Indications :

Mélangez bien ensemble les ingrédients. (Je me lave soigneusement les mains avant et après). Roulez en boules de 4 cm de diamètre. Placez les accompagnements sur une plaque à pâtisserie ou un moule, de sorte que le jus ne coule pas. Faites cuire dans un four à 190 degrés pendant 30 à 40 minutes, en tournant pour homogénéiser la cuisson. Servir immédiatement ou dans une mijoteuse avec le jus de la casserole.
Pour 4 à 6 portions

Phase 2, servir avec la salsa ananas-mangue ci-dessous en accompagnement.

Salsa à la mangue-ananas

C'est délicieux servi avec des boulettes de viande asiatiques, des poissons grillés ou même du poulet. Rehaussez un dîner avec le goût sucré et épice d'ananas et de mangue, riche en vitamine A, antioxydants et enzymes digestives.

Ingédients :

La moitié d'un ananas de taille décente, haché en petits morceaux
1 à 2 mangues mûres, hachées
½ oignon rouge
1 à 2 gousses d'ail émincées
1 à 2 tomates romano, hachées
Une poignée pleine de feuilles de coriandre, hachée
Jus de 1 à 2 citrons verts
Une touche de sel marin

Mélangez tous les ingrédients ensemble, servez ou réfrigérez.

Steak enrobé de chili avec salsa au radis



Vous ne croirez jamais à quel point c'est bon ! La cuisson des épices révèle le goût sucré parfumé de ces épices superaliments et la salsa au radis en accompagnement est vraiment rafraîchissante.

Les radis sont pleins de propriétés nutritives, y compris la vitamine C, l'acide folique, le potassium et des oligo-éléments. Manger des radis peut réduire la glycémie, la pression artérielle, faciliter la digestion, soutenir une fonction hépatique saine et aider à prévenir le cancer. Les radis sont aussi délicieux, épicés et poivrés.

Utilisez du bœuf de pâturage pour bénéficier pleinement de tous les avantages d'une viande saine. La viande nourrie à l'herbe contient des graisses saines, y compris des graisses oméga 3 qui diminuent l'inflammation et protègent votre cœur, et du CLA qui aide à brûler les graisses. Le meilleur morceau de viande pour cette recette est la bavette. Assurez-vous de ne pas trop cuire le steak. Quand il est cuit, coupez légèrement sur la diagonale pour des bouchées plus tendres.

Ingédients pour le bifteck :

900g de bavette ou de bifteck de hampe
2 c. à café de poudre de cumin
2 c. à café de poudre de chili
1 c. à café de cannelle
1 c. à café de poudre d'ail
1 c. à café de sucre
 $\frac{1}{4}$ de tasse d'huile d'olive extra vierge
Du jus de citron fraîchement pressé

Indications pour le steak :

Dans une poêle, ajoutez du cumin, du chili, de la cannelle, de l'ail à feu moyen pendant 20 à 30 secondes, en remuant jusqu'à ce que les épices deviennent très parfumées.
Retirez du feu immédiatement : les épices brûlent facilement !

Dans un bol en verre peu profond, mélangez les épices avec de l'huile d'olive extra vierge, du jus de citron et du sucre. Ajoutez la viande, tournez pour recouvrir les deux côtés, couvrez et réfrigérez pendant 4 heures ou pendant la nuit. Faites chauffer le gril à feu moyen élevé et faites griller la viande pendant 10 à 15 minutes par côté, selon l'épaisseur. La viande devrait être marron à l'extérieur, mais rose et juteuse à l'intérieur. Retirez du feu et laissez reposer pendant quelques minutes, puis coupez légèrement sur la diagonale et servez avec une portion généreuse de salsa de radis. Pour 4 portions.

Ingédients de la salsa :

8 à 10 radis de taille moyenne, hachés
1 gousse d'ail émincée
 $\frac{1}{2}$ petit oignon rouge, émincé
Une poignée pleine de feuilles de coriandre, hachée
2 à 3 tomates romaines, hachées
Jus d'un citron vert
Des flocons de piment fort
Du sel de mer

Instruction pour la salsa :

Découpez les radis et les tomates en petits morceaux, émincez la coriandre, l'oignon rouge et l'ail, et mélangez-les. Ajoutez le jus de citron et les assaisonnements.

Poulet rôti et légumes papillote



Faire cuire le poulet dans une papillote est la base d'un repas formidable, rapide et facile. Une fois que vous commencez (et ce n'est pas difficile), vous constaterez qu'il existe des variations infinies. Vous pouvez également remplacer le poulet par du poisson et utiliser les légumes de saison. Vous pouvez également utiliser un four, un grill au charbon ou à gaz, ou même en camping sur un feu de bois et de charbons.

Dans la phase 2, vous pouvez ajouter des pommes de terre, elles sont un délicieux accompagnement, car elles absorbent tous les jus des autres aliments et des assaisonnements. L'ajout de beaucoup d'herbes fraîches ou séchées et d'épices ajoute d'énormes quantités d'antioxydants concentrés qui aident à lutter contre le diabète, en maintenant une glycémie faible pour maximiser votre santé. Et n'oubliez pas de généreuses quantités d'ail et d'oignons, tous deux des combattants éprouvés du diabète !

Ingédients :

900g de blanc de poulet sans peau ou des cuisses désossées et sans peau

1 oignon rouge ou blanc, tranché

Des haricots verts frais, asperges, courgettes, courge d'été, brocoli, etc.

2 à 4 gousses d'ail haché

2 à 4 c. à soupe de beurre de pâturage

1 c. à café d'origan, de basilic, de thym, de romarin, etc., frais ou secs

Du sel et du poivre

Des feuilles de cuisson, d'environ 30cm x 25cm

Indications :

Faites chauffer le four à 170-190 degrés C, ou chauffez le gril à feu moyen.

Placez une portion de viande au milieu de la feuille, répandez les légumes sur le dessus, badigeonnez avec de l'huile d'olive extra vierge ou un petit morceau de beurre de pâturage et assaisonnez avec de l'ail, des herbes, du sel et du poivre. Enroulez dans un emballage de forme rectangulaire, en rapprochant les bords de la feuille sur le dessus et les côtés et en repliant étroitement plusieurs fois pour sceller dans le jus.

Placez les papillotes sur une plaque à biscuits ou une poêle peu profonde et faites cuire au four pendant environ 30 minutes, jusqu'à ce que la viande soit cuite et que les légumes soient tendres (le poisson prend moins de temps). Si vous cuisinez sur une grille, faites cuire à feu moyen élevé et placez les papillotes à l'écart de la source directe de chaleur ou des charbons. En cas de cuisson sur un feu, attendez que les charbons deviennent rouges. Pour 4 portions.

Poulet pané sauce à la noix de coco à faible index glycémique



Voici une version bien plus saine de poulets panés malsains qui sont proposés au restaurant. Cette version saine utilise de la farine de noix de coco pour le pané croustillant à l'extérieur, ce qui la rend faible en glycémie, sans céréales et plus élevée en fibres.

J'aime assaisonner cette recette avec beaucoup d'ail et d'origan frais ou sec. L'origan contient un ingrédient actif appelé acide rosmarinique (semblable à ce qu'il y a dans le romarin), et c'est un antioxydant puissant qui a des bénéfices éprouvés pour la stabilisation de la glycémie, tout en étant un puissant antiviral, antibactérien et antifongique.

Choisir une huile saine pour cuisiner est tout aussi important que ce que vous cuisinez. L'huile de coco est un bon choix, mais vous remarquerez peut-être un léger goût d'huile de coco. L'huile de coco, une graisse saturée, n'est pas dénaturée par la chaleur et constitue le choix le plus sain d'huile, même l'huile d'olive est détruite par la chaleur.

L'huile de canola/colza et d'autres huiles végétales sont traitées souvent à partir de graines génétiquement modifiées et pleines de composés inflammatoires. Contrairement à ce que vous pensez, ces huiles ne sont PAS bonnes pour la santé !

Ingédients :

230g de blanc de poulet sans peau ou de pilons de poulet désossées et sans peau
2 à 3 œufs, battu dans un plat peu profond
1 tasse de farine de noix de coco, farine de haricots garbanzo ou un mélange de farine de noix de coco et de farine de riz
Du sel et du poivre
2 c. à café de poudre d'ail ou 2 à 3 gousses d'ail
3 c. à soupe de persil frais finement haché
1 c. à café d'origan sec ou frais (si frais, haché)
3 à 4 cuillères à soupe d'huile de noix de coco vierge

Indications :

Chauffez le four à 290 degrés C. Ajoutez l'assaisonnement et les herbes au mélange de farine. Si vous utilisez des blancs de poulet entiers, coupez-les en deux pour obtenir des escalopes plus fines. Vous pouvez vous munir d'un maillet à viande si vous voulez une viande plus tendre, mais ce n'est pas nécessaire.

Trempez chaque morceau de poulet dans le mélange d'œufs battus, puis trempez dans le mélange de chapelure. Faites fondre l'huile de coco dans une poêle peu profonde, puis placez le poulet pané dans la poêle. Faites cuire au four 10 à 12 minutes d'un côté, retournez, puis faites cuire encore 8 à 10 minutes jusqu'à ce qu'ils soient marrons et plus roses à l'intérieur.

Note : ce sont des restes formidables et délicieux chaud ou froid. Les restes froids peuvent être découpés et ajoutés à une grande salade végétarienne pour un déjeuner sain et satisfaisant.

Saumon doux et épicé facile



Le saumon a une réputation bien méritée comme produit sain pour sa teneur élevée en acides gras oméga-3. Une portion de 100 grammes de *saumon sauvage* contient 2 grammes de graisse oméga-3, ce qui est plus élevé que la consommation moyenne d'un adulte (aux États-Unis) sur plusieurs jours.

Les graisses oméga-3 diminuent votre risque de diabète, crises cardiaques, accidents vasculaires cérébraux, arythmies, hypertension artérielle et triglycérides élevés dans le sang. La consommation fréquente de saumon diminue également l'inflammation, aide les membranes cellulaires à fonctionner mieux et protège le cerveau.

Les scientifiques considèrent que la DHA est le type de graisse le plus important pour le cerveau humain et la forte concentration de cette graisse dans le saumon *sauvage* diminue le risque de dépression, d'hostilité et d'oubli lié à l'âge. Il existe également une association entre le QI et l'apport en oméga 3, ce qui fait vraiment du saumon un « super aliment ».

Cette recette est une excellente façon d'obtenir plus de saumon dans votre alimentation. La douceur du sirop d'érable s'harmonise avec la saveur du jus de citron et la chaleur épicee des flocons de piments pour faire un délicieux plat, et un plat simple. Il y a beaucoup de

différents types de saumon : il y a le saumon rouge sauvage avec sa chair rose foncé - le saumon royal plus fin au goût, mais plus riche en bonnes graisses - le saumon du Pacifique, chinook et le saumon chum pour n'en citer que quelques-uns.

Ingédients

Un ou plusieurs morceaux de saumon frais et sauvage, de toute taille - 100 à 450g ou plus.

1 à 2 c. à soupe de beurre

¼ de tasse de véritable sirop d'érable

Jus d'1 citron vert

Des flocons de piment fort

Indications :

Allumez le gril et faites chauffer. Déplacez la grille à environ 15cm de la source de chaleur. Placez un petit morceau de beurre sur chaque morceau ou brossez le haut du saumon avec du beurre fondu pour obtenir un meilleur brunissement. Faites cuire la peau vers le bas, 8 à 10 minutes, en fonction de la taille et de l'épaisseur du saumon.

Le saumon peut être mangé avec le centre encore translucide et le rose plus foncé, ou peut être cuit à point et opaque tout du long. Il suffit de faire attention à ne pas cuire trop longtemps ou il devient très sec. Ce poisson peut également être cuit sur le grill à feu moyen. Retirez le poisson de la chaleur environ 1 à 2 minutes avant qu'il ne soit cuit (il cuira un peu plus après). Ne cuisez pas trop !

Pendant que le poisson est en train de cuire, mélangez le sirop d'érable, le jus de citron et les flocons de piment. (Allez-y doucement avec le poivre, il peut ajouter beaucoup de chaleur !) Lorsque le poisson est cuit, versez le mélange sur le saumon chaud et profitez d'une salade de pommes de terre au four et d'une salade de légumes bio. Pour 2 portions ou plus.

Poisson au beurre d'aneth à l'ail et blettes



La blette est en fait l'un des légumes verts les plus sains que vous puissiez manger ! Il a une texture tendre et une saveur douce semblable aux épinards et des tiges blanches, jaunes et orange ou rouges qui ajoutent plus d'antioxydants que les vertes. La variété incroyable de phytonutriments et d'antioxydants est facile à voir avec ses feuilles vertes foncées et ses tiges aux couleurs vives.

La blette est reconnue comme ayant un pouvoir de régulation de la glycémie très important et très bénéfique pour ceux qui sont diagnostiqués avec un diabète ou un prédiabète. L'un de ses antioxydants puissants, a la capacité d'inhiber l'activité d'une enzyme qui transforme les hydrates de carbone en sucres simples. Ce que cela signifie, c'est que la glycémie reste stable après un repas comprenant de la blette.

L'autre chose incroyable au sujet de la blette est qu'elle aide réellement les cellules bêta pancréatiques qui produisent l'insuline à se régénérer, et protège la santé du foie, un autre organe important pour lutter contre le diabète.

Ingrédients

225 à 450g de morue sauvage, de saumon, etc.
2 à 4 c. à soupe de beurre de pâturage
2 à 4 gousses d'ail haché
Du basilic frais, de l'aneth ou du thym, haché
Le jus d'un citron vert
Du sel et du poivre
1 grosse botte de blette, hachée (les tiges peuvent être conservées)

Indications :

Dans une poêle, faites fondre 1 à 2 c. à soupe de beurre à feu moyen, ajoutez la blette et faites cuire quelques minutes jusqu'à ce que tout soit flétris. Égouttez, ajoutez le jus de citron et mettez de côté.

Dans une autre poêle ou une casserole, ajoutez le reste du beurre et l'ail et faites chauffer à feu moyen-elevé. Ajoutez le poisson et faites cuire quelques minutes jusqu'à ce qu'il soit tendre et opaque tout du long, ne faites pas trop cuire ! Ajoutez les herbes fraîches une minute environ avant que le poisson ne soit cuit. Les temps de cuisson peuvent varier en fonction du type de poisson.

Ajoutez la blette à la poêle et chauffez légèrement, servez avec du poisson sur le lit de blette. Ajoutez le jus de citron supplémentaire, le sel et le poivre au goût. De 2 à 4 portions, en fonction de la quantité de poisson.

Remarque : supprimez les pommes de terre pour la phase 1. Les pommes de terre sont autorisées en Phase 2.

Salade Niçoise au thon grillé



Riche en protéines, graisses et fibres saines, cette salade Niçoise fait un repas gratifiant et incroyablement sain. Vous pouvez préparer la portion de salade à l'avance et faire cuire le poisson juste avant de servir. J'aime bien servir le poisson chaud, mais on peut le servir aussi bien froid. Vous pouvez utiliser du poisson frais comme le thon ou le saumon sauvage ou utiliser une conserve.

Les légumes à feuilles vert foncé sont des antidiabétiques éprouvés et contribuent à maintenir la glycémie stable et dans une gamme saine. Les légumes verts sont également une nourriture très alcalinisante, ce qui signifie qu'ils sont très bons pour votre santé globale. Les antioxydants tuent les radicaux libres qui peuvent causer des maladies, ils sont pleins de vitamines A et C, d'acide folique, de calcium, de magnésium, de potassium, de zinc et d'autres phytochimiques favorables à la promotion de la santé.

Les salades sont également très bonnes pour les bactéries saines de votre intestin - une autre chose qui bien équilibrée, contribue à promouvoir un poids et une glycémie sains. Un équilibre sain des bactéries intestinales n'est pas seulement incroyable pour votre santé et

votre système immunitaire, mais il a aussi beaucoup à voir avec vos humeurs globales et votre état émotionnel. Le déséquilibre des bactéries intestinales est connu pour être lié à l'anxiété et à la dépression.

Pour la phase 1 de ce régime, évitez les patates.

Ingrédients :

2 à 4 grandes poignées de légumes verts, bébés choux, cresson, jeunes laitues
225 g de haricots verts frais ou asperges
2 à 4 œufs, bouillis et découpés
2 tomates mûres hachées
 $\frac{1}{4}$ de tasse de Kalamata ou d'olives grecques dénoyautées ou non
 $\frac{1}{2}$ gros oignon rouge haché ou finement tranché
Du persil haché ou de la coriandre hachée
Des câpres
Du fromage Parmigiana importé brut
Phase 2 - 2 petites pommes de terre rouges, bouillies et découpées

Ingrédients de la vinaigrette :

1 à 2 gousses d'ail hachées
1 petite échalote
 $\frac{1}{4}$ de tasse d'huile d'olive extra vierge
Le jus d'un citron vert
 $\frac{1}{2}$ c. à café de moutarde de Dijon
Du sel et du poivre

Fouettez les ingrédients dans un bol.

Indications pour la salade :

Faites cuire à la vapeur les haricots verts ou les asperges jusqu'à ce qu'ils soient tendres et craquants, puis faites refroidir sous l'eau froide. Coupez les œufs bouillis et refroidis. Disposez les légumes verts sur une grande assiette, et organisez d'autres légumes dans des sections distinctes sur le dessus des légumes verts. Ajouter le poisson et recouvrez de l'assaisonnement. Pour 2 à 4 portions.

Salade de poulet ou de crevette au vin de pays



Cette recette est l'une de mes favorites, adapté à partir d'une recette de la cave Robert Mondavi à Napa Valley. C'est un repas parfait avec des protéines de haute qualité, des graisses et des légumes sains, des antioxydants, des stabilisateurs de la glycémie, et de puissants brûleurs de graisses. Et c'est très appétissant en plus.

L'assaisonnement contient des herbes fraîches, du thym et du basilic. Le thym et le basilic contiennent des huiles volatiles saines avec des avantages prouvés pour la santé, en particulier sa capacité de combattre le diabète ! L'huile de thym, le '*Thymol*' peut également augmenter la quantité de graisses saines dans vos membranes cellulaires et d'autres structures cellulaires. Lorsque vous mangez des graisses oméga 3, le thym aide à obtenir ces graisses saines là où votre corps en a besoin. Il protège même les cellules du cerveau et diminue le vieillissement. Ainsi, les graisses de thym et d'oméga 3 sont une combinaison gagnante ! Le thym contient également une variété de flavonoïdes qui augmentent son pouvoir antioxydant, et combiné avec le manganèse qu'il contient, met le thym au sommet de la liste des antioxydants puissants.

Le basilic contient réellement une substance qui fonctionne comme des médicaments anti-inflammatoires comme l'ibuprofène. Il ajoute des avantages de guérison et un soulagement pour les personnes atteintes de problèmes de santé inflammatoires comme l'arthrite ou les affections intestinales inflammatoires.

Salade :

3 tasses de bouillon de poule ou d'eau
2 blancs de poulet sans peau ou 450g de crevettes
225g d'asperges fines, coupées en morceaux de 5cm
½ tasse d'olives niçoises, dénoyautées
10 tomates cerises, en quartiers
2 c. à soupe de câpre, égoutté et rincé
2 c. à soupe de basilic frais finement haché
Parmesan Reggiano, râpé, facultatif

Assaisonnement :

1/2 tasse d'huile d'olive extra vierge
1 échalote moyenne émincée
2 grosses cuillères de thym frais finement haché
1 c. à soupe ou plus de persil frais finement haché
¼ de tasse de jus de citron frais (1 citron moyen)
Du sel et du poivre, selon votre goût

Indications :

Dans une casserole de profondeur moyenne, amenez l'eau ou le bouillon à ébullition. Ajoutez les morceaux entiers de poulet et laissez mijoter pendant 10 à 12 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Faites refroidir le poulet dans le liquide, égouttez et déchiquetez le poulet en déchirant de longs morceaux minces avec une fourchette. Si vous utilisez des crevettes, faites bouillir les crevettes pendant quelques minutes jusqu'à ce qu'elles soient opaques à l'intérieur (le temps varie selon leur taille). Mettez de côté. Faites cuire les asperges pendant 3 à 4 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres mais croustillantes. Égouttez et faites refroidir sous l'eau froide.

Ajoutez les asperges, les olives, les tomates, les câpres, le basilic et le poivre dans le poulet ou les crevettes, et mélangez. Mélangez les ingrédients pour l'assaisonnement et ajoutez au mélange de salade. Mélangez doucement pour combiner. Disposez sur un lit de légumes verts bio, de laitue Bio ou de laitue à feuilles rouges. Décorez avec du parmesan Reggiano (c'est la version italienne du fromage parmesan, généralement cru et vieilli, et plus savoureux). En utilisant un épluche légumes, épluchez quelques morceaux minces sur la salade.

Cela peut être préparé jusqu'à 6 heures à l'avance et réfrigéré. Ajoutez la vinaigrette juste avant de servir. Pour 2 à 4, selon les appétits.

DÉLICIEUX PLATS D'ACCOMPAGNEMENT



Parfois, vous avez besoin d'un complément à ajouter à votre repas, et vous voulez qu'il soit nutritif, sans glucides et calories vides.

Les plats d'accompagnement sont un excellent moyen de compléter un repas, d'ajouter des fibres et de la nutrition supplémentaires et d'équilibrer votre alimentation, et certains plats sont si copieux qu'ils peuvent devenir un repas en soi.

Voici quelques grands plats d'accompagnement qui sont délicieux, à faible index glycémique, remplis d'éléments nutritifs, copieux et rassasiant, tout en vous aidant à lutter contre le diabète et à maintenir votre glycémie stable.

Des salades croustillantes, fraîches aux légumes cuits réconfortants, vous trouverez certainement vos favoris parmi ces excellents plats.

Purée de chou-fleur à l'ail grillé



La purée de chou-fleur a un goût crémeux qui vous fait oublier que vous évitez les féculles de pommes de terre. Avec l'ajout savoureux d'ail grillé, vous allez vous régaler.

Non seulement le chou-fleur est à faible index glycémique, mais il contient également des composés qui combattent le cancer, stimulent la santé cardiovasculaire, combattent l'inflammation, stimulent la santé du cerveau avec de la choline et aident votre corps à se détoxifier. Le chou-fleur contient des antioxydants et des phytonutriments en abondance - y compris la vitamine C, le bêta-carotène, le kaempférol, la quercétine, la rutine, l'acide cinnamique, et bien plus encore. Les antioxydants sont votre meilleure arme pour lutter contre les radicaux d'oxygène réactifs qui causent des maladies, y compris le diabète et ses complications connexes.

L'ajout d'ail grillé ajoute un goût sucré caramélisé au chou-fleur et complète encore les bienfaits pour la santé du chou-fleur. L'allicine est l'ingrédient principal de l'ail qui contribue à libérer de l'insuline dans le corps, en diminuant la glycémie.

L'ail est également connu pour sa capacité à arrêter les radicaux libres, protéger les reins, les vaisseaux sanguins, ainsi que les vaisseaux sanguins délicats dans les yeux et la peau. Et l'ail est bien connu pour sa capacité à abaisser le mauvais cholestérol, à briser les

plaquettes et à protéger le cœur, tout en réduisant la pression artérielle, de plus il a un goût FORMIDABLE !

Ingédients :

1 tête de chou-fleur, tige coupée et coupée en petits flocons
¾ de tasse d'eau
1 tête d'ail, découpée en haut, avec la peau
2 à 3 c. à soupe de beurre de pâturage
Du persil haché
Du sel et du poivre

Indications :

Traitez juste l'écorce, le dessus pointu de toute la tête d'ail, laissant les bulbes intacts. Réduisez suffisamment pour que l'ail puisse être pressé lorsqu'il est cuit et doux. Enroulez de papier d'aluminium et ajoutez une petite quantité de beurre au-dessus de l'ail. Retirez le papier d'aluminium autour de l'ail, mais laissez le dessus ouvert. Cuire au four à 180-190 pendant environ 45 minutes, jusqu'à ce que l'ail soit parfumé, doux et brun doré clair.

Pendant que l'ail cuit, faites cuire à la vapeur le chou-fleur jusqu'à ce qu'il soit très tendre. Drainez. Réduisez en purée le chou-fleur avec un mixeur manuel ou un presse purée dans la poêle. Ajoutez le persil, le beurre, le sel de mer et le poivre.

Pressez l'ail hors de sa gousse dans le chou-fleur. Mélangez avec une fourchette ou un pilon pour répartir uniformément. Savourez !! Pour environ 4 portions.

Salade de fenouil ciselé et de roquette



Une fois que vous aurez essayé cette salade, vous serez probablement complètement accro comme moi. Cette salade simple a été un succès pour tous ceux qui l'ont mangé. C'est juste un peu différent de votre salade habituelle. J'apprécie vraiment son goût et sa texture intéressante et je peux en manger plusieurs fois par semaine sans jamais m'en lasser.

Le fenouil est un légume intriguant. Il ressemble un peu au céleri avec un fond bombé, le fenouil est un légume délicieux, croustillant et légèrement sucré avec un léger goût de réglisse. C'est une addition rafraîchissante et intéressante aux salades et autres plats. Le fenouil a en fait des propriétés médicinales et est connu pour son ingrédient unique, l'*anéthole*. Dans les études, les chercheurs ont constaté que l'huile essentielle de fenouil réduit réellement la glycémie, ainsi que l'inflammation et lutte contre le cancer.

La roquette, comme les autres légumes crucifères de son arbre généalogique, contient également de puissants composés de lutte contre le cancer. La roquette contient un groupe de composés anticancéreux connus sous le nom de glucosinolates. Ces composés sont des antioxydants très actifs et ils stimulent les enzymes naturelles de désintoxication

dans le corps. À l'instar d'autres légumes à feuilles verts foncés, la roquette est riche en vitamines A, C et K, ainsi qu'en calcium, magnésium et potassium qui aident à réduire la pression artérielle et à maintenir les os en bonne santé. C'est une bonne source de fer pour des globules rouges sains et contient de nombreux autres phytochimiques importants tels que les carotènes et la chlorophylle, ce qui en fait une excellente source d'antioxydants. Pour une dégustation de roquette plus douce, achetez de la roquette jeune, ou pour une saveur plus piquante, achetez des feuilles plus grandes et plus mûres.

Il est plus facile de réaliser des tranches minces de fenouil avec une bonne mandoline, ou vous pouvez utiliser un bon couteau de chef pour couper des tranches très, très fines. Les variations de cette recette sont délicieuses aussi. La première fois je l'ai réalisé sans les courgettes et ajouté un délicieux gruyère suédois délicat au goût de noisette et c'était incroyable !

Ingédients :

1 courgette moyenne à grosse en rondelles fines
2 petits bulbes de fenouil, la partie verte retirée et coupée en fines tranches
2/3 de tasse d'aneth frais légèrement haché
¼ de tasse de jus de citron frais, environ
1/3 de tasse d'huile d'olive extra vierge, ajustez si vous voulez
Du sel marin fraîchement moulu
4 ou 5 roquettes généreuses
Du miel, en option
½ tasse d'amandes tranchées ou hachées, de noix ou de pignons
Du parmesan Reggiano, ou Gruyère cru, râpé

Indications :

Mélangez les courgettes, le fenouil et l'aneth dans un bol et mélangez avec le jus de citron, l'huile d'olive extra vierge et ¼ de cuillère à café de sel de mer. Mettez de côté pendant 20 minutes ou plus, pour permettre aux arômes de pénétrer.

Mettez la roquette dans un grand bol. Déversez les courgettes, le fenouil, l'aneth et la vinaigrette sur la roquette, et laissez doucement mais complètement. Goûtez et ajustez avec plus de vinaigrette, huile d'olive extra vierge, de jus de citron ou de sel si vous voulez. Si la vinaigrette a un goût trop aigre pour vous, ajoutez une goutte de miel dans le mélange de salade. Servez surmonté de votre choix de noix et de fromage. Pour 4 portions.

Salade de bacon, de fromage bleu et de roquette



J'ai eu une idée folle pour une bonne recette de salade et je pensais que ces ingrédients fonctionneraient bien ensemble. C'est assez pour se sentir rassasier comme seul repas ou comme plat savoureux. La délicieuse saveur crémeuse et noire du fromage bleu cru va bien avec le goût salé du bacon, le craquant de la roquette et la douceur de la pomme. Complétez avec un mélange simple d'huile d'olive et de vinaigre balsamique. Il n'y a pas de mesures rigoureuses dans cette recette ; Il est très facile de s'adapter à n'importe quel nombre de convives.

Le fromage bleu est une variété brute, non pasteurisée, donc si vous avez une sensibilité laitière, ce fromage brut ne devrait pas vous déranger, mais vous pouvez également le retirer au besoin. Les fromages bruts et les produits laitiers sont beaucoup plus faciles à décomposer et à digérer que les produits laitiers pasteurisés.

Les légumes à feuilles vertes foncées sont, calorie pour calorie, probablement la source de nutriments la plus concentrée de tous les aliments. Ils sont une source riche de minéraux (y compris le fer, le calcium, le potassium et le magnésium) et de vitamines, y compris les vitamines K, C, E et beaucoup de vitamines B. Ils fournissent également une variété de phytonutriments, y compris le bêta-carotène, la lutéine et la zéaxanthine, qui protègent

nos cellules des dommages et nos yeux des problèmes liés à l'âge, parmi d'autres effets. Les légumes à feuilles vert foncé contiennent même de petites quantités d'acides gras oméga 3 bienfaisants.

Ingédients :

4 tasses de toute combinaison de roquette, de légumes verts et/ou de baby Kale
2 à 4 tranches épaisses de bacon naturel (pas de nitrites), cuites et coupées en petits morceaux
1/2 pomme, coupée en petits morceaux (Granny Smith ou toute variété de pommes croustillantes)
Du fromage bleu Maytag mélangé (ou un autre fromage bleu cru âgé)
½ oignon rouge tranché
De l'huile d'olive extra vierge
Du vinaigre de cidre balsamique ou de pomme

Indications :

Faites cuire le bacon, égouttez ou nettoyez l'excès de graisse. Coupez en petits morceaux. Ajoutez des légumes verts au grand bol en verre, avec la pomme, du bacon et le bleu répandu sur le dessus. Versez des quantités égales de vinaigre balsamique et d'huile d'olive extra vierge sur la salade et servez. Pour 2 à 4 portions.

Choux de Bruxelles rôtis au bacon



Même si vous détestez les choux de Bruxelles, je suis certain que vous allez changer d'avis une fois que vous aurez essayé cette recette. Ces choux de Bruxelles caramélisés et doux, grillés au bacon, transformeront tout le monde en amoureux des choux de Bruxelles !

Les choux de Bruxelles sont membres de la bonne famille des légumes crucifères et ont tous les avantages étonnantes, antioxydants, anticancéreux, anti-inflammatoires et sains que le brocoli, le chou-fleur, le chou frisé, la roquette et le chou contiennent. Les bénéfices pour la santé des choux de Bruxelles ont été bien étudiés, et bon nombre des études ont trait aux avantages de ce légume et à ses puissantes capacités de lutte contre le cancer.

Les choux de Bruxelles fournissent des nutriments essentiels pour la désintoxication du corps, son système antioxydant et son système inflammatoire, qui aident à prévenir les maladies chroniques et le cancer. Une alimentation saine qui inclut les choux de Bruxelles arme votre corps pour combattre efficacement : cancer de la vessie, cancer du sein, cancer du côlon, cancer du poumon, cancer de la prostate et cancer de l'ovaire.

Les choux de Bruxelles contiennent effectivement des acides gras oméga 3 bons pour la santé qui aident également à lutter contre l'inflammation. Une tasse et demi de choux de Bruxelles fournissent environ 430 milligrammes d'acide gras oméga 3 à base de plantes (ALA). Et les choux de Bruxelles fournissent des antioxydants, y compris les vitamines K, C, E et A, le manganèse, la quercétine, le kaempferol et plus encore.

La quantité incroyable de vitamine K dans les choux de Bruxelles lutte contre l'inflammation chronique. Ce nutriment aide à réguler notre réponse inflammatoire, y compris l'inflammation chronique qui peut provenir de la lutte contre une glycémie élevée. Les bénéfices anti-inflammatoires des choux de Bruxelles combattent le diabète et contribuent également à brûler les graisses et à lutter contre la maladie de Crohn, la maladie inflammatoire de l'intestin, la résistance à l'insuline, le syndrome du côlon irritable, la polyarthrite rhumatoïde et la colite ulcéreuse.

Ingédients :

20 à 25 petits choux de Bruxelles
4 morceaux de bacon naturel ou de prosciutto en tranches épaisses (sans nitrite), coupés en morceaux
2 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge
2 c. à soupe de beurre, fondu
Du sel et du poivre

Indications :

Préchauffez le four à 200°C.
Lavez et séchez les choux de Bruxelles. Découpez les extrémités des choux, retirez les feuilles extérieures et coupez longitudinalement en deux.

Coupez le bacon en petites bandes et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient croustillants. Retirez le bacon de la poêle. Si vous utilisez le prosciutto, chauffez dans une casserole jusqu'à ce qu'il soit chaud et légèrement croustillant, puis retirez. Ajoutez de l'huile d'olive extra vierge, du beurre fondu, des choux de Bruxelles, du bacon, du sel et du poivre dans un bol et remuez pour bien mélanger. Étendez les choux de Bruxelles sur une grande plaque à pâtisserie plate ou une poêle. Faites frire pendant 20 minutes, ou jusqu'à ce que les choux soient tendres à la fourchette. Ne pas trop cuire ! Retirez du four et servez immédiatement. Pour 4 portions.

Choux Asiatique



Le chou appartient à la famille des crucifères, avec le brocoli, le chou-fleur, les choux de Bruxelles, la roquette et le chou frisé. Il contient un phytonutritment absolument unique appelé indole-3-carbinol (I3C pour abréger). Ce nutriment unique bloque les effets néfastes de certains produits chimiques appelés xénœstrogènes (œstrogènes artificiels). Les xénœstrogènes sont responsables des effets œstrogéniques indésirables du stockage excédentaire des graisses, des « seins masculins », des cancers du sein, du col et de l'utérus. Étant donné que les xénœstrogènes sont présents presque partout dans notre environnement, s'assurer de les neutraliser est la meilleure chose à faire. Les légumes crucifères sont l'une des meilleures façons pour cela, ainsi que l'ajout de tonnes de fibres saines à votre alimentation.

Le croustillant ajouté par les amandes cuites, les noix de cajou ou les cacahuètes rend encore plus ce plat efficace pour brûler des graisses, abaisser la glycémie, ajoutés à n'importe quel plat avec l'ajout de graisses saines.

Profitez de ce complément avec la plupart des repas, n'importe quand dans l'année !

Ingédients :

½ de choux vert classique
½ chou rouge
1 à 2 carottes
4 à 6 oignons verts
1 poivron rouge doux
1 pomme
Une poignée ou plus d'amandes cuites, de noix de cajou, de cacahuètes ou d'autres noix
1 c. à soupe de graines de sésame grillées ou de graines de sésame noir

Ingédients de la vinaigrette :

½ c. à café d'huile de sésame
2 c. à soupe d'huile de cacahuète, d'huile d'avocat ou d'huile d'olive
2 à 3 c. à soupe de vinaigre de vin de riz
½ c. à café de miel ou de sirop d'érythritol véritable
1 c. à soupe de gingembre râpé frais
Le jus d'un demi citron
Du sel de mer
Des flocons de piment rouge, au goût

Indications :

Détachez ou coupez légèrement les choux rouges et verts. Coupez la carotte en tranches ou râpez-les sur une râpe. Coupez les oignons verts, hachez le poivron rouge et coupez la pomme en petits morceaux. Mélangez l'assaisonnement dans un bol séparé et mélangez rapidement avec une fourchette ou un fouet et versez tous les ingrédients dans un bol en verre. Saupoudrez de noix et servez. Pour 4 portions.

Courgettes fraîches et tomates au basilic



Lorsque les courgettes et les tomates sont de saison, rien n'est comparable au goût de noisette délicat des courgettes fraîchement cueillies et aux gout doux et juteux des tomates. Trouvez les deux à proximité de chez vous signifie que ces légumes sont au sommet de leur saveur et de leurs nutriments.

Les tomates sont de puissants aliments riches en énergie, remplis de lycopène et d'antioxydants, y compris les vitamines A et C. Les courgettes sont une excellente source de manganèse et de vitamine C, de magnésium, de vitamine A, de fibres, de potassium, de folate, de cuivre, de riboflavine et de phosphore. Le magnésium dans les courgettes détend les vaisseaux sanguins, réduisant l'hypertension artérielle et le risque de crises cardiaques et d'AVC. La vitamine C et la vitamine A sont des antioxydants solides et aident à prévenir l'accumulation de cholestérol dans les vaisseaux sanguins, et ont la capacité de maintenir la glycémie.

Le basilic contient des flavonoïdes et des huiles volatiles qui protègent la santé. Les extraits de basilic sont souvent utilisés dans le traitement du diabète de type 2. Les feuilles de basilic contiennent des antioxydants puissants qui soulagent le stress oxydatif qui est l'une des raisons pour lesquelles les diabétiques souffrent d'autres complications de santé. Le basilic aide également à réduire les triglycérides et le « mauvais » cholestérol [LDL] en gardant les vaisseaux sanguins lisses et ouverts. Le basilic fournit en fait une

protection contre les bactéries dangereuses qui peuvent provoquer des intoxications alimentaires, y compris : *Listeria*, *Staphes*, *E.coli* O: 157: H7, et plus encore. Le basilic est également une très bonne source de vitamine A et de magnésium, ce qui améliore le flux sanguin et aide le cœur à battre plus régulièrement. Le basilic contient du fer, du calcium et beaucoup de potassium et de vitamine C.

Note : les huiles au basilic sont très volatiles ; Il est préférable d'ajouter l'herbe près de la fin du processus de cuisson, de sorte qu'elle conserve son essence et sa saveur maximale.

Ingédients :

450g environ de courgettes fraîches et petites à moyennes, tranchées finement
2 à 3 tomates fermes, moyennes à petites, hachées (les tomates Roma sont bonnes pour cela)
1 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge
2 à 4 gousses d'ail, écrasées et hachées
Une poignée de basilic frais, haché
Du sel de mer
Du poivre moulu frais
1 à 2 c. à soupe de beurre de pâturage
Quelques fines tranches de prosciutto, hachées, (ou de bacon cuit sans nitrite)

Indications :

Sur feu moyen, ajoutez l'huile d'olive extra vierge, les courgettes et l'ail et faites cuire pendant quelques minutes jusqu'à ce que la courgette soit légèrement tendre, elle cuit rapidement. Ajoutez les tomates, le sel et le poivre et mélangez jusqu'à ce que ce soit cuit. Retirez du feu et ajoutez du prosciutto ou du bacon et du basilic. Régalez-vous ! Pour 4 portions.

Chou-fleur rôti



Une autre façon de profiter des bienfaits pour la santé, de la combustion des graisses, de fibres élevées, de bénéfices de lutte contre le cancer du chou-fleur. Le chou-fleur et d'autres légumes crucifères devraient être inclus dans votre alimentation 3 à 5 fois par semaine, ce qui n'est pas si difficile lorsque vous considérez que cela inclut le brocoli, le chou frisé, les chou cavalier, la roquette, le chou vert et rouge, le bok choy, le Khohlrabi, le napa, les navets, la moutarde verte, le cresson et les radis.

Si vous n'avez pas essayé le chou-fleur rôti avant, vous allez vous régaler. Le processus de rôtissage, ainsi que le beurre réellement nourri à l'herbe, confèrent au chou-fleur une saveur douce et légèrement noisette, contrairement à toute autre méthode de cuisson du chou-fleur.

Avec l'ajout d'un peu d'ail et de paprika fumé, vous pourriez vous trouver vous, votre famille ou vos amis rapidement accro à ce plat !

Ingédients :

1 tête de chou-fleur
2 à 4 gousses d'ail, pelées et grossièrement hachées
1 citron
2 à 4 c. à soupe de beurre de pâturage
Du sel de mer et du poivre fraîchement moulu
1 c. à café de paprika fumé
Des herbes fraîches ou séchées telles que : basilic, origan, thym ou romarin

Indications :

Préchauffez le four à 200 degrés C. Coupez le chou-fleur en petits fleurons. Faites fondre le beurre et ajoutez de l'ail et du paprika fumé au beurre. Dans un bol, ajouter le chou-fleur, le jus de citron, le beurre, les herbes et les épices. Mélangez bien et étalez sur une plaque à pâtisserie ou dans un gros plat en une unique couche. Faites cuire au four pendant 20 à 30 minutes ou jusqu'à ce que le chou-fleur commence à devenir brun doré sur les bords et qu'il soit tendre. Pour 4 portions.

SNACKS



L'une des choses les plus difficiles à faire lorsque vous essayez de coller à un régime sain et à faible index glycémique est de déterminer ce qu'il faut manger lorsque vous voulez un snack. La plupart d'entre nous ne veulent pas avoir à préparer un plat élaboré qui requiert beaucoup de préparation et d'ingrédients, mais nous ne devrions pas recourir au grignotage de snack à portée de main fait de sucre transformé, malsain, juste parce que c'est facile.

Alors, qu'est-ce qu'il faut faire ? Eh bien, parfois, il ne s'agit que de sortir des sentiers battus pour proposer quelques idées géniales et satisfaisantes. Mike et moi avons compilé une liste de nos snacks santé favoris. **Gardez-les près de vous pour vous aider à éviter la tentation.** La formule simple ici pour les snacks est de combiner un type sain de protéines et de matières grasses saines (viande, œufs, fromage cru, beurres de noix, noix, etc. avec un fruit, un légume ou sucre complexe à haute teneur en fibres.

Essayez les dix solutions faciles énumérées ci-dessous, ou consultez les prochaines pages pour d'autres idées délicieuses, des idées de snacks bons pour la santé, à faible index glycémique, à faire et à garder sous la main pour le moment où les fringales vous frappent.

12 snacks à faible index glycémique pour la phase 1 et la phase 2 qui ne nuisent pas à votre régime alimentaire ou votre glycémie

- Œufs farcis ou simplement un œuf dur avec du sel de mer et du poivre.
- Du Guacamole avec des légumes coupés crus, ou ajouter des jaunes d'œufs cuits avec le guacamole et mettez le mélange dans des blancs d'œufs cuits comme des œufs farcis. C'est un snack rassasiant qui peut servir de repas !
- Tout type de fromage brut (de nombreuses épiceries commencent à en vendre quelques-uns) et une poignée d'amandes crues, de noix, de pistaches, etc.
- Quelques œufs durs avec des bâtonnets de carottes et de céleri et ¼ tasse d'hummus (L'hummus au poivron rouge rôti est mon préféré, ou essayez l'hummus de noix de cajou !)
- Des bâtons de céleri au beurre de tournesol biologique, beurre de cacahuète, noix de cajou ou au beurre d'amande.
- Des tranches d'avocat enroulées (à choisir toujours 'naturel' sans nitrites ou nitrates) dans de l'escalope de dinde, des restes de poulet ou de dinde ou du bœuf séché naturel.
- Des tranches d'avocat au jus de citron, flocons de piment ou sauce piquante
- Une tranche de dinde naturelle ou de jambon, des sardines ou du thon, enroulé dans de la laitue, avec une lichette de mayonnaise ou de sauce piquante.
- Une ½ tasse de myrtilles mélangées à des amandes crues.
- Une ½ tasse ou moins d'hummus avec des légumes crus coupés tels que des piments rouges/jaunes/oranges, des concombres en tranches, du chou-fleur, des courgettes, etc.
- Salade de thon aux bâtons de céleri
- Du bon beurre de noix, beurre de tournesol ou beurre de cacahuètes sur le céleri, l'un de mes favoris !

Et vérifiez les idées géniales qui fonctionnent bien pour la Phase 1 et la Phase 2 dans les prochaines pages...

Œufs farcis au Guacamole



Ces délicieux œufs sont farcis de guacamole pour une addition saine aux jaunes d'œufs. Ainsi, en plus de tous les effets de réduction du glucose que vous obtenez en mangeant des œufs et le jaune, vous obtenez également les graisses, les vitamines et les minéraux sains de l'avocat.

Les graisses saines et autres nutriments que vous obtenez des avocats aident votre corps à maintenir des taux d'hormones appropriés qui aident à lutter contre le diabète, la perte de graisse et le renforcement musculaire. Cette graisse monoinsaturée aide également à contrôler les niveaux d'insuline et donne à votre cerveau un signal que votre faim est satisfaite, donc vous mangez moins.

Les avocats contiennent de l'acide oléique, une graisse saine qui aide à réduire le taux de cholestérol et aide à prévenir le cancer du sein et d'autres cancers. Une tasse d'avocat contient environ un quart de la quantité requise quotidienne de folate, ou acide folique, une vitamine B qui joue un rôle essentiel dans la fabrication de nouvelles cellules en aidant à produire de l'ADN et de l'ARN sain.

Ce snack à faible teneur en glucides réduira votre glycémie, satisfera votre faim et reconstituera et nourrira votre corps avec une alimentation légère et brûleuse de graisses.

Vous pouvez également les amener en soirée ! Essayez-les : ils sont absolument délicieux !

Ingédients :

4 à 6 œufs durs

1 avocat

1 gousse d'ail haché

¼ de tasse d'oignon rouge finement haché

1 petite tomate roma ou prune, épépinée et hachée finement

2 à 4 c. à soupe de coriandre hachée

De la sauce Frank's Redhot ou du Tabasco, plus ou moins au goût

1 c. à café de jus de citron vert

De la coriandre, hachée

Du sel de mer

Indications :

Enlevez les coquilles des œufs durs et coupez en deux dans la longueur. Mettez les jaunes dans un petit bol avec de l'avocat, de l'ail, de la tomate, de l'oignon, de la sauce et du jus de citron. Réduisez en purée les jaunes et l'avocat et mélangez-les. Assaisonnez avec du sel de mer et du poivre noir fraîchement moulu au goût.

Remettez les blancs d'œufs avec le mélange jaune/guacamole, saupoudrez de coriandre hachée. Ils sont tellement rassasiant qu'ils sont un repas en soi. Essayez de les prendre à la prochaine fête à laquelle vous allez, tout le monde adorera cette nouvelle variété d'œufs farcis ! Pour 4 personnes environ.

Baba Ganousch



Le Baba Ganousch, ou baba ghanouge, est une purée d'aubergine aromatisée au tahin (pâte de graines de sésame), au jus de citron, à l'ail et aux herbes fraîches. Il est également chargé avec beaucoup d'ingrédients anti-inflammatoires et antioxydants qui stabilisent la glycémie et diminuent la résistance à l'insuline. Utilisez des légumes frais en tranches comme le concombre, les carottes, le poivron rouge et vert et les courgettes pour un snack croquant et à faible index glycémique.

Ingrédients :

- 1 grande aubergine, coupée en deux dans le sens de la longueur
- 3 c. à café de tahin de sésame
- 2 ou plus gousses d'ail, finement hachées
- ½ tasse ou plus de persil frais, haché
- 2 à 4 oignons verts en tranches
- Du jus d'un citron
- 1 à 2 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge
- Du sel de mer, pour le goût

Indications :

Préchauffez le four à 180 degrés C. Placez l'aubergine vers le bas sur une plaque de cuisson doublée de papier de cuisson.

Piquez la peau avec une fourchette et faites cuire jusqu'à ce qu'elle soit douce et s'effondre, environ 30 minutes. Laissez refroidir. Glissez la pulpe d'aubergine dans un bol et enlevez la peau. Ajoutez les autres ingrédients, réduisez en purée dans un robot culinaire ou à la main avec une fourchette ou un presse-purée, arrosez d'huile d'olive et servez avec des légumes coupés pour le trempage. Pour 4 portions ou plus.

Salsa aux haricots noirs



Les haricots noirs sont riches en fibres saines, ce qui en fait un snack à faible index glycémique satisfaisante, ils sont remplis d'un antioxydant très puissant, de l'anthocyanine - le même type d'antioxydants riches dans les raisins et les myrtilles ! De tous les haricots, les haricots noirs contiennent de loin le plus d'antioxydants.

Les haricots contribuent également à stabiliser la glycémie et à prévenir le cancer, augmenter l'énergie et le métabolisme de combustion des graisses, ils sont pleins de protéines, de vitamines et de minéraux.

Vous pouvez acheter des haricots noirs déjà cuits en boîte ou faire bouillir les vôtres à partir de haricots secs. Des recettes semblables contiennent souvent également du maïs comme ingrédient, mais je ne recommande pas d'utiliser du maïs car il est très glycémique, engrasant et génétiquement modifié.

Cette salsa copieuse est également un excellent accompagnement pour des plats de bœuf de pâturage comme les hamburgers, les steaks et bien plus encore. Ou essayez

d'assaisonner du blanc de poulet avec un peu de cumin et de poudre de chili et servez par-dessus. C'est aussi génial en accompagnement de vos œufs le matin !

Étant donné que les haricots sont un hydrate de carbone à faible index glycémique, limitez la taille de votre portion et évitez de les manger avec des chips, des crackers, etc.

Ingédients :

2 boites de 425g de haricots noirs, égouttés et rincés, ou 3 à 4 tasses de haricots cuits
1 tomate mûre, coupée en dés
1 oignon rouge, coupé en dés
2 gousses d'ail émincées
Une poignée généreuse de coriandre fraîche, hachée
1 petit poivron rouge, vert ou jaune, haché
1 petit jalapeño, haché, épépiné et vidé ou des flocons de piment
Le jus d'un citron vert
Du sel et du poivre, selon votre goût
Une pincée de poudre de cumin

Indications :

Mettez tous les ingrédients dans un bol en verre, mixez et régalez-vous ! Pour 4 portions.

Houmous aux noix de cajou



Les noix sont un snack à faible index glycémique, avec des graisses saines, à haute teneur en protéines, mais beaucoup de personnes les évitent parce qu'elles pensent qu'elles font grossir. Alors que je ne toucherais pas aux boîtes chargées d'huile de coton, d'huile de soja et de sel, je pense que les noix sont l'un des snacks les plus sains que vous puissiez consommer !

Une étude récente dans le journal *Obesity* montre que les gens qui mangent des noix au moins deux fois par semaine sont beaucoup *moins susceptibles* de prendre du poids que ceux qui ne mangent presque jamais de noix. Rappelez-vous simplement que les noix sont denses en calories, donc si vous en mangez une tonne, comme toute autre chose, elles vous feront grossir, alors allez-y doucement.

La plupart des graisses dans les noix de cajou proviennent de l'*acide oléique*, la même graisse saine que l'on trouve dans l'huile d'olive extra vierge et bonne pour le cœur. Cette graisse mono-insaturée aide à réduire les taux de triglycérides et le cholestérol LDL qui sont associés aux maladies cardiovasculaires.

Les noix de cajous contiennent un apport suffisant de cuivre et de magnésium, des éléments nutritifs nécessaires aux os, au tissu conjonctif, à la peau et aux cheveux. Le cuivre aide à maintenir les vaisseaux sanguins et les articulations flexibles. Le magnésium aide également à calmer les nerfs, à réduire les spasmes musculaires, à prévenir les migraines, à réduire la pression sanguine et à réduire

l'asthme. Et un autre avantage supplémentaire, les noix permettent également d'abaisser le risque de calculs biliaires.

Ingédients :

1 tasse de noix de cajou, brut ou naturellement grillées sans graisse ajoutée
¼ de tasse de tahini
2 à 3 gousses d'ail écrasées
3 c. à soupe de jus de citron
1 c. à café de cumin
Saupoudrez de piment de Cayenne
Du sel de mer
Persil frais, haché
Légumes coupés frais pour le trempage

Indications :

Si vous utilisez des noix de cajou crues, trempez dans l'eau pendant au moins trois heures. Égouttez, rincez et placez dans un robot culinaire. Ajoutez les ingrédients restants, réduire en purée jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Ajoutez de l'eau, ¼ de tasse à la fois, jusqu'à obtenir l'épaisseur souhaitée. Saupoudrez le dessus avec du persil fraîchement haché avant de servir. Peut être stocké dans un récipient couvert dans le réfrigérateur. Servez avec des légumes frais tranchés. Pour 4 portions.

Pour les variations, conservez la recette de base et ajoutez ce qui suit : olives, poivron rouge grillé, tomates séchées au soleil.

Morceaux de thon à la tomate



Un snack délicieux, super savoureux et facile à préparer, à haute teneur en protéines, à faible index glycémique qui satisfera votre faim sans augmenter votre glycémie. C'est mieux en été, lorsque vous pouvez trouver des tomates fermes, mûres et délicieuses, qui, comme vous le savez, sont remplies d'antioxydants, y compris le lycopène.

Le basilic frais contient des avantages variés qui proviennent pour la plupart des feuilles fraîches. Le basilic contient de l'acide cinnamique, ce qui améliore la circulation, stabilise la glycémie et améliore la respiration. Le basilic est naturellement anti-inflammatoire. Beaucoup de médecins naturopathes prescrivent du basilic pour le diabète, les allergies, l'arthrite et les troubles respiratoires comme l'asthme.

Les antioxydants du basilic et des tomates conviennent mieux lorsqu'ils sont combinés avec une graisse saine, comme la mayonnaise à l'avocat dans cette recette. Les radicaux libres luttent contre le vieillissement, le cancer et vous protègent contre les complications du diabète.

Ce snack est facile à préparer, beau à regarder et délicieux à manger !

Ingédients :

2 à 4 tomates romaines de taille moyenne ou grande, tranchées grossièrement
1 c. à soupe environ de mayonnaise à l'huile d'avocat Paléo
Des feuilles de basilic frais
1 boîte de thon albacore
De la sauce Sriracha, au goût

Indications :

Coupez les tomates en tranches épaisses, disposez dans les assiettes. Étalez une petite quantité de mayonnaise sur les tomates, ajoutez dessus des feuilles de basilic frais (2 à 3 sur chaque tranche de tomate), une cuillerée de thon et une pointe de sauce Sriracha. Régalez-vous !

RECETTES PHASE 2

MAINTENANCE POUR OPTIMISER VOTRE SANTÉ



Maintenant que vous avez désintoxiqué votre système du sucre, des produits chimiques, du gluten et des addictions alimentaires transformées et avez une glycémie stable, vous pouvez commencer à introduire de nouveaux aliments (LENTEMENT) pour maintenir votre glycémie et optimiser votre santé.

Une fois que vous avez contrôlé votre équilibre glycémique à la phase 1 du programme (2 à 4 semaines), vous pouvez passer à la phase 2. Vous continuerez à surveiller attentivement votre glycémie et à travailler pour une glycémie régulière à jeun d'environ 100.

Dans la phase 2, vous commencerez à réintroduire certains des glucides ***non transformés***, les fruits et autres aliments qui n'étaient pas autorisés à la phase 1. Vous devriez réintroduire soigneusement et lentement chaque nouvelle nourriture et surveiller votre glycémie pour évaluer votre réaction à ces aliments. Tout le monde ne répondra pas de la même façon, de sorte que certaines choses que vous pensez ne pas affecter votre glycémie, peuvent l'affecter, et d'autres choses peuvent avoir peu d'effet.

Et, il est important de garder à l'esprit que certains jours, vous pouvez réagir différemment. Il existe de nombreuses variables qui peuvent affecter votre glycémie au jour le jour. C'est pourquoi garder un journal de vos réactions glycémiques ainsi que les différentes variables peut être extrêmement utiles pour établir des modèles et de nouvelles habitudes plus saines.

Familiarisez-vous avec l'index glycémique et la charge glycémique pour vous assurer que vous restez dans la gamme « faible » à « modérée » des aliments glycémiques. Dans la phase 2, vous pouvez également réintroduire des grains entiers et intacts tels que le riz brun, le riz sauvage, le quinoa et l'avoine (à l'ancienne, à cuisson lente, pas instantanée) et certains fruits dans la gamme GI/GL modérée.

Il est recommandé de continuer à éviter le gluten en raison de ses propriétés inflammatoires, et parce que la plupart des aliments contenant du blé ou du gluten sont très raffinés. Le blé a également la capacité d'augmenter considérablement la glycémie, même le blé entier. Et n'oubliez pas que les aliments étiquetés « sans gluten » sont souvent des amidons très raffinés - et souvent TROPS pour votre glycémie - alors évitez également ces aliments. Évitez le maïs et les aliments contenant du maïs, de la féculle de maïs, du sirop de maïs et du sirop de maïs à haute teneur en fructose.

Si vous ne souffrez pas d'allergies, vous pouvez essayer d'ajouter du fromage brut, non pasteurisé et du yaourt non hydraté (entier) et de voir comment votre glycémie réagit. Évitez le lait écrémé - sans graisse, il augmente la glycémie et ne sert à rien pour les nutriments. Les produits laitiers peuvent provoquer une inflammation, un gain de poids, une faim excessive, des fluctuations de sucre dans le sang, une dépression ou une anxiété, des problèmes d'acné, de sinus, des allergies accrues et une diminution de la fonction immunitaire. Faites attention à votre réaction immédiatement après votre consommation, quelques heures plus tard, puis 24 à 48 heures plus tard. Souvent, les sensibilités alimentaires ne surviennent que 24h à 48h plus tard.

N'oubliez pas que *l'ordre dans lequel vous mangez vos aliments* a un très grand impact sur la réponse de votre glycémie. Mangez des protéines et des légumes AVANT de manger des glucides pour maintenir votre glycémie jusqu'à 30% moins élevée. Et remplissez-vous d'aliments les plus nutritifs et les plus sains avant de manger des glucides. Laissez la panière à pain et mangez une salade à la place.

Vous pouvez travailler avec votre médecin et diminuer les médicaments ou les supprimer, car vous avez appris à contrôler votre glycémie avec votre alimentation et vos exercices. Vous devriez vous apercevoir que la glycémie à jeun reste toujours inférieure ou aux alentours de 100, même si l'objectif est de l'optimiser dans une gamme optimale de 75 à 85 mg/dl. Faites également attention à vos niveaux de HbA1c, ils devraient être à 5% voire moins.

Vos nouvelles habitudes de santé puissantes apporteront de grands avantages et resteront avec vous pour le reste de votre vie. Les habitudes prennent au moins 4 semaines pour être intégrées, donc cette phase du régime alimentaire consiste à vous aider à conserver des habitudes saines, à maintenir votre alimentation pour le reste de votre vie.

Vous remarquerez probablement les avantages de manger un régime alimentaire sain et de VRAIS aliments riches en nutriments pour la première fois !

Des avantages comme : un sommeil plus rafraîchissant, une meilleure humeur globale, une peau plus claire, plus lisse, une meilleure respiration, plus d'énergie, une perte de poids et une réduction des envies de nourriture indésirable, tout en sachant que les aliments sont sains et bénéfiques pour votre corps. Ce sont les avantages d'un mode de vie sain et les effets énormes sur chaque partie de votre vie. Les relations s'améliorent, la productivité au travail s'améliore, et vous trouvez de la force et de l'énergie pour poursuivre vos activités !

La phase 2 est le moment où vous renforcez votre volonté de vous y tenir ! Au fur et à mesure que vous continuez ces nouvelles habitudes et de mode de vie saine, vous verrez que les effets merveilleux continueront à s'accumuler et s'ajouter les uns aux autres. Votre corps continuera de changer, d'évoluer et de se transformer pour le mieux, votre santé continuera à s'améliorer et votre risque d'autres maladies continuera de diminuer de façon spectaculaire. Votre poids continuera à diminuer et vous verrez un nouveau vous, plus mince, qui vous regardera dans la glace avec un grand sourire !

L'objectif de la phase 2 est de vous aider à continuer à rééduquer vos goûts dans des aliments sains et à continuer de renforcer les habitudes de santé que vous avez commencées à la phase 1. Et vous allez ajouter des petites quantités de glucides complexes et des aliments d'index glycémique modérés, tout en continuant à faire le point sur les réponses de votre corps aux aliments, en maintenant une glycémie faible et régulière, et en forgeant des habitudes plus concrètes et sécurisées.

Maintenir votre alimentation et développer des habitudes alimentaires saines est important, et il est sage de continuer de manger principalement des aliments à FAIBLE index glycémique pour le reste de votre vie.

Chaque fois que vous vous sentez en train de glisser et revenir à certaines habitudes malsaines ou manger des aliments que vous ne devriez pas manger, revenez à la phase 1 pendant une semaine ou deux et réinitialisez votre corps à l'endroit où il se trouvait, et récupérez votre glycémie.

Bien que vous puissiez réinitialiser votre glycémie à des niveaux sains, n'oubliez pas que vous conserverez toujours une tendance à avoir du diabète, donc votre glycémie peut s'élever facilement, si vous ne conservez pas votre régime alimentaire et suivez votre glycémie régulièrement.

Dans la phase 2, vous pouvez manger des aliments répertoriés dans la phase 1 autant que vous voulez, tout en ajoutant de petites quantités de légumes d'IG modéré : pommes de terre blanches, patates douces, courges, haricots, betteraves, maïs, carottes, et les pois.

N'oubliez pas ces principes importants pour manger tout type de nourriture contenant des glucides :

1. *Ne mangez jamais de sucres seuls. Étudiez l'index glycémique des aliments et sachez quels sont ceux avec un index glycémique haut et ceux avec un index glycémique bas.*
2. *La combinaison d'aliments à faible index glycémique avec des aliments à index glycémique plus élevé contribue à réduire l'effet glycémique global sur votre système.*
3. *Plus le grain est raffiné (grain entier vs farine), plus la valeur glycémique est élevée.*
4. *La quantité est importante : la taille de la portion de nourriture à index glycémique élevé que vous mangez fait une différence dans la charge glycémique. Donc, mangez de petites portions de nourriture à index glycémique élevé.*
5. *Mangez toujours des protéines, des graisses et des légumes AVANT de manger des glucides ou des aliments de glycémie modérée à élevée. Cela ralentit l'effet sur votre glycémie et il a été démontré que cela maintenait la glycémie plus basse lorsque c'était dans cet ordre.*

1. **Suivez** votre glycémie pour obtenir un contrôle efficace sur les aliments qui font réagir votre glycémie.
2. Utilisez votre journal et assurez-vous d'enregistrer la glycémie immédiatement après le dîner, et 1 à 2 heures plus tard, avant le coucher et après le réveil.
3. Tous les aliments qui provoquent une augmentation de votre glycémie devraient être enlevés et ensuite réintroduits avec soin une fois de plus. Si la nourriture impropre continue d'affecter votre glycémie, il est préférable de l'éviter.
4. Notez également comment vous vous sentez : génial, énergique, lent, fatigué, irritable, affamé, fringale pour certains aliments, etc.
5. Ajoutez des produits laitiers en petites quantités et enregistrez votre réaction.
Mangez des produits laitiers un seul jour ; enregistrez tous les effets immédiats, 2 à 4 heures après, et tout effet 12 à 24 heures plus tard. (Par exemple, ma réaction générale à la consommation de produits laitiers est que je remarque

instantanément que ma tête est congestionnée et que j'ai mal à l'estomac ; 2 à 4 heures plus tard, je suis très mal à l'aise, et 12 à 24 heures plus tard, je suis groggy, j'ai des cernes, j'ai Le cerveau embrouillé et je suis très déprimé.)

Rappelez-vous que certaines réactions peuvent ne pas sembler liées à la nourriture impropre, mais elles peuvent l'être. Elles peuvent être aussi variés qu'un pic de glycémie, irritabilité, envies, somnolence, brouillard cérébral ou dépression. Faites attention à la façon dont vous vous sentez, physiquement et mentalement.

Important à noter : alors que vous pouvez ajouter certains de ces sucres complexes à la phase 2, vous n'y êtes PAS obligé. Il est préférable de prendre l'habitude de manger principalement les aliments de la phase 1 et d'ajouter parfois certains aliments de la phase 2. Gardez les portions petites et limitez les repas lorsque vous pouvez consommer des protéines, des graisses saines et des fibres à partir de légumes ainsi que ces aliments.

Assurez-vous de consommer des protéines adéquates dans votre alimentation. Une toute nouvelle étude montre que la consommation de protéines au petit-déjeuner ralentit réellement les pics de glycémie postprandial (après repas) le reste de la journée. Une simple règle de base pour obtenir la bonne quantité de protéines consiste à manger une portion de poulet, de poisson, de bœuf ou d'autres protéines de votre choix, à chaque repas, si vous êtes une femme et si vous êtes un homme, autorisez-vous deux portions de la taille de votre paume de main.

Phase 1 et phase 2

- Bœuf de pâturage
- Poisson sauvage : surtout le saumon, les sardines, la morue et le flétan
- Volaille élevée à l'air libre
- Œufs entiers organiques, de poules élevées à l'air libre ou œufs pasteurisés
- Graisses saines - Huile de noix de coco vierge, graminées, beurre de pâturage, huile d'olive extra vierge, huile d'avocat, noix crues
- Vous pouvez manger autant de légumes que vous voulez, à l'exception des carottes, des betteraves, des racines riches en amidon et des patates
- Avocats
- Noix
- Baies-Cerises, Fraises, Framboises, Mûres

Phase 2 sucres autorisés *

- Avoine à cuisson lente
- Sarrasin

- Riz brun (farine de riz complète non marron)
- Riz sauvage
- Quinoa
- Farine sans gluten : pois chiches, haricots, chanvre, noix de coco, farine d'amande, farine de chia ou farine de lin
- Pain Ezekiel - si non intolérant au gluten
- Orge perlée entière
- Haricots-noirs, pinto, pois chiches, blancs, lentilles, soja, rein, pois noirs, etc.
- Pâtes au riz brun à grains entiers cuites al dente
- Pommes de terre douces, pommes de terre blanches (avec la peau, de préférence la variété à peau rouge, elles sont moins glycémiques)
- Houmous
- Le lait et le fromage entiers (de préférence crus, non pasteurisés)
- Yogourt ordinaire et yaourt grec
- Pomme (petite ou la moitié d'une grande pomme - les pommes des épiceries continuent de devenir de plus en plus grosses)
- Pamplemousse
- Pêches
- Poires
- Raisins

** Conservez la taille des portions à environ une demi-tasse ou moins. Surveiller la glycémie 1 heure après avoir mangé pour mesurer l'effet de la nourriture sur la glycémie. Si l'un de ces aliments crée un pic important de glucose, retirez-le.*

Surveillez toujours la glycémie attentivement lorsque vous ajoutez ces aliments à votre alimentation. Mangez-les en combinaison avec d'autres aliments sains - des protéines, des graisses et des légumes pour minimiser l'effet sur la glycémie. Mangez des protéines, des graisses et des légumes en premier, ce qui aidera à réduire la glycémie. Les aliments de phase 2 ne doivent être consommés qu'une seule fois par jour !

Notez les résultats avec d'autres variables : le sommeil, le stress, l'exercice, les médicaments et les quantités et autres aliments consommés en même temps.

Aliments à éviter :

- **Grains/farines raffinés et gluten** - Évitez tous les produits « sans gluten », beaucoup d'entre eux sont des amidons transformés à index glycémique extrêmement élevé. Si vous souhaitez utiliser une farine sans gluten, utilisez une farine de lin, de pois chiches, de haricots, de noix de coco ou de chanvre. Ces farines sont peu glycémiques.

- **Tous les sucres et les aliments contenant des sucres** - miel, sirop d'érable, sucre de canne, sirop de maïs à haute teneur en fructose, sirop de maïs, jus de fruits (jus de fruits non sucrés), sucre de canne, sucre brun, sucre brut, fructose, glucose, sirop de riz, dextrose, érythritol, sucre de betterave et plus. Si vous ne savez pas si un aliment contient du sucre ajouté, regardez l'étiquette pour « glucides » et vous verrez la quantité de sucre en grammes. Évitez TOUS les édulcorants artificiels ou à faible teneur en calories.
- **Les aliments traités, emballés** - évitez les aliments qui viennent dans une boîte, un emballage, ou peuvent et contiennent plusieurs ingrédients. Beaucoup d'ingrédients ajoutés sont des amidons, des bouche-trous, des sucres et d'autres additifs chimiques. Évitez les repas de « régime » surgelés.
- **Les boissons sucrées, y compris les jus de fruits (100%)** - Ces boissons frappent votre système et injectent des sucres dans votre circulation sanguine presque instantanément. Même le jus de fruits sans sucre ajouté est très élevé en fructose.
- **Fruits à index glycémiques modérés à élevés** - Évitez tous les fruits en conserve - ils contiennent souvent du sucre - et ils sont cuits, ce qui signifie que la plupart de leurs nutriments sont partis. Mangez seulement de petites portions de fruits frais comme : les pastèques, les ananas, le cantaloup, les abricots, les pêches, les raisins secs, les papayes, les kiwis, les bananes, les mangues et les oranges. Vous pouvez apprécier de délicieuses baies antioxydantes à faible index glycémique, comme les fraises, les myrtilles, les framboises, les mûres et les cerises.

PETIT-DÉJEUNER

Pancakes à la farine de noix de coco



La farine de noix de coco est un excellent substitut de la farine sans gluten qui est à faible index glycémique, faible teneur en glucides, haute teneur en fibres et un haut pouvoir nutritif. Elle contient moins de glucides digestibles que d'autres farines, et il y a même moins de glucides que certains légumes !

La farine de noix de coco présente l'un des pourcentages les plus élevés de fibres alimentaires (58%) que n'importe quelle autre farine. Même le son de blé contient seulement 27% de fibres, et le son de blé est également associé à des problèmes de santé liés au gluten et à d'autres anti-nutriments.

La farine de noix de coco est une alternative saine et délicieuse pour la plupart des personnes allergiques aux noix, au blé, au lait ou à d'autres aliments communs qui déclenchent des

sensibilités. Parce que la majorité des gens ne sont pas allergiques à la noix de coco, elles sont souvent considérées comme hypoallergéniques.

Étalez du beurre de pâturage sur ces pancakes avec une petite quantité de baies écrasées ; enveloppez du bacon et des œufs pour savourer un burrito au petit déjeuner ; ajoutez des fruits frais découpés pour une délicieuse tarte aux fruits, ou simplement mangez-les nature. C'est incroyablement facile à cuisiner et incroyablement savoureux !

Ingrédients :

4 à 5 œufs

1/2 tasse de mélange de farine d'amande, de lin moulu et de farine de noix de coco

1/4 de c. à café d'extrait de vanille

1 pincée de muscade

1 c. à café de cannelle

Une pincée de sel

1 c. à soupe de miel

1/4 à 1/3 de tasse de lait de coco (entier)

Noix de pécan ou noix

1/4 de tasse de myrtilles ou de framboises, en purée

Indications :

Mélangez tous les ingrédients, sauf les noix et les baies, et laissez reposer pendant cinq minutes. Ajoutez une touche d'eau, si vous trouvez que la pâte est trop épaisse, la farine de noix de coco absorbe énormément les liquides. Ajoutez de l'huile de coco ou du beurre dans une casserole et chauffez à feu moyen. Versez environ $\frac{1}{4}$ de tasse de pâte pour chaque pancake, ce qui permet à chaque côté de brunir avant de la faire sauter. Pour 2 à 4 portions.

Si vous voulez des ajouts sains et délicieux à vos pancakes, ajoutez quelques myrtilles, noix de pécan ou morceaux de noix immédiatement après avoir versé la pâte dans la casserole.

Pain Paléo faible en sucre



J'ai cherché un bon pain à faible teneur en glucides, car il est agréable d'avoir un peu de pain grillé parfois avec des œufs le matin, ou peut-être pour un sandwich de temps en temps pour le déjeuner. Le problème est que même les pains sans gluten sont aussi raffinés que les pains de blé, donc ils sont très glycémiques et devraient être évités.

Il existe quelques types de pains de style Paléo, sans grains, mais j'ai trouvé que ceux que j'ai essayé avaient un goût et une texture bizarres (du moins les farines de noix de coco). Puis vraiment, qui veut payer 11 € ou 12 € par pain ? C'est dingue !

J'ai eu de la chance avec des graines de lin moulues comme substitut pour beaucoup de choses qui sont normalement faites avec de la farine, alors j'ai joué un peu et j'ai trouvé ce délicieux pain. Bien qu'il ait une texture plus lourde qu'un pain régulier, la graine de lin lui donne une délicieuse saveur de noisette et bien sûr, des tonnes de fibres ! Et la recette contient beaucoup d'œufs, donc vous obtenez une bonne quantité de graisse et de protéines

saines également. Ma façon préférée d'en manger pour le petit-déjeuner est grillée avec du beurre de tournesol ou d'amande sur le dessus.

Régalez-vous !

Ingrédients :

½ tasse de beurre d'amande ou de beurre de tournesol (au cas où vous avez une allergie aux noix)

5 œufs

¼ de tasse de beurre fondu

1 c. à soupe de miel ou de véritable sirop d'érable

1 c. à café de vinaigre de cidre

1/3 à ½ tasse de farine de lin moulue

1 c. à café de bicarbonate de soude

½ c. à café de sel marin

Indications :

Préchauffez le four à 180 degrés C. Graissez un moule à pain ou utilisez un moule en silicone. Faites fondre le beurre à feu doux et retirez du feu. Dans un grand bol, fouettez les œufs avec un mixer, un fouet ou une fourchette jusqu'à ce qu'ils soient colorés et bien mélangés.

Ajoutez les autres ingrédients et mélangez bien.

Versez la pâte dans une casserole et faites cuire au four 30 minutes jusqu'à ce que le pain soit ferme et légèrement doré sur le dessus. Laissez refroidir. Conservez au réfrigérateur, servez chaud, grillé ou froid. Pour un Spain.

Scramble de Quinoa pour petit-déjeuner



Vous cherchez un petit-déjeuner rapide et délicieux mais vous êtes fatigué des œufs brouillés au bacon ? Voici une excellente idée que vous pouvez faire avec pratiquement n'importe quels restes : les restes sont géniaux !

Cette recette particulière utilise du bacon, des œufs, de l'oignon doux, de l'oignon vert et des carottes tranchées. Vous pouvez également ajouter du poivre rouge ou vert, des pois, du brocoli, des tomates fraîches, des courgettes, des épinards, du chou, du persil, de la coriandre ou tout autre légume végétarien que vous souhaitez ajouter. Les ingrédients clés sont le quinoa cuit, l'oignon doux ou vert, le bacon et les œufs.

Quand je fais du quinoa, j'en fais généralement beaucoup, car les restes sont géniaux pour le petit-déjeuner ou dans d'autres plats. Cette recette est rapide et facile, et absolument délicieuse et rassasiante et aussi très nutritive ! Recette pour deux portions mais facilement extensible à 4 ou plus. Il n'y a aucune mesure stricte et rapide ici, ajoutez simplement plus d'ingrédients pour une plus grande quantité.

Ingédients :

1 tasse de quinoa cuite
3 à 4 tranches de bacon naturel sans nitrite
2 œufs organiques, de poules de basse-cour
1/4 de tasse d'oignons Vidalia sucrés, hachés grossièrement
3 à 4 oignons verts, hachés
1 à 2 carottes, en tranches
1/4 de tasse de petits pois congelés
Une poignée de coriandre ou de persil, si vous voulez
1 c. à soupe de beurre de pâturage
Du sel de mer et des flocons de piment (facultatif)

Indications :

Dans une poêle, faites chauffer le bacon jusqu'à ce qu'il soit cuit, mais pas trop croustillant. Mettez de côté pour refroidir, puis coupez ou cassez en morceaux plus petits. Ajoutez les légumes et faites sauter dans la graisse de bacon restante jusqu'à ce que ce soit légèrement tendre mais pas moelleux. (5 à 6 minutes) Poussez les légumes sur un côté de la poêle et ajoutez des œufs et brouillez les dans la poêle.

Ajoutez du quinoa cuit et du lard, et remuez dans les légumes et chauffez. Saupoudrez de sel de mer et de flocons de piment et servez. Régalez-vous ! Vous aurez une super énergie pour brûler toute la journée !

Petits muffins aux airelles à faible index glycémique



Les Muffins, heureusement, sont une science inexacte, contrairement aux gâteaux ou à la pâtisserie. Ou peut-être, sommes-nous chanceux et connaissons juste les bons ingrédients pour ajouter les bonnes quantités.

Quoi qu'il en soit, les canneberges sont parmi les plus grandes quantités d'antioxydants ici-bas. Elles surpassent même les meilleures baies ! Les canneberges sont également chargées en vitamine C, ce qui les rend géniales comme stimulant immunitaire, et leurs propriétés uniques combattent les bactéries nocives dans le système digestif. Elles contribuent également à prévenir les calculs rénaux, le cancer et à abaisser le taux de cholestérol LDL (mauvais) et augmenter le taux de cholestérol HDL (bon). Pas mal pour un petit muffin aux baies, hein ?

Selon une étude récente de l'Université Cornell, les canneberges contiennent également des composés toxiques pour une variété de cellules cancéreuses, y compris les cellules cancéreuses pulmonaires, cervicales, de la prostate, du sein et de la leucémie.

Les canneberges fraîches - pas le type congelé ou en conserve, qui ont souvent du sucre ajouté - ont les plus hauts niveaux de nutriments, et sont à leur apogée généralement à la fin de l'automne et au début de l'hiver, juste à temps pour ajouter leur couleur vive et leur saveur acidulée au repas de vacances. Comme elles sont difficiles à trouver à d'autres

moments, je les stocke habituellement fraîches et je les mets dans le congélateur pour les utiliser dans des smoothies, des sauces et des muffins.

Ingédients :

2 tasses de canneberges fraîches ou congelées, entières
2 c. à soupe de sirop d'érable pur
2 à 3 c. à café de cannelle
½ c. à café de muscade
2 c. à soupe de miel
½ tasse de graine de lin moulue
½ tasse d'avoine
½ tasse de noix, de noix de pécan ou de morceaux d'amande (facultatif)
¼ tasse de beurre fondu ou d'huile de noix de coco
½ c. à café de sel marin
2 c. à café de levure chimique
2 gros œufs
1 c. à soupe de vanille

Indications :

Préchauffez le four à 190 degrés C. Graissez le moule à muffin ou utilisez des gobelets à muffins en papier. Dans un bol, mélangez tous les ingrédients sauf les canneberges et remuez vigoureusement. Ajoutez les canneberges, remuez.

Divisez par moule à muffins. Faites cuire au four à 190 pendant 25 minutes ou jusqu'à ce que les centres soient cuits. Refroidissez et appréciez avec du beurre de pâturage !

Petit-déjeuner à la crème de citrouille aux noisettes ou Smoothie



Les vacances sont un moment difficile pour éviter toutes les friandises tentantes qui font leur apparition. Ne laissez pas vos résolutions saines se désintégrer et augmenter votre glycémie et vos kilos supplémentaires. Voici une façon saine et délicieuse de prendre part à la fête sans que cela ruine votre alimentation. Si vous aimez la tarte à la citrouille, vous adorerez ce smoothie nutritif, dense, antioxydant, riche en protéines, à n'importe quel moment de l'année !

Les citrouilles sont une source riche de bêta-carotène et de vitamine A, de vitamine C, de magnésium, de potassium, de zinc et de fibres bénéfiques pour les yeux, la peau, le système immunitaire, les os, la digestion et la santé cardiaque. C'est également riche en composés anti-inflammatoires et en l-tryptophane, ce qui vous aide à vous concentrer, à dormir et à vous sentir plus calme et détendu.

La fibre dans la citrouille vous remplit sans augmenter votre glycémie, aussi longtemps que vous n'ajoutez pas de sucre. L'ajout de gingembre est un anti-inflammatoire monstrueusement puissant, donc si vous avez des articulations douloureuses ou des muscles raides, c'est un excellent ajout. Faites ce plat épais et crémeux et profitez-en comme un yaourt ou un dessert, ou si vous ajoutez du lait ou de l'eau supplémentaire, cela devient un smoothie facilement transportable. C'est l'un de mes petits-déjeuners préférés.

Ingédients :

1/2 petite citrouille organique, pas de farce pour tarte à la citrouille, faites attention !

1 à 2 c. à café d'épices pour citrouille ou 1 c. à café de cannelle ½ c. à café de muscade

1 tasse de lait de coco non sucré (le genre qui vient d'une boîte ou du lait en carton)

utilisez ¼ tasse si vous voulez faire du pudding/de la crème

1 c. à café de véritable vanille

1/2 demi-banane

2 doses de protéine en poudre de lactosérum de pâturage à la vanille non transformé,
sans addition de sucre ou d'édulcorant artificiel, à l'exception de la stévia.

Une tranche ou deux de gingembre frais

Une poignée de glaçons

Mélangez jusqu'à ce que ce soit crémeux et profitez de ce smoothie lisse et crémeux qui
a le goût d'une tarte à la citrouille avec de la crème fouettée. J'adore !

Smoothies énergétiques protéinés



Les meilleurs smoothies possèdent des protéines, et aussi de bonnes graisses. Les protéines peuvent provenir d'une poudre de protéine transformée à base de lactosérum et de lactosérum traité à froid, de lait cru, d'œufs ou de poudre de chanvre.

Un œuf frais, cru et organique peut bien fonctionner pour ajouter des protéines. Pour minimiser les risques de contamination ou de salmonelles, utilisez un œuf organique de basse-cour et lavez-le d'abord, en évitant les œufs avec des fissures dans la coquille - ceux-ci peuvent être cuits plus tard. Les œufs contiennent d'excellentes protéines. Facile à digérer, et si vous consommez **des œufs organiques élevés à l'air libre**, vous bénéficiez également d'une dose saine d'oméga 3, moins de cholestérol nocif, plus de vitamine A, plus de vitamine E, 7 fois plus de bêta-carotène et plus d'antioxydants et des produits chimiques sains pour le cerveau. Les œufs font également des smoothies épais et crémeux qui les rendent plus délicieux. Les meilleurs types d'œufs sont ceux que vous obtenez localement d'une ferme près de chez vous. Cela garantira leur fraîcheur.

La poudre de protéines est également une bonne option, mais choisissez bien, car beaucoup ont du sucre ajouté ou des édulcorants artificiels. Le meilleur type de poudre de protéines est

à base de lactosérum ou à base de chanvre, (évitez les protéines à base de soja) et traité à froid. La plupart des poudres de protéines de lactosérum sont traitées à chaud ; le traitement thermique des protéines de lactosérum dénature la protéine, ce qui la rend pratiquement inutile. Et si la poudre de protéines est sucrée, cherchez de la stévia comme édulcorant plus sain, bien que la stévia puisse provoquer une libération d'insuline, elle n'affecte pas la glycémie. La meilleure protéine de lactosérum est traitée à froid et à base de lait de vaches nourries d'herbe.

'GO' Greens

En parlant de vert, ajoutez beaucoup de vos légumes préférés comme la choucroute organique, les épinards ou la bette à cardes. Il suffit d'acheter un sac de légumes frais ou congelés et organiques et de jeter un quart de tasse dans des smoothies. Bien qu'ils puissent changer un peu de couleur, les légumes verts doux semblent se fondre sans même changer de goût. Donc, si vous n'êtes pas un grand fan de légumes dans votre assiette, essayez cette méthode pour obtenir tous les avantages sains de ce superaliment. Et, si vous avez des enfants plus jeunes qui prennent l'air dégoutté lorsqu'ils mangent des trucs verts, c'est une excellente façon de les mettre dans leur alimentation sans avoir à se battre.

Fabuleuses graisses

Le smoothie est parfait pour la combustion des graisses, son faible index glycémique a pour effet d'ajouter une source de graisse saine. Cela fait deux choses : un, il aide à maintenir une glycémie stable en ralentissant le temps d'absorption. Et deux, il ajoute une source d'énergie instantanée. L'une de mes préférées pour ajouter de la graisse saine est l'huile de coco vierge. L'huile de coco contient de nombreux stimulants bénéfiques pour la combustion des graisses, ainsi que des avantages fantastiques pour la santé.

Les acides gras à chaîne moyenne dans l'huile de coco sont métabolisés immédiatement comme énergie, de sorte que l'huile de coco est un excellent moyen de donner à votre smoothie un bonus supplémentaire d'énergie rapide et lent, ainsi qu'une puissance de combustion supplémentaire. L'huile de coco contient des graisses saturées, mais c'est un type de graisse saturée très saine qui contribuera à augmenter votre taux de cholestérol HDL (bon) et à réduire votre taux de cholestérol LDL (mauvais) et vous aider aussi à brûler votre propre graisse.

L'avocat est également un excellent ajout pour un smoothie sain, à faible index glycémique et qui brûle les graisses. Les avocats contiennent des tonnes de vitamines, de minéraux, d'antioxydants et de matières grasses monoinsaturées saines, semblables à la graisse saine

dans l'huile d'olive extra vierge et les noix. Alors que l'avocat peut changer légèrement la couleur de votre smoothie, il ajoute une texture crémeuse riche, presque comme une crème glacée, et un goût doux qui se mélange parfaitement avec d'autres saveurs.

Epices à haute énergie

Bien que cela puisse vous paraître étrange, ajouter des épices à vos smoothies est une autre façon de vraiment les surcharger avec des antioxydants supplémentaires, une puissance de combustion des graisses et des phytonutriments spéciaux. La cannelle est une addition savoureuse aux smoothies qui aidera à réduire la glycémie, à réduire le cholestérol LDL et à réduire les triglycérides, et tous les facteurs des maladies cardiovasculaires ainsi que le diabète. Une étude très importante a été menée par le ministère de l'Agriculture des États-Unis (USDA) qui a montré que les personnes qui mangeaient 1 gramme de cannelle chaque jour sur 40 jours bénéficiaient d'une diminution significative de leur glycémie, du cholestérol LDL, du cholestérol total et des triglycérides.

Le curcuma, connue pour sa capacité incroyablement puissante à lutter contre l'inflammation dans le corps et dans le cerveau, prévenir le cancer et renforcer le système immunitaire, est également un excellent choix à ajouter aux smoothies. Il ajoute un peu de saveur épicee, mais il semble bien se combiner avec la plupart des autres ingrédients, pourvu que vous n'en mettiez pas trop. En fait, j'ai ajouté accidentellement de la poudre de curry un jour à mon smoothie (le curcuma est une partie importante de la poudre de curry), et à ma grande surprise, c'était plutôt savoureux !

Le piment de Cayenne est une autre excellente épice pour stimuler la combustion des graisses, donner un potentiel minceur à vos smoothies, tout en chauffant vos intestins, combattre l'inflammation, aider vos vaisseaux sanguins, abaisser la pression sanguine et accélérer votre métabolisme. Allez-y juste doucement sur cette épice forte, un peu suffit, mais ça va certainement vous réveiller !

Une fois que vous avez la formule de base pour les smoothies, vous pouvez créer et composer vos propres versions personnalisées en fonction de vos besoins nutritionnels particuliers. Expérimentez et profitez-en ! Rappelez-vous simplement que les smoothies peuvent avoir beaucoup de calories, alors faites attention aux sucres ajoutés, aux fruits (qui contiennent beaucoup de sucre) et à la poudre de protéines qui peut contenir du sucre ou des édulcorants artificiels.

Voici ma formule de base pour les smoothies à faible index glycémique. Choisissez une ou deux de chaque catégorie, mélangez et profitez-en ! N'ajoutez pas trop de fruits, car ça peut devenir très glycémique, mais chargez de légumes, de protéines et de graisses saines.

Base liquide

Eau ou lait de coco

Produits laitiers entiers

Lait d'amande, lait de chanvre, lait de cajou, etc. sans sucre ajouté

Eau pétillante ou eau minérale

Fruits ou légumes

½ tasse ou moins, de fruits frais ou congelés (sans sucre ajouté) : canneberges, fraises, mûres, baies mixtes biologiques, acai, baies de goji, mangue, cerises, myrtilles, etc.

½ pomme organique fraîche (peau et tout), bonne pour les fibres ajoutées et la saveur

½ banane (pas trop mûre) ajoute de l'épaisseur et un peu de douceur, peut être congelé ou fraîche.

Le concombre - a beaucoup d'avantages pour la santé, c'est un diurétique naturel (pour se débarrasse de l'excès d'eau dans le corps) et a une saveur douce qui se mêle à la plupart des choses

Céleri

Carottes

Légumes verts de toutes sortes

Protéines

Lactosérum traité à froid

Protéines de chanvre (assurez-vous de l'absence d'édulcorant, ou d'additifs artificiels) fraîches, organique, variété, œuf cru et propre, pas de fissures dans la coquille.

Noix, amandes, noix de pécan ou graines de tournesol crues, graines de citrouille crues

Beurre de cacahuète ou autres beurres de noix

Graisse

L'huile de noix de coco extra vierge non transformée est ma préférée. Sa combustion grasse et ses avantages pour la santé sont incroyables.

Les graines de lin moulues ou les graines de lin entières sont une excellente source d'acides gras oméga 3 et de fibres.

Le lait de coco (non allégé, sans sucre) augmente la combustion des graisses, stimule la nutrition. Les avocats ajoutent un goût épais et crémeux aux smoothies et leur saveur douce se mélange bien avec la plupart des ingrédients. Et pleins de graisses monoinsaturées saines, de vitamines et d'antioxydants !

Agents édulcorants

Je n'ajoute pas habituellement un édulcorant, mais j'apprécie simplement le goût sucré naturel des ingrédients. Si vous sentez que vous voulez vraiment un goût plus doux, le meilleur édulcorant naturel et à faible teneur en calories à ajouter est la Stévia.

Le miel brut est acceptable à ajouter en très petites quantités. Rappelez-vous cependant, que le miel est un type de sucre, alors allez-y doucement ! 1 à 2 cuillères à café suffisent

Le sirop d'érable naturel pur ajoute un goût génial, et de nouveau 1 à 2 cuillères à café

De la Stévia naturelle

Aromatisants

La cannelle a vraiment du goût dans les smoothies et elle maintient une glycémie stable, vous aidant à brûler les graisses plus facilement.

L'extrait naturel de vanille ou les haricots de vanille sont également bons.

Légumes verts et autres bonnes choses

N'ayez pas peur d'ajouter du persil frais, de la coriandre, des choux de Bruxelles ou une petite quantité de chou frisé. Ces légumes à feuilles vertes ajoutent des vitamines, des minéraux et des antioxydants qui brûlent des graisses pour vous alimenter tout au long de la journée et vous donner beaucoup d'énergie supplémentaire.

Le gingembre frais est un excellent additif. Le gingembre ajoute un peu de goût sucré et épice qui passe bien dans les smoothies. Le gingembre abaisse la glycémie, dilate les vaisseaux sanguins et augmente le débit sanguin, ainsi que la combustion des graisses. Le gingembre est également un anti-inflammatoire puissant, aide à la digestion, combat le mal des transports et la nausée, et fonctionne comme un ingrédient brûleur de graisse car il augmente le métabolisme du corps.

L'ail est une excellente addition pour beaucoup de raisons de santé et de combustion des graisses, mais évidemment vous pouvez vraiment changer le goût du smoothie avec ça, alors allez-y doucement.

Les smoothies sont meilleurs froids, donc si vous utilisez des fruits frais, ajoutez quelques glaçons. Puisque les bananes mûrissent rapidement, surtout par temps chaud, essayez d'éplucher et de hacher de gros morceaux et de les congeler à leur apogée de maturité. Mettez quelques morceaux congelés dans votre blender et ajoutez une épaisseur fraîche et lisse à votre smoothie. Tout fruit congelé fonctionne bien dans les smoothies.

Ok, maintenant, vous avez les bases pour de bons smoothies. Voici quelques-unes de mes combinaisons préférées. Vous pouvez expérimenter et combiner simplement les

fruits et les arômes que vous préférez pour créer toutes sortes de variétés de smoothies. Les possibilités sont illimitées !

Smoothie vert

Ingédients :

1 tasse de jeunes légumes verts, blette, dinosaure ou bébé Kale, etc.
1/4 de tasse de myrtilles
1/4 avocat
1 c. à soupe de graines de chia
1 c. à soupe de poudre de cacao
1 tasse de lait d'amande non sucré, lait de chanvre, etc.
1/2 tasse de glace

Indications :

Mélangez et régalez-vous !

Smoothie au chocolat

Le chocolat noir contient une variété de puissantes graisses, des antioxydants antivieillissement, ce qui le rend excellent pour la santé cardiovasculaire et vasculaire, il diminue également la tension artérielle. Le chocolat aide également la fonction cérébrale, et élève l'humeur, augmentant les niveaux de l'hormone du bien-être, l'endorphine.

De nombreuses études indiquent que le chocolat noir a un effet très favorable sur la glycémie ainsi que sur le diabète et diminue l'inflammation associée à un certain nombre de maladies, y compris les maladies cardiovasculaires, la démence, le diabète et l'arthrite.

Le cacao foncé semble posséder des propriétés uniques qui peuvent réduire le gain de poids et semble avoir des propriétés de suppression de l'appétit. Donc, une bouchée de chocolat noir peut être délicieuse et satisfaisante. Procurez-vous toujours le chocolat le plus noir que vous pouvez, avec le pourcentage le plus élevé de cacao, pour des bénéfices maximums pour la santé.

Ingrédients :

1 tasse de lait de chanvre non sucré, lait d'amande ou lait de coco non sucré
2 c. à soupe de pointe de cacao ou des morceaux de chocolat noir organiques (70% ou plus), ou chocolat noir non sucré organique en poudre
1/2 banane
1 c. à soupe d'huile de noix de coco extra vierge
1 à 2 c. à soupe de protéines en poudre de vanille ou de chocolat, sucrées avec de la stévia, pas de sucre réel, ou des édulcorants artificiels comme le splenda/sucralose, ou 1 œuf cru organique
Des glaçons si vous voulez

Indications :

Mélangez jusqu'à obtenir une consistance lisse.

Smoothie aux superaliments verts

Pour ceux d'entre vous qui peuvent surveiller votre glycémie, mais qui veulent profiter des avantages pour la santé du smoothie vert, voici une excellente option pour vous à faible teneur en sucre. L'avocat ajoute une texture crémeuse riche, des graisses saines, des vitamines et des minéraux.

Ingédients :

1/2 avocat de taille moyenne
1 poignée de roquette
5 grandes feuilles de chou, tige centrale enlevée sur une poignée de feuilles d'épinards
1/2 citron, épluché et épépiné
1/2 tasse de canneberges
1 tasse d'eau de source
Des glaçons

Indications :

Mixez au maximum, en ajoutant de l'eau en dernier.

Smoothie de pomme anti-inflammatoire et brûleur de graisse

Ingédients :

8 grandes feuilles de chou, tige enlevée
2 bananes
6 dates
1 à 2 c. à café de curcuma

1 c. à soupe (approximativement) de racine de gingembre frais, haché grossièrement
1/2 tasse de glaçons si vous voulez

Indications :

Mélangez tous les ingrédients à puissance maximale. Pour 2 à 4 portions.

SOUPIES



La soupe est une excellente façon d'obtenir plus de bénéfices des plantes médicinales et des épices dans votre alimentation. Beaucoup d'herbes et d'épices ont des propriétés médicinales qui aident votre corps à contrôler la glycémie et contiennent des antioxydants !

Les soupes soignent, nourrissent et calment, et sont les aliments de « confort » idéaux. Il n'y a rien de mieux qu'un plat de soupe chaud un jour froid et nuageux. Faire de la soupe est en fait simple et n'est pas une science exacte. Vous pouvez généralement faire vos propres variations de chaque recette selon vos propres goûts et préférences.

La meilleure recette de soupe de haricots noirs



D'accord, vous avez entendu que les haricots noirs sont bons pour vous ? Je parie que vous ne savez pas à quel point ces petites choses peuvent être nutritionnellement puissantes ! La couleur noire des haricots provient d'un groupe puissant d'antioxydants appelés anthocyanines, les mêmes flavonoïdes fantastiques trouvés dans les stars nutritionnelles comme les myrtilles, les canneberges, le chou rouge et les betteraves rouges.

Les haricots noirs possèdent les plus hauts niveaux d'antioxydants des haricots, et autant que les canneberges qui en sont surchargées. Une tasse de haricots noirs fournit la moitié de vos besoins quotidiens en fibres, ce qui aide à réduire les petits creux. Ils sont particulièrement riches en fibres solubles - le genre qui aide à abaisser le LDL cholestérol et à stabiliser la glycémie.

Les haricots noirs sont l'une des meilleures sources pour les traces de molybdène minéral. Vous ne le réalisez peut-être pas, mais ce minéral essentiel est nécessaire pour le métabolisme des graisses et des glucides, la synthèse des protéines, aide nos corps à utiliser du fer, protège contre le cancer, prévient l'anémie, favorise un sentiment de bien-être général, contribue à prévenir l'impuissance sexuelle chez les hommes, et aide à prévenir la carie dentaire. Ouf ! C'est beaucoup de choses intéressantes ! Les haricots noirs sont

également une bonne source de protéines, de folate (vitamine B6) et de magnésium pour maintenir les niveaux d'énergie.

Ingédients :

1 ½ tasse de haricots noirs rincés et trempés 6 à 8 heures ou pendant la nuit OU

2 boîtes de haricots noirs organiques, égouttés et rincés

1 petit oignon coupé en dés

2 gousses d'ail hachées

Du sel de mer

Saupoudrez de flocons de piment

2 c. à café de cumin

2 tasses d'eau ou de bouillon de poule

De la Salsa fraîche (je trouve ça chez mon épicer), ou vous pouvez utiliser le genre qui vient d'un pot si vous ne trouvez pas de trucs frais.

Garnissez de coriandre fraîche, d'avocat en tranches et de crème aigre organique

Indications :

Si vous utilisez des haricots secs, rincez les haricots et laissez-les tremper pendant la nuit.

Vidangez l'eau dans laquelle ils sont trempés, ajoutez de l'eau fraîche et faites bouillir.

Enlevez toute mousse qui apparaît sur le dessus. Faites mijoter les haricots pendant environ une heure ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres et égouttez les haricots. Faites sauter les oignons et l'ail dans de l'huile d'olive extra vierge dans une poêle séparée, puis ajoutez les haricots cuits. Si vous utilisez des haricots en conserve, ajoutez-les à ce stade.

Ajoutez d'autres ingrédients et faites cuire 20 à 30 minutes additionnelles ou plus. Cette soupe peut être mélangée dans un blender pour une texture crémeuse et épaisse si vous voulez. Faites refroidir la soupe et mélangez environ la moitié, puis ajoutez au reste de la soupe. Servez avec une cuillerée de crème aigre, des tranches d'avocat et de la coriandre.
Pour 4 portions.

Soupe d'hiver à la courge



Cette recette de soupe simple et facile est ma propre version adaptée du livre de cuisine « The Healthy Kitchen » du Dr Andrew Weil. C'est chaud, rassasiant et satisfaisant, la nourriture parfaite pour le confort.

Alors que nous pensons parfois à la courge en tant que légume amidonné, ce sont en fait les parties féculentes de la courge d'hiver qui possèdent les propriétés les plus antioxydantes, anti-inflammatoires, antidiabétiques et régulatrices d'insuline.

Et la courge d'hiver se révèle être l'une des MEILLEURES sources de caroténoïdes riches en vitamine A et de carotène bêta-carotène dans votre alimentation !

La courge contient en fait 1/3 de la quantité recommandée de vitamine C et une quantité importante de manganèse minéral, ainsi qu'une teneur élevée en fibres. La courge contient également beaucoup de vitamines B1, B3, B6, acide pantothenique et folate.

Vous allez absolument l'adorer ! La soupe à la courge est un repas parfait pour un froid d'automne avec une salade d'avocat, d'orange et de roquette ordonnée avec de l'huile d'olive extra vierge et du vinaigre balsamique.

Ingédients :

1 grande courge d'hiver (environ 1kg), pelée, épépinée et coupée en morceaux de 5cm
2 oignons rouges moyens, pelés et découpés
3 ou 4 gousses d'ail, pelées
1 pomme Granny Smith organique bio, épluchée, découpée
2 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge
Du sel de mer, selon le goût
1 c. à café de poudre de Chili
Des flocons de piment rouge, facultatif
4 tasses de tranche de légumes ou de poulet organique

Garniture :

1 tasse de noix de pécan, hachées ou entières, pour garnir
1 c. à soupe de beurre
 $\frac{1}{4}$ de tasse de sucre

1 c. à soupe de cannelle
Du sel de mer
 $\frac{1}{4}$ de c. à café de poudre de Cayenne

Indications :

Préchauffez le four à 200 degrés C. Faire sauter la courge, les oignons, l'ail et les pommes dans un grand bol avec de l'huile d'olive extra vierge. Assaisonnez bien avec du sel, du piment et de la poudre de chili. Disposez les légumes dans une grande rôtissoire en une seule couche. Faites rôtir au four, en remuant toutes les 10 à 15 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres et légèrement dorés, environ 40 minutes.

Pendant ce temps, dans une petite poêle à feu moyen, ajoutez du beurre, du sucre, des noix de pécan, du sel et des épices. Chauffez et remuez jusqu'à ce que le sucre commence à caraméliser, mais attention à ne pas le laisser brûler. Retirez du feu et laissez refroidir. Transférez la moitié des légumes et 2 tasses de bouillon dans un mixeur ; mixez jusqu'à obtention d'une consistance lisse. Répétez avec les légumes et le bouillon restants.

Retournez le mélange mixé sans la casserole, faites réduire la soupe avec le bouillon supplémentaire, si nécessaire. Assaisonnez avec du sel si nécessaire, mettez à mijoter à feu moyen-faible. Servez immédiatement, garni de pécan grillé, assaisonné. Pour 4 portions.

Ou si vous aimez cette recette autant que moi, cela n'est suffisant que pour deux ! ;-)

Soupe aux lentilles dorées au curry aux graines de citrouille



Ce ragoût va réchauffer vos entrailles avec des nutriments ultra énergétiques dans les graines de citrouille, des lentilles rouges (oui, je sais qu'elles ont l'air jaune), de l'ail, du gingembre, du curcuma et de la coriandre, pour combattre les maladies. Le curry et les épices ajoutent une touche de chaleur et les lentilles sont délicieusement rassasiantes.

Ces lentilles sont appelées « lentilles rouges », mais elles sont orange à la base et sont beaucoup plus petites que les lentilles vertes ou marron plus communes qui ont tendance à se ramollir. Les lentilles rouges deviennent dorées lorsqu'elles sont cuites. J'adore le goût plus léger des lentilles rouges et leur rapidité de cuisson.

Les lentilles contiennent beaucoup de fibres saines, ce qui les rend plus lentes à digérer, et aide à la stabilité de la glycémie. Elles sont riches en protéines, copieuses et rassasiantes. J'ai ajouté des graines de citrouille grillées pour un peu de croquant, de texture noisette, de protéines supplémentaires et de minéraux. Les graines de citrouille sont une excellente source de zinc, de manganèse, de phosphore, de cuivre et de fer. Elles contiennent également une grande variété de phytonutriments antioxydants, et du tryptophane, précurseur important de la sérotonine, la molécule du « bonheur » dans le cerveau.

J'ai ajouté du curcuma frais de la section produit au lieu du curcuma en poudre, car la racine fraîche (qui ressemble un peu à une petite racine de gingembre orangée) est encore plus puissante et anti-inflammatoire, anti-cancéreux, protecteur du cerveau et prévient des maladies cardiovasculaires. Il n'y a pratiquement aucun système du corps qui ne bénéficie pas du curcuma, alors utilisez-le généreusement !

Ingédients :

1 tasse de lentilles rouges, rincées soigneusement
2 à 3 tiges de céleri, hachées
2 à 3 carottes, en tranches
½ oignon rouge, haché 1 à 3 gousses d'ail,
1 petite poignée de coriandre, hachée
1 racine de curcuma de taille moyenne, émincée
1 c. à soupe (je n'ai pas mesuré) de racine de
gingembre fraîche, le jus d'un citron
1/3 à 1/2 tasse de graines de citrouille crues
1 à 2 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge
1 c. à café de poudre de curry
1 c. à café de paprika
½ c. à café de poivron rouge ou de piment de Cayenne,
plus ou moins au goût
du sel de mer et du poivre noir
2 tranches de bacon pour garnir

Indications :

Dans une casserole moyenne ajoutez des lentilles, et environ le double d'eau, ajustez en fonction de l'épaisseur désirée. Rincez plusieurs fois jusqu'à ce que l'eau ne fasse pas de mousse ni de bulles. Faites chauffer à feu moyen à fort et portez à ébullition.

Pendant ce temps, dans une poêle à feu moyen à fort, ajoutez une cuillère à soupe d'huile d'olive, l'oignon, l'ail, le gingembre, le curcuma, les carottes, le céleri et les épices. Faites cuire en remuant souvent, jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Faites attention de ne pas brûler les épices.

Dans une petite poêle à frire, ajoutez environ 1/3 à 1/2 tasse de graines de citrouille crues avec une petite quantité d'huile d'olive. Faites cuire à feu moyen, en remuant souvent, en prenant soin de ne pas brûler. (J'ai ajouté un couvercle sur la casserole car les graines de citrouille bouillonnent souvent pendant qu'elles cuisent et peuvent sortir de la casserole !)

Ajoutez aux lentilles et continuez à faire cuire, environ 20 minutes, jusqu'à ce que les lentilles soient molles et que les ingrédients soient entièrement cuits. Ajoutez le bacon, la coriandre hachée, le jus de citron frais et les graines de citrouille. Savourez !! Pour 2 à 4 portions.

Phase 2 Chili de Superaliment



J'aime ajouter des ingrédients inattendus dans ma recette de chili, non seulement pour la sensation gustative, mais aussi pour augmenter les effets antioxydant et nutritif. Les gens sont toujours ravis de ce chili : c'est un plaisir éprouvé, et vous pouvez ajuster les assaisonnements pour une version plus douce ou épicée. J'aime beaucoup les assaisonnements, surtout pour leurs avantages pour la santé !

Ce chili est semblable à celui du chili de Cincinnati, les épices ajoutées et les « ingrédients secrets » ajoutent une énorme quantité d'antioxydants sains et brûleurs de graisses.

Le cumin stimule les enzymes pancréatiques en aidant votre digestion. Le cumin contient également du fer - et possède également d'excellentes propriétés antioxydantes. Des recherches récentes montrent également que le cumin peut avoir un pouvoir unique pour éviter l'augmentation de la glycémie, ce qui vient s'ajouter à son potentiel de combustion des graisses.

L'origan contient du thymol et du romarin qui sont également des antioxydants très puissants, si puissants qu'ils ont 42 FOIS plus d'activité antioxydante que les pommes, 30 fois plus que les pommes de terre, 12 fois plus que les oranges et 4 fois plus que les myrtilles.

L'origan a également des propriétés contre les infections bactériennes, ainsi que de la vitamine K, du fer et du manganèse, un minéral souvent négligé mais essentiel.

La cannelle peut réduire le taux de cholestérol LDL (le mauvais type), diminuer la glycémie (ce qui signifie que vous restez en mode combustion des graisses !), combat certains types de cancer et contribue à prévenir les caillots sanguins nocifs.

La poudre de chocolat est remplie de flavonoïdes et d'antioxydants qui profitent à votre cœur et votre corps. Il contient également une source riche en magnésium, un minéral dont la majorité des gens sont déficients. (Savez-vous que l'une des raisons pour lesquelles les gens craquent pour le chocolat est parce qu'ils ont besoin de magnésium ?). La sérotonine et d'autres produits phytochimiques du chocolat ont également un effet apaisant sur l'humeur et la dépression.

Et les piments rouges vous aident à brûler les graisses, à augmenter le métabolisme, à ouvrir les vaisseaux sanguins, à lutter contre l'inflammation et à soulager l'humeur.

En plus, vous avez des graisses super saines dans le bœuf de pâturage, du lycopène dans les tomates (connue pour sa capacité de lutte contre le cancer) et le pouvoir anti-inflammatoire et immunitaire de l'oignon et de l'ail.

Alors, vous voyez, comment ne pas vous sentir BIEN quand vous mangez ce chili ?

Ingédients :

450g de bœuf haché de pâturage ou de viande de bœuf coupée en petits morceaux

1 à 2 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge

1 oignon rouge moyen haché

2 ou 3 gousses d'ail hachées

1 petite boîte de piments verts doux, hachés

2 c. à soupe de cumin, ou plus au goût

2 à 4 c. à café de poudre de chili

1 c. à soupe d'origan

1 c. à soupe de cannelle

2 c. à café de cacao organique non sucré

1 boîte de tomates organiques cuites écrasées

1 à 2 tasses d'eau

2 boîtes de 400g de toute combinaison de haricots rouges, de haricots noirs ou de haricots pinto

1 à 2 c. à soupe de sauce Frank's red-hot

½ à 1 c. à café de sucre

Des flocons de piments rouges au goût (attention, cela devient plus épice à la cuisson !)

Du sel de mer et des flocons de piments rouges au goût

Indications :

Faites brunir la viande à feu moyen et ajoutez les oignons, l'ail, le sel, le cumin et le piment lorsque la viande est presque cuite. Ajoutez le reste d'ingrédients et laissez mijoter à feu doux, 1 à 2 heures, en remuant de temps en temps. Ajustez les assaisonnements au goût, en gardant à l'esprit que les paillettes de poivron rouge absorbent la chaleur et augmentent d'intensité pendant leur cuisson.

Décorez avec du fromage râpé de pâturage (si vous le souhaitez), des tranches d'avocat et une grande poignée de coriandre hachée. Pour environ 4 portions.

Si vous aimez vraiment votre chili servi sur des spaghetti, essayez-le avec des spaghetti de courge à la place, pour une version sans gluten et sans grain. (Coupez une courge spaghetti en deux, enlevez les graines et faites cuire, coupez le côté vers le bas dans ½cm d'eau dans une poêle peu profonde tapissée d'une feuille de cuisson, 30 à 40 minutes dans le four à 190 degrés C. Raclez les spaghetti avec une fourchette). Voila ! Chili à la manière saine.

Note : c'est génial pour les restes et encore meilleur goût quand c'est réchauffé. Les saveurs et les épices se mélangent ensemble et deviennent plus riches et plus savoureuses.

Soupe de printemps nettoyante à l'artichaut et à la menthe



Cette soupe est parfaite lorsque vous avez besoin d'ajouter plus de légumes verts dans votre alimentation - et c'est une excellente soupe à manger au printemps, quand plus de variétés d'ingrédients frais sont disponibles. Ce n'est pas si compliqué et vous pouvez essayer différentes variantes, selon ce que vous avez à portée de main et ce qui est de saison.

L'ingrédient principal de cette soupe super puissance nutritionnellement est l'artichaut. Les artichauts sont membres de la famille du chardon. L'artichaut est en fait la partie de la fleur de la plante quand ils fleurissent. Lorsque nous mangeons des artichauts, nous mangeons le bourgeon avant qu'il ne s'épanouisse.

Les artichauts sont très riches en fibres (ce qui les rend très rassasiant), en potassium, en magnésium, en calcium, en fer, en phosphore, en oligo-éléments, en chrome et en manganèse qui sont très importants pour l'énergie, le métabolisme et la fonction des cellules saines.

Les artichauts sont également une excellente source de vitamines C et B. Qu'est-ce que toutes ces vitamines et ces minéraux signifient pour vous en termes de combustion des graisses ? Eh bien, évidemment, des tonnes de vitamines et de minéraux signifient que vous donnez à votre corps ce dont il a besoin. Et lorsque vous satisfaissez vos besoins

nutritionnels, vous satisfaissez votre faim. Et vous avez plus d'énergie, et plus d'énergie signifie une meilleure combustion des graisses !

Les artichauts contiennent également deux produits chimiques naturels, le cynarin et la silymarine, qui sont excellents pour détoxifier le foie, stimuler les reins et augmenter le flux de la bile en l'aidant à mieux fonctionner. La bile, qui provient du foie, aide à digérer mieux les graisses et abaisse le cholestérol. Le cynarin était autrefois utilisé comme un médicament abaissant le cholestérol, et les tests montrent qu'il peut diminuer le cholestérol total de près de 20% et diminuer le LDL de 23%. C'est assez impressionnant. Un autre avantage pour l'artichaut : parce qu'il aide à détoxifier le foie, il est aussi populaire comme remède contre la gueule de bois.

Différents types de légumes verts fonctionnent bien dans cette soupe ; je mets souvent tous les légumes verts feuillus que j'ai à portée de main, tels que du kale, de la blette, des épinards, des betteraves, etc.

Ingédients :

2 artichauts de taille moyenne ou grande
1 tasse d'eau avec le jus de 1 citron ajouté
1 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge
1 ou 2 poireaux, partie blanche seulement, lavés et tranchés
2 gousses d'ail ou plus pour le goût
1 ou 2 petites pommes de terre tranchées
Plusieurs feuilles de laitue beurre, laitue pommée, oseille ou épinards organiques
1 c. à soupe de persil italien haché
Du sel de mer
5 ou 6 tasses d'eau
450g de pois frais, ou 1 tasse de petits pois congelés

Garnitures :

Huile d'olive extra vierge
Du poivre moulu frais
Parmesan Reggiano, rasé ou râpé

Indications :

Coupez les artichauts et coupez toutes les feuilles extérieures dures à la base. Coupez le dessus de l'artichaut restant à environ 2/3 de la base. Coupez les artichauts en quartiers et enlevez les centres pelucheux. Mettez-les dans l'eau citronnée pour éviter qu'ils ne s'assombrissent.

Réchauffez l'huile d'olive extra vierge et ajoutez les poireaux, les artichauts, l'ail, la pomme de terre, les légumes verts et le sel. Ajoutez environ une demi-tasse d'eau et faites cuire doucement pendant environ 5 minutes. Ajoutez les pois et le reste des ingrédients, et laissez mijoter partiellement couvert pendant environ 20 minutes jusqu'à ce que les artichauts et la pomme de terre soient tendres.

Refroidissez légèrement puis mélangez dans un mixeur pour une texture crémeuse. Mélangez la soupe par lots, garnissez généreusement avec de l'huile d'olive extra vierge, du poivre et du fromage parmesan Reggiano fraîchement râpé. Pour 4 portions.

Soupe de poisson Thaï à l'orange



Cette magnifique et délicieuse sauce thaïlandaise est un ajout gracieux pour n'importe quelle table.

Servez-la comme apéritif spécial pour un dîner ou comme plat principal. En Thaïlande, elle est connue sous le nom de « Geng Som Pla » - qui signifie en fait « Curry de poisson à l'orange » - une ancienne recette de la région des Plaines centrales en Thaïlande.

C'est une soupe chaude et épicee avec des notes aigres et douces qui font une combinaison vivante, surtout lorsqu'elles sont associées à votre choix de poisson et/ou de fruits de mer. Utilisez beaucoup de légumes locaux frais pour faire cette merveilleuse salade thaïlandaise.

J'ai servi cette soupe un jour froid et triste à un de mes amis qui avait un rhume. Elle a fait son effet, et a été déclarée, « la meilleure soupe à jamais » !

Vous pouvez varier les légumes dans la soupe, tant que les assaisonnements restent intacts. Elle peut également être servie avec du riz brun ou du quinoa en accompagnement.

Ingédients :

6 tasses de poulet bio organique élevé à l'air libre
2 à 3 filets moyens de morue sauvage, coupés en morceaux
10 crevettes moyennes OU autres crustacés
Jus de 2 oranges, OU environ 1 tasse de jus d'orange préparé
2 c. à café de pâte de tamarin (disponible dans les magasins d'alimentation asiatiques/indiens) OU 2 c. à soupe de jus de citron vert
1 c. à soupe de sucre
3 c. à soupe de sauce de poisson
2 tasses de bébé bok choy, hachés
Une poignée de tomates cerises
Une poignée de haricots verts, coupés (5 cm de long)
1 petite courgette, coupée en quartiers et tranchée
4 à 6 oignons verts

PÂTE

Mélangez dans un mixeur, ou hachez à la main,
1 échalote OU 1/4 de tasse d'oignon violets
1/2 à 1 chili rouge frais OU quelques flocons de chili au goût
1 doigt de gingembre
3 à 4 gousses d'ail
1/4 c. à café de poivre blanc moulu
1 c. soupe supplémentaire de sauce de poisson
1 c. à soupe de poisson
Une poignée généreuse de coriandre fraîche (supplémentaire pour plus tard)

Indications :

Faites la pâte de la soupe, soit en hachant et en mélangeant les ingrédients de la pâte à la main, soit en plaçant les ingrédients de la pâte dans un robot culinaire et bien mixer.

Faites réchauffer dans une casserole pour une soupe de taille moyenne à haute température. Ajoutez un peu de beurre dans le fond puis ajoutez la pâte que vous venez de faire. Faites sauter 1 à 2 minutes pour libérer le parfum, puis ajouter du bouillon, du jus d'orange, du tamarin ou du jus de citron et du sucre. Lorsque la soupe est à ébullition, réduisez à chaleur moyenne.

Ajoutez les légumes les plus fermes - les haricots et les parties blanches du bok choy. Laissez mijoter 45 minutes, ou jusqu'à ce que les haricots aient ramolli.

Ajoutez les légumes restants, plus les poissons et les crevettes. Laissez mijoter 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que le poisson soit ferme et blanc opaque et que les crevettes soient roses et dodues. Enfin, ajoutez la sauce au poisson.

Ne remuez pas trop à ce stade, car cela provoquera la rupture des morceaux de poisson.

Retirez la soupe du feu et faites un test de goût. Ça devrait être épice, salé et aigre avec des harmonies de douceur. Augmentez le goût de sel en ajoutant plus de sauce au poisson ou de jus de citron vert, puis travaillez sur l'ajustement de l'équilibre aigre-doux. Exactement comme les goûts de votre soupe dépend de la douceur de vos oranges/jus d'orange, et de la force de votre pâte de tamarin et du jus de citron vert qui est assez aigre. Ajoutez un peu plus de jus d'orange, pour la douceur. Pour une soupe plus riche, ajoutez jusqu'à 1/2 tasse de lait de coco non sucré en conserve. Si vous souhaitez plus d'épice et de saveur, ajoutez une lichette ou deux de sauce thaïlandaise au chili.

Servez à la louche dans des bols. Garnissez généreusement de coriandre_fraîche.

Servez avec du riz brun en accompagnement si vous voulez.

PLATS PRINCIPAUX

Sauce Italienne et Courges Spaghettis



Photo courtoisie de www.imarriedanutritionist.com

Les tomates et la sauce tomate sont pleins d'un super nutriment appelé lycopène. Le lycopène est un caroténoïde qui a été montré qu'il aidait à protéger contre le cancer du sein, du pancréas, de la prostate et de l'intestin et réduisait le risque d'attaque cardiaque.

Bien que les tomates traditionnellement cultivées contiennent du lycopène, les tomates biologiques contiennent des quantités beaucoup plus élevées de ce nutriment précieux. Et les tomates en conserve et la pâte de tomate ont certaines des quantités les plus concentrées de lycopène.

Les tomates fournissent également de la vitamine C, de la vitamine K et de la vitamine A. La vitamine A provient des caroténoïdes et du bêta-carotène dans les tomates. Ces antioxydants traversent le corps en neutralisant les radicaux libres dangereux qui pourraient endommager les cellules, provoquer une inflammation et des maladies cardiaques, des complications diabétiques, l'asthme et le cancer du côlon.

Les tomates contribuent également à réduire le cholestérol, elles sont anti-inflammatoires et aident à réduire les effets du stress sur le corps. Et, savez-vous que cuisiner de la viande avec des tomates améliore la capacité de votre corps à absorber les nutriments essentiels de la viande, en particulier le fer et le zinc ?

Les spaghettis de courge ont tous les avantages sains de la courge, y compris une bonne quantité de carotène, de vitamines B1, B6, de niacine et de C, d'acide folique, d'acide pantothenique, de fibres et de potassium, ainsi que des acides gras essentiels oméga 3 et oméga-6. En raison de la teneur élevée en carotène, les spaghettis de courge protègent contre de nombreux cancers, en particulier le cancer du poumon. Les régimes riches en carotènes offrent une protection contre le vieillissement, le cancer, les maladies cardiovasculaires et le diabète de type 2.

Sauce :

450g de saucisse (naturelle, sans nitrite/nitrate) italienne nature ou bœuf haché de pâturage (si vous ne trouvez pas de saucisse hachée, vous pouvez la découper avant de cuisiner)

2 à 4 gousses d'ail, broyées et hachées

1 oignon rouge moyen haché

2 boites de 400g de sauce tomate organique

1 petite boite de concentré de tomate biologique

¼ à ½ tasse de vin blanc ou de bouillon de poulet bio

1 à 2 c. à café d'origan

½ c. à café de sucre ou de miel

1 c. à café de thym

1 c. à café de basilic

1 feuille de laurier

1 courge spaghettis, coupée en deux et épépinée pour les « pâtes »

Indications :

Chauffez le four à 190 degrés Celsius, et placez la courge dans une poêle peu profonde avec environ 1,5 cm d'eau. Couvrez avec du papier d'aluminium et faites cuire au four 30 à 40 minutes jusqu'à ce que la courge soit tendre, filandreuse et facile à enlever avec une fourchette. Versez de l'huile d'olive extra vierge et du sel de mer avant de servir.

Pendant que la courge est en train de cuire, faites sauter les oignons dans de l'huile d'olive extra vierge dans une grande casserole à feu moyen jusqu'à ce qu'ils soient tendres et translucides. Ajoutez l'ail et la viande, faites cuire et remuez jusqu'à ce que ce soit doré. Incorporez les épices, la sauce tomate, la pâte et l'eau. Ajoutez du sucre ou du miel, remuez et laissez mijoter, couvrez, à feu doux pendant 30 minutes ou plus. Mélangez de temps en temps.

Servez sur les courge spaghetti cuits. Pour 4 portions.

Brochettes aux Zestes de Shish



Ce sont toujours les préférés chez moi. Vous pouvez utiliser une viande « à brochette » spécifique, ou tout simplement acheter une tranche de steak décente, comme le filet, le faux-filet ou l'aloyau. Pour l'agneau, utilisez le gigot ou l'épaule ; pour le porc, le filet ou le faux-filet fonctionnent mieux, et pour le poulet, l'escalope sans peau ou la viande de la cuisse font des brochettes savoureuses. Et bien sûr, choisissez toujours des viandes naturellement élevées à l'herbe, organiques et à l'air libre, si possible.

Plus Les poivrons sont colorés plus grande est la quantité de vitamine C et d'antioxydants (rouge, orange et jaune), non seulement ils rendent les brochettes plus appétissantes, mais ils contiennent aussi plus d'antioxydants. Utilisez des poivrons biologiques si possible, car les versions classiquement cultivées sont fortement pulvérisées de pesticides.

Les oignons sont une super nourriture ignorée et négligée. Ils sont souvent évités parce que certaines variétés ont une odeur et un goût forts. Bien que beaucoup de gens évitent les oignons parce qu'ils craignent d'avoir mauvaise haleine, leurs avantages pour la santé la compensent largement !

Les oignons contiennent des enzymes de lutte contre le cancer très fortes qui réduisent le risque de cancer de la prostate, de l'œsophage, du larynx, de l'estomac, le cancer colorectal et de l'ovaire, ils réduisent également le risque de décès d'une crise cardiaque.

Les oignons possèdent une excellente puissance antioxydante, en particulier les violettes ou à peau rouge. L'antioxydant clé est la quercétine, qui agit comme un antihistaminique naturel, réduisant les attaques allergiques, l'inflammation et l'asthme. La quercétine et la vitamine C dans les oignons agissent ensemble pour stimuler le système immunitaire et protéger contre le rhume et la grippe. Les avantages anti-inflammatoires contribuent à réduire la douleur et la rigidité de l'arthrite et d'autres maladies inflammatoires. Et les oignons, surtout si vous utilisez un oignon doux, développent une douceur caramélisée quand ils sont grillés, auquel il est difficile de résister.

Et n'oubliez pas les champignons ! Les champignons contiennent de riches quantités de riboflavine, de niacine et de sélénium. Ils contiennent également des produits chimiques bloquant l'excès de production d'œstrogènes chez les hommes et les femmes. Ils stimulent également la testostérone naturelle, ce qui est bénéfique pour les hommes et les femmes, pour aider à la construction de muscle maigre, tout en augmentant votre potentiel de combustion des graisses.

Alors que l'ananas frais ajoute une délicieuse touche de saveur douce et piquante, il possède également des enzymes bénéfiques qui contribuent à la digestion et à l'absorption des nutriments délicieux de ce plat.

Ingédients des brochettes de Shish :

1kg de bœuf, d'agneau, de porc ou de poulet, coupé en cubes de 2,5 à 4 cm
200g de champignons Baby Bella ou champignons simples
1 gros ou 2 petits oignons rouges sucrés ou des oignons Vidalia, en quartiers
1 courgette moyenne ou courge d'été coupée en tranches épaisses et coupée en deux
1 ananas frais coupé en tranches épaisses
1 de chaque - poivron vert, jaune et rouge, découpés en tranches de 2,5 cm

Marinade :

1 tasse de sauce soja
3 c. à soupe de miel
Le jus d'1 citron
1 à 2 gousses d'ail émincées
Racine de gingembre fraîchement râpée
Quelques doses de tabasco ou quelques flocons de piment

Indications :

Mélangez la marinade dans un bol en verre. Découpez la viande et les légumes et placez le tout à l'*exception de l'ananas* dans la marinade.

Remarque : ne mettez pas de l'ananas dans la marinade, il possède des enzymes naturelles qui transformeront votre viande en bouillie)

Faites mariner pendant 1 à 4 heures ou une nuit pour une plus grande saveur.

Enfilez la viande sur les brochettes et enfoncez les légumes et l'ananas sur des brochettes séparées. (Cela empêche les légumes de trop cuire, car ils cuisent rapidement). Sur un gril à feu moyen, faites griller la viande et les légumes. Tournez de temps en temps jusqu'à ce que ce soit doré uniformément.

Riz Penne brun au saumon rouge et aux asperges



Recette et photo courtoisie de Jackie Burgmann, auteur de [Hot at Home—The Solution for People Who Hate the Gym](#).

Je sais que vous serez d'accord avec moi. Cette recette est absolument délicieuse, super saine, polyvalente, rapide et facile, avec ou sans pâtes ! Vous pouvez vous amuser avec cette recette de base en la modifiant en fonction des ingrédients que vous avez sous la main. J'ai utilisé une boîte de saumon rouge sauvage, mais vous pouvez aussi utiliser du thon si vous en avez. La crevette ou le poulet fonctionne aussi bien. En été, ajoutez des tomates, des champignons, des courgettes et du basilic frais. Utilisez une tonne de légumes et très peu de pâtes.

J'aime tout un peu épice - pour la saveur et les avantages pour la santé - donc j'ai ajouté des tonnes de touches fraîches d'ail et de poivron rouge. Ou, si vous voulez les avantages sains, anti-inflammatoires et antioxydants du curcuma, ajoutez un peu d'assaisonnement au curry. Les herbes fraîches, comme le basilic, l'origan, le thym ou la menthe sont également de bons ajouts, à la fois pour le goût et les nutriments !

Je ne suis pas un gros mangeur de pâtes, mais les pâtes de riz brun sans gluten sont la meilleure option. Ce plat est tout aussi délicieux, sans les pâtes ! Il n'y a pas de mesures absolues et rapides ici. Vous pouvez en faire autant ou aussi peu que vous le souhaitez, selon le nombre de personnes qui mangent et l'appétit de chacun.

Ingédients :

Environ une tasse de riz penne brun
10 à 12 queues d'asperges brutes et crues
De l'ail frais broyé et haché
Du Fromage parmesan Reggiano au lait cru
1 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge
1 boîte de thon, saumon sauvage, crevette ou poulet cuit
Du sel de mer et du piment noir moulu ou du piment rouge en flocons au goût
Basilic frais
Facultatif - des tomates fraîches coupées, des courgettes en tranches ou des champignons en tranches

Remarque : si vous utilisez du thon ou du saumon dans de l'huile d'olive extra vierge, vous pouvez utiliser cette huile pour la cuisson. Sinon, égouttez le liquide et mettez de côté. Si vous utilisez des tomates fraîches, mélangez à la fin de la cuisson et réchauffez.

Indications :

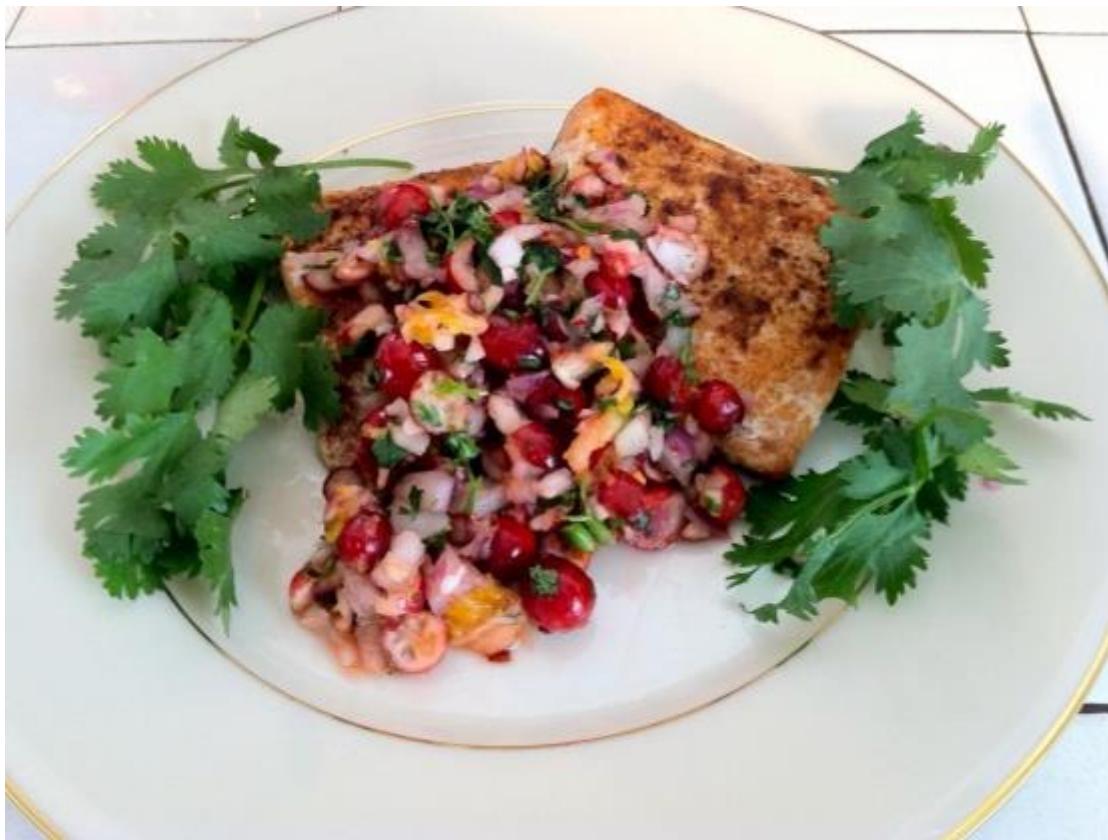
Faites bouillir l'eau, ajoutez les pâtes et faites cuire selon les instructions. Ajoutez une petite quantité d'huile d'olive extra vierge à l'eau bouillante et faites bouillir le riz penne brun jusqu'à ce qu'il soit 'al dente' ou cuit, mais légèrement ferme. Égouttez les pâtes et mettez de côté.

Pendant que les pâtes cuisent, lavez les asperges et enlevez les parties dures. Coupez les asperges en morceaux plus petits, de 2 à 5 cm. Si vous utilisez des courgettes, coupez en quartiers et en tranches. Coupez les champignons et autres légumes que vous utilisez dans le plat.

Dans une grande poêle, ajoutez de l'huile d'olive extra vierge, des asperges, les autres légumes et de l'ail, et faites sauter à feu moyen jusqu'à ce que ce soit tendre - environ une minute ou deux. Ajoutez du poisson cuit ou de la viande dans la casserole et remuez doucement pendant environ une minute, jusqu'à ce que ce soit chaud. Ajoutez du sel et du poivre.

Versez le mélange de légumes sur les pâtes et garnissez d'herbes fraîches, de tomates hachées et de fromage parmesan râpé. Pour 2 personnes

Super saumon avec Salsa aux arômes de myrtille fraîche



Comme dans une scène de la série culinaire télévisée « Chopped » (l'équivalent de Master Chef), je cherchais à faire quelque chose de savoureux pour le dîner et j'étais pressé, j'ai donc décidé d'utiliser ce que je pouvais trouver dans le réfrigérateur.

Miam... une orange, de la coriandre, des airelles fraîches et un morceau de saumon rouge congelé. Que faire ? Eh bien, j'ai décidé de faire une salsa avec des canneberges et de les servir avec du saumon. J'ai été enchanté du résultat ! Vous le serez aussi, lorsque vous essaierez cette recette.

Le goût acidulé des canneberges fraîches se mêle à la douceur de l'orange et relève la saveur du saumon d'une nouvelle façon. Vos papilles gustatives seront absolument enchantées !

Les canneberges sont l'un des rares aliments totalement locaux en Amérique du Nord. Les amérindiens mangeaient des canneberges cuites et sucrées au miel ou au sirop d'érable. Les canneberges étaient également utilisées comme médicament et cataplasme pour les plaies. Les tanins qu'elles contiennent contribuent à contracter des

tissus pour arrêter le saignement, et les composés des canneberges ont également des effets antibiotiques puissants.

Alors que les canneberges sont mieux connues pour aider la santé urinaire, cette petite super baie rouge est également bénéfique pour le tractus gastro-intestinal, elle empêche les carries, aide à prévenir les calculs rénaux et les calculs biliaires, aide à récupérer des accidents vasculaires cérébraux, prévient le cancer, abaisse le cholestérol LDL (mauvais) et élève le cholestérol HDL (bon). Pas mal pour une petite baie, hein ?

Ces centrales phytochimiques contiennent **cinq fois** la quantité d'antioxydants du brocoli, et un rang plus élevé en antioxydants que la plupart des fruits et légumes ! Antioxydants signifie également anti-âge.

Plusieurs composés récemment découverts dans des canneberges fraîches ont également été jugés toxiques pour les cellules cancéreuses, y compris les cellules cancéreuses du poumon, du col de l'utérus, de la prostate, du sein et de la leucémie.

Vous voyez donc qu'il n'y a aucune raison de ne pas manger de canneberges !

Ingrédients :

2 à 4 filets de saumon sauvage (le saumon rouge est mon préféré pour cette recette)
Mélange d'épices (j'ai utilisé un assortiment en poudre)
1 tasse de canneberges fraîches, hachées ou légèrement mixées au robot mixeur
½ petit oignon rouge, émincé
1 orange ou orange sanguine, épluchée, découpée en petits morceaux
Le jus d'un demi-citron
¼ de tasse de coriandre hachée
1 c. à café de miel
Du sel de mer
Des flocons de piment rouge, au goût

Indications :

Coupez les canneberges grossièrement à la main ou dans un mixeur (juste assez pour faire des morceaux, mais attention à ne pas les transformer en bouillie), et mélangez avec les oranges, l'oignon, le jus de citron, la coriandre et le piment.

Assaisonnez le saumon, et grillez jusqu'à ce que ce soit tendre et friable. Servez surmonté d'un mélange de canneberges. Régalez-vous ! Pour 2 à 4 portions.

Flétan d'Alaska ou morue à la sauce citron et à la coriandre



Cette recette est adaptée de mes amis chez Vital Choice Wild Seafood. Ils offrent le meilleur des fruits de mer frais, sauvages et durables, riches en oméga 3. Vous ne trouverez rien de mieux !

Ingrédients :

Quatre (170g chacun) flétan d'Alaska, ou morue charbonnière sauvage ou de morue
3 c. à soupe de jus de citron vert
3 gousses d'ail, grossièrement hachées
1/2 tasse de coriandre fraîche coupée
2 c. à soupe de beurre
1 à 2 c. à soupe d'huile d'olive vierge extra ou d'huile de noix de macadamia
Du sel de mer et du poivre grossièrement moulu

Indications :

Si vous grillez le poisson, préparez les charbons et huilez la grille.

Si vous faites griller le poisson, brossez légèrement la plaque avec de l'huile ou du beurre.

Brossez le poisson avec environ la moitié du jus de citron vert, saupoudrez de sel et de poivre, et mettez de côté pendant 20 minutes environ.

Pendant ce temps, faites fondre le beurre et l'huile d'olive extra vierge dans une petite casserole à feu doux. Ajoutez l'ail et faites sauter jusqu'à ce qu'ils soient parfumés, environ 3 minutes. Ajoutez la coriandre et le reste du jus de citron et remuez pendant 1 minute. Retirez du feu et recouvrez.

Placez le poisson sur une grille préchauffée à feu moyen à fort OU sous le gril. Faites griller jusqu'à ce qu'il soit juste opaque au centre et friable, environ 4 à 5 minutes par côté.

Badigeonnez une fois avec la sauce huile-beurre-coriandre-citron, environ une minute avant la fin de la cuisson.

Retirez les filets sur un plat, versez la sauce restante dessus et servez-les. Pour 4 portions.

Poulet au poivre citron et romarin frais



C'est un repas génial, simple, facile et super sain. Il est adapté pour un dîner rapide ou assez élégant même pour un repas en compagnie.

Le romarin frais ajoute une dimension spéciale au goût et est également bon pour la santé. Le romarin est connu pour être un renforceur immunitaire, un amplificateur digestif, et idéal pour augmenter la concentration, entre autres choses. Ses huiles puissantes protègent le cerveau et aident à prévenir la maladie d'Alzheimer, la maladie de Parkinson et la démence.

Les composés anti-inflammatoires de romarin contribuent à réduire la gravité des crises d'asthme et à briser la congestion de la poitrine qui provoque le rhume et la grippe. En outre, le romarin a montré qu'il améliorait la concentration en augmentant le flux sanguin vers la tête.

Le romarin aide à prévenir plusieurs cancers mortels, éventuellement en bloquant les effets de l'excès d'œstrogène, ce qui est un facteur cancérigène chez les femmes, ainsi qu'une hormone qui stocke les matières grasses chez les femmes et les hommes.

La saveur du romarin peut être puissante, même si elle a de nombreux bénéfices pour la santé, ne pas exagérer ou il peut rendre le goût amer.

Ingédients :

2 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge
2 c. à soupe de beurre
1kg de blanc de poulet, cuisses ou poulet entier
 $\frac{1}{4}$ tasse de farine de riz, de farine d'amande ou de farine de noix de coco
2 gousses d'ail frais, émincées
2 ou 3 brins de romarin frais
Du sel de mer
Du poivre moulu frais
1 citron coupé en deux
Une poignée de persil frais pour garnir (c'est une garniture formidable à manger !)

Indications :

Enduire les morceaux de poulet avec de la farine (un moyen simple de le faire est de mettre la farine dans un sac en plastique, d'ajouter le poulet et de secouer).

À feu moyen, (si vous utilisez de la farine de noix de coco, faites cuire à feu moyen-bas, car la farine de noix de coco a tendance à brûler facilement), ajoutez l'huile d'olive extra vierge, le beurre et le poulet. Assaisonnez avec des quantités généreuses d'ail, de sel de mer et de poivre moulu frais.

Faites cuire environ 5 à 7 minutes, et retournez-les. Ajoutez le romarin. Assaisonnez l'autre côté avec de l'ail, du sel et du poivre. Pressez la moitié du jus de citron sur le poulet pendant qu'il est en train de cuire.

Lorsque le poulet est fini et brun doré, pressez l'autre moitié du citron sur le poulet et servez.
Pour 2 à 4 portions, en fonction de la quantité de poulet.

Poulet à l'ananas



Photo courtoisie de <http://healthyandgourmet.blogspot.com>

Ce poulet est mieux cuit sur le gril, mais peut également être cuit dans une poêle avec du beurre pour dorer le poulet. Vous pouvez utiliser un assaisonnement déjà préparé, ou créer le vôtre (recette incluse). Le mélange d'assaisonnement est un assaisonnement épice et doux que les Jamaïcains utilisent souvent en cuisine. On le trouve soit humide, soit sec. Le sec est le plus facile à utiliser, mais les deux fonctionnent.

La salsa d'ananas fait un accompagnement frais, doux et épice au poulet. Les ananas contiennent de nombreux nutriments, des fruits riches en fibres, riches en broméline enzymatique et vitamine C antioxydante. La broméline est un anti-inflammatoire naturel qui n'est pas seulement bon pour la digestion, mais favorise également la guérison.

Et n'oubliez pas, les piments dans cette recette stimuleront le métabolisme et brûleront aussi les graisses !

Ingédients :

1kg de blanc de poulet, cuisses ou poulet entier
2 c. à soupe d'assaisonnement (voir la recette à la suite)

Salsa à l'ananas :

1 ananas frais, épluché et coupé en petits morceaux
 $\frac{1}{4}$ de tasse de coriandre fraîche
1 petit oignon rouge
1 petite tomate roma, finement hachée
1 jalapeño, épépiné et dé-nervuré (manipuler soigneusement et lavez-vous les mains après la coupe !)
Du jus de $\frac{1}{2}$ citron vert pressé

Indications :

Assaisonnez délicatement le poulet et faites-le cuire à feu moyen sur le gril ou dans la casserole avec de l'huile d'olive extra vierge. Tournez et faites cuire jusqu'à ce qu'il soit doré et non rosé à l'intérieur.

Pendant que le poulet est en train de cuire, coupez les ingrédients pour la salsa d'ananas et mélangez avec le citron pressé. Servez avec le poulet cuit. Pour 4 personnes environ.

Mélangez tous les ingrédients. Cette salsa est excellente et rafraîchissante et peut être utilisée sur le poisson, le poulet et le porc pour un assaisonnement délicieux.

Mélange d'assaisonnement :

1 c. à soupe d'oignon en flocons
2 c. à café de thym moulu
1 c. à café de mélange de piments en poudre
1/4 de c. à café de cannelle moulue
1 c. à café de poivre noir
1 c. à café de piment de Cayenne
1 c. à soupe de poudre d'oignon
2 c. à café de sel marin
1/4 de c. à café de noix de muscade moulue
2 c. à café de sucre

Boulettes de dinde ou de poulet



Je les adore et vous allez les adorer aussi ! Une excellente source de protéines saines. J'aime ajouter une quantité généreuse d'ail frais pour maximiser les nutriments sains dans cette recette.

Ingédients :

- 450g de dinde ou de poulet organique élevé à l'air libre
- 1 œuf cru
- 1 tasse d'oignon haché
- 2 à 4 gousses d'ail, émincées
- 1 c. à café de sel de mer environ, au goût
- 1 tranche de pain sans gluten, mélangée en miettes dans un robot mixeur, $\frac{1}{2}$ tasse de flocons d'avoine, $\frac{1}{2}$ tasse de graines de lin moulues ou toute combinaison de celles-ci
- 1 à 2 c. à café d'origan
- 2 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge

Indications :

Faites chauffer le four à 190 degrés C. Versez de l'huile d'olive extra vierge sur des feuilles de papier sulfurisé (avec les accompagnements) ou une poêle peu profonde.

Dans un grand bol, mélangez tous les ingrédients restants. Mélangez avec les mains propres ou une grande cuillère en bois. Roulez en boules de 4 cm et placez sur la plaque à pâtisserie au four. Faites cuire pendant environ 10 minutes, tournez (ou roulez) et faites cuire encore dix minutes, pour un total d'environ 20 minutes. C'est prêt lorsque l'extérieur est brun doré et l'intérieur n'est plus rose.

Servez avec votre sauce de spaghetti organique préférée et la courge spaghetti cuite à la vapeur, ou tout simplement mangez à côté d'une salade. J'ai même ajouté des restes de boulettes froides (qui sont délicieuses par ailleurs) sur des salades César pour un déjeuner sain. Pour 4 portions.

Ce sont aussi d'excellents snacks à haute teneur en protéines !

Salade chaude de steak asiatique



Photo courtoisie de Just Jan, <http://janandrussroundozagain-janandruss.blogspot.com>

Cette salade contient du gingembre frais dans la vinaigrette. Le gingembre est l'un de ces superaliments incroyables qui fait beaucoup, beaucoup de bonnes choses pour votre corps, y compris son pouvoir anti-inflammatoire efficace.

Le gingembre favorise réellement des niveaux normaux de cholestérol et de triglycérides à fort taux de LDL (« mauvais »). C'est une façon délicieuse d'avoir ces graisses malsaines à des niveaux faciles à gérer.

Mangez du gingembre tous les jours peut vous donner une véritable stimulation antioxydante. La raison est que le gingembre contient 12 composés antioxydants plus puissants que la vitamine E ! Et, les études montrent que le gingembre est un excellent additif pour soulager la douleur et favoriser également une circulation saine.

Certains autres avantages du gingembre sont également connus. Vous devez déjà savoir que le gingembre est idéal pour la nausée et le mal des transports - et fonctionne aussi bien ou mieux que certains médicaments.

Le gingembre est également une excellente aide digestive. Cela aide vraiment la mobilité de votre système digestif. Et la saveur vive du gingembre fait également monter votre métabolisme en vous rendant plus énergique et brûler plus de calories.

Ingédients de la salade :

350g de saumon, de tri-tip steak ou de bifteck
Mélange de légumes verts organiques (romaine, roquette, feuille rouge, etc.)
10 à 12 asperges, légèrement cuites et découpées en morceaux de 2 cm
1 poivron rouge doux, coupé en fines lanières
½ concombre sans pépins, émincé
3 oignons verts, émincés
Une poignée de coriandre fraîche hachée
Tomate hachée
Graines de sésame grillées ou d'arachides

Ingédients de la vinaigrette :

½ tasse de jus d'orange
½ c. à soupe gingembre frais, haché ou râpé
½ c. à soupe de vinaigre de vin de riz
2 gousses d'ail, écrasées et émincées
2 c. à café de sauce soja légère
2 c. à café d'huile de sésame
2 c. à café de miel liquide
1 c. à café d'huile d'olive extra vierge
1 lichette de sauce au piment (facultatif)

Indications :

Fouettez ensemble les ingrédients de la vinaigrette. Versez ¼ de tasse de vinaigrette sur un steak dans un plat en verre peu profond, en tournant pour couvrir. Mettez de côté le reste de l'assaisonnement. Faites griller le steak environ 3 à 4 minutes par côté (si le steak a une épaisseur d'environ 2,5 cm). Laissez reposer le steak pendant quelques minutes avant de le découper. Coupez légèrement sur la diagonale.

Dans un plat pour servir, mélangez le reste de vinaigrette avec la salade, les asperges, du poivron rouge, du concombre, des oignons verts et de la coriandre. Ajoutez le steak par-dessus la salade et garnissez de graines de sésame ou de cacahuètes et servez. Pour 4 portions.

Salade de poulet asiatique



Photo courtoisie de www.grammasrecipes.com

Cette délicieuse salade d'inspiration asiatique comprend la délicate saveur du chou napa, ainsi que d'autres choux.

Le chou est l'un des membres de la famille des crucifères et contient des composés qui font brûler la graisse de manière naturelle. Le chou Napa possède également la plus forte concentration de folate, une vitamine B essentielle qui est nécessaire pour de nombreuses fonctions corporelles. Notre corps a besoin de folate pour synthétiser et réparer l'ADN, ainsi que l'utiliser pour la division cellulaire et la croissance. Le folate est extrêmement important pour les grossesses saines et les nourrissons, mais les adultes et les enfants ont également besoin de folate pour des globules rouges sains et la prévention de l'anémie.

La prévention du cancer est l'un des avantages les plus remarquables de la famille des choux. Près de 500 études ont examiné ce légume et ses propriétés exceptionnelles anti-cancéreuses provenant d'antioxydants, d'ingrédients anti-inflammatoires et de glucosinolates.

Les glucosinolates sont l'ingrédient principal avec des bénéfices anticancéreux. Les glucosinolates trouvés dans le chou peuvent être transformés en composés qui empêchent une variété de cancers différents, y compris le cancer de la vessie, le cancer du sein, le cancer du côlon et le cancer de la prostate.

Ingédients de la salade :

2 à 4 blancs ou cuisses de poulet cuites sans peau et désossées, coupées en fines tranches
2 à 3 tasses de chou Napa, tranchées finement
 $\frac{1}{2}$ tasse de chou rouge, tranché finement
1 petit poivron rouge doux, tranché en fines lanières
4 à 6 oignons verts (échalotes), hachés
2 carottes, râpées ou coupées en bâtonnets
225g de pois chiches frais, tranchés en diagonale en fines tranches
Une poignée pleine de feuilles de coriandre, hachée
1 à 2 tasses de pousses de haricots mungo
 $\frac{1}{2}$ tasse d'amandes tranchées ou effilées

Ingédients de la vinaigrette :

$\frac{1}{4}$ de tasse de vinaigre de vin de riz (épicé si vous trouvez)
Le jus d'un $\frac{1}{2}$ citron vert pressé
1 c. à soupe de miel
1/2 tasse d'huile d'olive extra vierge
1 c. à café d'huile de sésame ou d'huile de sésame grillée
Une pincée de flocons de poivron rouge, au goût
1 c. à soupe de racine de gingembre frais râpé

Indications :

Coupez tous les légumes en fines tranches et placez-les dans un grand saladier. Fouettez ensemble les ingrédients, en vous assurant que le miel soit bien mélangé. Ajoutez le poulet et les amandes à la salade, versez sur l'assaisonnement, mélangez et servez. Pour 4 portions.

Salade festive de poulet à la vinaigrette de coriandre et citron vert



Avez-vous déjà eu l'impression que vous aviez besoin de la quantité maximale de nutriments dans un seul repas ? Des légumes frais, crus, et une saveur fabuleuse en bouche ? Quelque chose de si délicieusement différent, rassasiant et réjouissant que vous servez lorsque vous avez de la compagnie ?

C'est la salade qui répond à toutes ces exigences.

Tout dans cette salade contient une quantité massive de vitamines pour l'immunité, des minéraux, des phytochimiques, des antioxydants, de la vitamine K, de la vitamine C, et du magnésium dans les légumes verts, des graisses saines dans l'avocat, du lycopène dans les tomates, des produits chimiques naturels qui combattent le cancer dans le tomatillo - tout cela est vraiment génial pour votre corps !

Je me sens toujours plein d'énergie après avoir mangé cette merveilleuse salade, et j'adore faire cela lorsque j'ai de la compagnie. C'est un plaisir éprouvé par de nombreuses personnes. C'est encore mieux en été, alors que beaucoup de ces ingrédients sont faciles à trouver fraîches localement. Je suis convaincu que cela deviendra l'un de vos repas personnels favoris.

Assaisonnement :

½ tasse d'échalote hachée
½ tasse de jus de citron vert (juste le jus)
½ tasse de coriandre fraîche hachée
2 à 3 gousses d'ail finement haché
1/3 de tasse d'huile d'olive extra vierge
Du sel de mer, du poivre moulu frais

Indications pour l'assaisonnement :

Mélangez les quatre premiers ingrédients dans un bol moyen. Incorporez lentement l'huile. Assaisonnez avec le sel et le poivre.

Salade :

3 tasses de laitue à feuilles rouges en tranches fines (de préférence organique)
3 tasses de choux Napa en tranches fines
2 à 3 tomates romaines, épépinées et hachées
½ poivron rouge rôti (vous pouvez généralement trouver ceux déjà rôtis au magasin ou voir ci-dessous la façon de rôtir le vôtre)
½ poivron jaune rôti
Un demi (ou plus) avocat ferme, pelé et coupé en dés
¼ de tasse d'oignon rouge finement haché
La moitié d'une boîte de haricots noirs, égouttés et rincés
1 petit jalapeño, épépiné et haché
2 petites tomatillos, coques extraites et hachées (tomates mexicaines vertes)
¼ de tasse de graines de citrouille grillées
½ tasse de queso anejo concassé ou de fromage feta (facultatif)
2 à 4 blancs de poulet cuits et tranchés en fines lanières ou déchiquetés avec une fourchette
(Le poulet grillé a le meilleur goût pour cette recette.)

Indications pour la salade :

Mélangez les ingrédients de la salade dans un grand bol et mélangez la vinaigrette juste avant de servir. Placez le poulet coupé ou déchiqueté sur le dessus. Pour 4 à 6 portions

Pour rôtir les poivrons : chauffez le four en position « grill ». Coupez les poivrons en deux ; enlevez la tige et les graines. Placez le côté de la peau vers le haut sur une casserole plate dans le four près de la chaleur. Rôtissez pendant 4 à 7 minutes jusqu'à ce que la peau commence à devenir noire. Sortez et faites refroidir. Lorsque ça a refroidi, faites glisser la peau noircie et découpez les poivrons en fines bandes.

Salade de saumon rouge



La plupart des saumons sauvages fonctionnent avec cette salade, mais le saumon rouge est définitivement mon préféré. Le saumon contient une grande quantité d'antioxydants, et plus sombre est la chair, plus il y a d'antioxydants, à condition qu'il soit sauvage.

Le pigment qui aide à rendre la chair du saumon rose est l'astaxanthine. L'astaxanthine abaisse la protéine C-réactive (CRP), qui mesure l'inflammation dans le corps et les vaisseaux sanguins.

L'astaxanthine peut être le meilleur antioxydant pour la protection de l'ADN. Il est 6 000 fois plus efficace que la vitamine C, 800 fois plus efficace que la CoQ10 et 550 fois plus efficace que la vitamine E ou le thé vert.

L'effet de l'astaxanthine sur l'ADN est plutôt étonnant. L'ADN est endommagé par les radicaux libres lorsque vous êtes exposé à des problèmes tels que la pollution, la fumée, les rayonnements et les aliments transformés. Dans une étude, les dégâts sur l'ADN ont diminué de 43% après que des sujets aient pris des suppléments d'astaxanthine.

La meilleure source d'astaxanthine sous forme de supplément (puisque vous ne mangez pas de saumon tous les jours) est l'huile de krill au quotidien :

Le saumon sauvage est particulièrement riche en oméga 3 et les bénéfices pour la santé de ce méga nutriment sont sans fin ! Le saumon est également une excellente source de protéines facilement digestibles, de niacine, de B6, de B12, de sélénium, de phosphore et de magnésium.

Manger du saumon, même deux fois par semaine, peut aider à augmenter les niveaux d'oméga 3 aussi efficacement que de prendre des suppléments quotidiens d'huile de poisson. Les graisses saines dans le saumon aident à brûler les graisses corporelles, contribuent à la santé du cœur, protègent des accidents vasculaires cérébraux, réduisent l'inflammation dans le corps, luttent contre le cancer, améliorent l'asthme, protègent votre vue et plus encore.

Manger un régime alimentaire élevé en astaxanthine et en graisse oméga 3 protège la peau contre les coups de soleil et les rides. Les oméga 3 dans le saumon améliorent votre humeur et luttent contre la dépression, améliorent la mémoire et la capacité d'apprentissage, et aident également pour les troubles comme le trouble déficitaire de l'attention. Les graisses saines dans le saumon et d'autres poissons d'eau froide sauvages aident également à prévenir la démence et la maladie d'Alzheimer.

Ingédients :

2 boîtes (180g chacune) de saumon rouge en conserve, égouttées et découpées
3 c. à soupe de mayonnaise organique (voir la recette ci-dessous pour faire la vôtre)
1 c. à soupe de jus de citron
1 c. à café de câpres, égouttées
1/3 de tasse de racine de fenouil haché finement
1/3 tasse d'oignon rouge finement coupé en dés
Une pincée de poivre noir organique
1 c. à soupe d'aneth frais haché ou 1/2 à 1 c. à café de graines d'aneth organiques séchées
4 à 6 grandes feuilles de laitue verte ou rouge

Indications :

Égouttez le saumon et jetez la peau et toutes les arêtes (si vous voulez). Dans un bol moyen, mélangez les ingrédients. Ajoutez le saumon et remuez doucement pour combiner. Posez les feuilles de laitue et placez une boule de saumon sur chaque feuille de salade. Pour 2 à 4 portions.

Une mayonnaise plus saine



Ingédients :

1 Œuf entier (frais, organique)
2 Jaunes d'œufs
1 c. à soupe de moutarde de Dijon
1 c. à soupe de jus de citron
Du sel de mer, selon le goût
 $\frac{1}{4}$ de c. à café de poivre blanc ou poivre noir
2/3 tasse d'huile d'avocat ou d'huile d'olive extra vierge

Indications :

Mélangez les œufs, la moutarde, le jus de citron, le sel et le poivre blanc dans votre mixeur. Ensuite, à basse vitesse, commencez à ajouter l'huile très lentement. Commencez avec quelques gouttes puis un petit flux. Cela prend environ 5 minutes, mais le résultat final en vaut la peine ! Continuez à mélanger jusqu'à ce que toute l'huile soit incorporée.

Donne environ 1½ tasses. Réfrigérez pour épaissir. Stockez dans un récipient hermétique jusqu'à deux semaines.

DÉLICIEUX PLATS D'ACCOMPAGNEMENT



Parfois, vous avez juste besoin d'un peu d'autre chose à ajouter à votre repas, et bien sûr, vous voulez que ce soit très nutritif, pas avec des calories vides qui font grossir. Le plat parfait pour la plupart des repas est une salade.

Il y a tellement de variations possibles, il ne faut pas nécessairement être un cordon bleu. Il suffit d'ajouter les légumes que vous avez (sans nécessairement que ce soit de la laitue), ajoutez des assaisonnements et voilà, une énorme salade à faible index glycémique pleine d'antioxydants, de vitamines, de minéraux et de phytochimiques.

C'est une bonne idée de conserver l'huile d'olive extra vierge et un vinaigre balsamique de bonne qualité ou du vinaigre de cidre de pomme. J'aime aussi le jus de citron fraîchement pressé pour les assaisonnements.

Vous pouvez faire une vinaigrette rapide et facile en ajoutant quelques gouttes d'huile et du vinaigre ou du jus de citron sur votre salade. Ajoutez une purée d'avocat pour faire un assaisonnement riche et crémeux avec beaucoup de graisses saines qui font brûler des graisses et baisser la glycémie. Ajoutez les herbes fraîches hachées, de l'ail émincé, du sel de mer et du poivre et vous avez une sauce de salade beaucoup mieux pour vous que tout ce que vous pouvez acheter en magasin.

Vinaigrette au vinaigre balsamique et graisses saines par Mike Geary

Assaisonnement :

Remplissez votre bouteille de vinaigrette avec ces rapports approximatifs de liquides :

1/3 de vinaigre balsamique

1/3 de vinaigre de cidre de pomme

Remplissez, le 1/3 restant avec de l'huile d'olive extra vierge de haute qualité

Ajoutez juste une petite touche de sirop d'érable véritable

Ajoutez un peu de poudre d'oignon, de poudre d'ail et de poivre noir, puis agitez le récipient pour bien mélanger tous les ingrédients.

Note de Mike :

Assurez-vous de NE JAMAIS acheter une vinaigrette typique d'épicerie car elles contiennent presque toujours de l'huile de soja raffinée et/ou de l'huile de canola (les deux sont TRÈS insalubres pour vous). De nombreuses grandes entreprises alimentaires vous inciteront à croire que leur vinaigrette est faite avec de l'huile d'olive extra vierge par la publicité, « fabriquée avec de l'huile d'olive extra vierge » sur l'étiquette de devant. Mais, si vous lisez les ingrédients sur l'étiquette arrière, vous découvrirez qu'elle contient seulement un peu d'huile d'olive extra vierge et le reste est de l'huile de soja raffinée, ce qui, comme nous le savons, n'est PAS bon pour vous. Faites votre propre vinaigrette vraiment saine, et vous saurez exactement ce qu'il y a dedans.

Essayez ces ingrédients dans votre salade :

Commencez par des légumes verts bio frais, de la roquette, du cresson, du persil, etc. ou de la laitue vert foncé et servez-vous de cette base.

Découpez des légumes crus et frais comme les poivrons rouges, verts ou jaunes (utilisez toujours des produits organiques car les plantes classiques sont fortement pulvérisées avec des pesticides), les tomates, les courgettes, l'oignon rouge, le persil, le concombre, la

coriandre, les carottes et tout ce qui vous plaît et ajoutez-les aux légumes verts. Ajoutez des pousses (luzerne, brocoli, tournesol, etc.) si vous désirez ajouter encore plus de nutriments.

Quand ils sont de saison, j'aime ajouter encore plus d'antioxydants et rendre les choses un peu plus intéressantes en mettant quelques myrtilles (organiques), fraises, mûres, framboises, pommes, etc. Le goût sucré du fruit et la saveur de la vinaigrette font une sensation gustative qui donne l'eau à la bouche.

Ajoutez quelques noix hachées : noix, noix de pécan, amandes, etc. pour un peu plus de croustillant et de goût - ainsi que tous les nutriments précieux que contiennent les noix.

Pour faire un excellent repas, ajoutez de la viande à votre salade. Essayez les restes de poulet ou de poisson, de fines lanières de bœuf ou d'œufs cuits. Les sardines ou les anchois sont aussi délicieuses dans les salades. Pour encore plus de substance, essayez des haricots pinto, noir, garbanzo ou marins drainés dans votre salade. À présent, *vous êtes* devenu un chef et vous avez créé votre propre chef-d'œuvre composé des antioxydants les plus puissants, des vitamines, des minéraux et des phytochimiques les plus fabuleux sur la planète. Régalez-vous !

Taboulé de Quinoa



La plupart des taboulés au Moyen-Orient utilisent de la semoule, mais le quinoa est un meilleur substitut sans gluten et plus sain. Étant donné que le quinoa n'est pas vraiment une céréale, mais une graine à haute teneur en protéine, à faible index glycémique, rempli d'antioxydants, de nutriments et de tous les acides aminés essentiels, c'est vraiment un meilleur substitut !

Le quinoa est riche en protéines, et sa protéine est une protéine complète contenant tous les acides aminés essentiels, en particulier l'acide aminé lysine, qui est important pour la croissance et la réparation des tissus. Le quinoa contient également du manganèse, du fer, du cuivre et du phosphore avec des antioxydants, des vitamines B et des fibres, ce qui en fait une excellente nourriture saine pour tous, mais surtout pour ceux qui souffrent de migraines, de diabète et de maladies cardiaques.

Manger du quinoa aidera à faire passer les migraines et les maux de tête. Comment ? Le quinoa est une excellente source de magnésium, dont la plupart d'entre nous manquons dans notre régime alimentaire. Le magnésium aide à relâcher les vaisseaux sanguins, ce qui contribue à prévenir la dilatation et la constriction des migraines. Les niveaux de magnésium sont également directement associés à la pression artérielle, donc avoir des quantités suffisantes de magnésium dans votre régime alimentaire aidera à abaisser la tension

artérielle et à réguler vos battements cardiaques. Le quinoa est également une excellente source de riboflavine, une vitamine B nécessaire à une production d'énergie adéquate.

Ingédients :

2 tasses de quinoa cuit, égoutté
1 concombre organique, découpé
2 tomates moyennes, hachées
1 poignée d'oignons verts, (8) coupés
 $\frac{1}{2}$ tasse de menthe hachée fraîche
2 tasses de persil haché frais
2 gousses d'ail émincées

Assaisonnement :

$\frac{1}{2}$ tasse de jus de citron frais
 $\frac{3}{4}$ de tasse d'huile d'olive extra vierge
Du sel, du poivre moulu, au goût

Indications :

Découpez les légumes pour la salade et mélangez avec la vinaigrette. Cela aura une meilleure saveur si vous laissez les assaisonnements absorber les arômes pendant une heure ou plus. Servez frais ou à température ambiante. Pour 4 à 6 portions

Kale d'automne, courge et salade de pommes



Tout le monde connaît les avantages de manger du chou, mais il est temps d'ajouter de la courge à vos repas. Il y a tellement de variétés différentes actuellement disponibles, et toutes sont délicieuses ! Ce légume d'automne (surtout) est un superaliment par lui-même et il est très riche en bêta-carotène, qui fournit la majorité de la vitamine A dans la plupart des régimes alimentaires, tant qu'il est consommé avec de la graisse pour pouvoir être absorbé et utilisé. La courge contient également de la vitamine C, du potassium, des fibres et des acides gras oméga-3, qui aident à lutter contre le cancer, le rhume et la grippe, et les maladies cardiovasculaires - pour n'en citer que quelques-uns.

Contrairement à la courge d'été, qui a la peau comestible et peut être mangée crue, la courge d'hiver a généralement une peau plus dure et devra être pelée. Il existe de nombreuses méthodes pour cuisiner la courge, mais la meilleure méthode pour la plupart des courges est de les rôtir. Coupez soigneusement la courge en deux et sortez à la cuillère les fibres et les graines. À ce stade, vous pouvez séparer les graines des fibres pour les faire griller pour un snack. Faites rôtir le côté de la courge vers le bas à 190 degrés C jusqu'à ce qu'elle soit tendre ou faire comme je l'ai fait et coupez un quartier de moitié et mettez à feu

moyen sur le grill pendant environ une demi-heure plus ou moins, selon la taille des morceaux de courge.

C'est une salade délicieuse et chaleureuse qui peut être servie comme plat sain, ou même être consommée en tant que repas en soi. J'adore ça pour le repas ! C'est complet et satisfaisant. Et extrêmement bon pour vous !

Ingédients :

½ pomme Granny Smith, coupée
½ pomme McIntosh, Gala, Fuji, etc., découpée
½ poire ferme, découpée
1 petite courge, rôtie, refroidie et coupée en cubes (j'ai utilisé une courge Delicata)
½ oignon rouge haché
¼ de tasse de graines de citrouille grillées (j'ai fait rôtir dans la casserole à chaleur moyenne pendant environ 2 à 4 minutes)
Du Kale dinosaure, hachés et aplati (on peut utiliser un rouleau pour le rendre plus tendre)
1/2 tasse de céleri haché
1/4 de tasse de cerises séchées ou de canneberges non sucrées
1 à 2 c. à soupe de sirop d'érythritol pur
1 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge
1 c. à soupe de vinaigre de cidre de pomme ou de citron frais
Du sel, du poivre et du piment fort au goût

Indications :

Faites rôtir la courge, refroidissez, épluchez et coupez en cubes. Coupez le kale en petits morceaux, et roulez avec un rouleau en le mettant dans un chiffon propre et en roulant avec une canette pour le rendre plus tendre. Mélangez le reste des ingrédients et servez. Pour environ 4 portions. Fonctionne aussi comme un excellent repas végétalien !

Salade de persil



Le persil mérite d'être plus qu'une décoration dans votre assiette. Cette petite plante verdoyante est un excellent désodorisant et **contient** des nutriments très puissants, y compris les vitamines A, B et C, K et le fer. Le persil est une riche source de calcium et de magnésium qui travaillent ensemble en tandem pour maintenir les os et les dents en bonne santé, ainsi que pour réduire la pression sanguine et détendre le corps.

Le persil aide à détoxifier le sang et à débarrasser le corps des métaux lourds, comme le mercure.

Vous pouvez créer de nombreuses variantes à partir de l'idée générale de cette salade. Limitez les légumes verts au persil seul ou mélangez-le avec une variété d'herbes fraîches. Les radis hachés sont également un délicieux ajout à cette salade. Ou, ajoutez une demi-tasse de tout type de haricots pour rendre un peu plus de consistance.

Cela fait une excellente salade pour accompagner le repas, mais surtout pour n'importe quel plat riche en ail ou en oignons. Le persil est un désodorisant naturel et aidera à rafraîchir l'haleine et à prévenir les odeurs corporelles.

Ingédients :

2 tasses (ou un gros bouquet) de feuilles de persil italiennes ou bouclées, coupées ou séparées des tiges épaisses, hachées
Plusieurs brins de feuilles de menthe fraîches, hachées
Plusieurs petits brins de marjolaine fraîche ou une poignée de basilic, hachés
2 oignons verts, émincés
2 à 4 radis, en fines tranches
Du sel de mer
1 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge
Du jus de citron frais au goût
250 à 500g de fromage Feta, Romano ou parmesan cru, en tranches fines (facultatif)

Indications :

Lavez et séchez les légumes verts. Coupez le radis en tranches, puis tranchez en bandes étroites. Mélangez le persil, les herbes et les radis dans un bol, saupoudrez de sel, ajouter de l'huile d'olive extra vierge, du jus de citron et mélangez. Ajoutez d'autres ingrédients et mélangez à nouveau. Pour 4 portions.

Asperges au beurre et au parmesan



Les asperges sont en fait un membre de la famille du lys. C'est une excellente source de vitamines B, y compris B1, B2, B3, B6 et folate ; ainsi que la vitamine C, la vitamine A et la vitamine K. Elle est également chargée de fibres, de manganèse, de cuivre, de phosphore, de potassium et de protéines.

Les minéraux dans les asperges combinés avec un acide aminé, l'*asparagine*, donne aux asperges un effet diurétique, ce qui signifie que le corps se débarrasse de son excès de poids en eau. L'asperge a été utilisée pour traiter les problèmes de santé impliquant un gonflement, comme l'arthrite et les rhumatismes, et peut également être utile pour toute retenue d'eau, même du genre menstruel que les femmes subissent.

Une tasse d'asperges fournit environ 20 µg de folate, une vitamine B essentielle à la division cellulaire, ce qui le rend indispensable pour les femmes enceintes. Et le folate, ainsi que les vitamines B6 et B12, diminue les niveaux d'homocystéine, un marqueur inflammatoire des maladies cardiaques.

Le printemps est le meilleur moment pour les asperges. Les tiges sont minces et tendres et elles sont les plus fraîches. L'asperge est meilleure quand elle est légèrement cuite et

tendre-croquante, alors soyez vigilant pendant la cuisson, cela ne prend que quelques minutes !

Ingédients :

450g à 900g (approximativement) d'asperges
Du sel de mer
4 c. à soupe de beurre de pâturage
Du parmesan Reggiano (version italienne du parmesan), finement râpé
Du poivre moulu
Du citron frais

Indications :

Retirez les extrémités dures des asperges. Vous pouvez laisser les tiges en une seule pièce ou coupés en petits morceaux. Chauffez un quart de litre d'eau environ dans une grande casserole et ajoutez du sel. Pendant que l'eau chauffe, faites fondre le beurre dans une petite casserole et faites cuire jusqu'à ce que la couleur devienne brun clair. Retirez la casserole du feu.

Faites cuire les asperges jusqu'à ce qu'elles soient tendres, vert vif et toujours fermes (2 à 4 minutes). Retirez du feu et égouttez l'eau. Ajoutez le beurre fondu aux asperges, pressez quelques gouttes de citron frais, saupoudrez de poivre moulu frais, de sel de mer et de fromage. Pour 4 portions.

Note : les restes d'asperges font un ajout savoureux aux omelettes, aux salades ou aux pâtes.

Brocolis incroyables, au citron et au beurre



Mangez du brocoli régulièrement et obtenez une combustion des graisses géniale, des bénéfices pour la santé, de cet exceptionnel membre de la famille des légumes crucifères. Les légumes crucifères comprennent le chou-fleur, le Kale, les choux de Bruxelles et le chou. Essayez d'inclure une portion généreuse de brocoli ou d'autres légumes crucifères dans vos repas, 2 à 3 fois par semaine, pour tirer le meilleur parti de leurs bienfaits.

Les légumes crucifères contiennent des nutriments uniques tels que l'indole-3-carbinol (I3C) qui contribuent à bloquer les effets des composés œstrogéniques. En outre, il existe 10 à 15 composés qui ont montré leur efficacité contre de nombreux cancers, y compris : le cancer de l'estomac, le cancer de la prostate, le cancer du côlon, le cancer du sein et le cancer des ovaires.

Le brocoli est inhabituel car il contient également une forte combinaison de bêta-carotène (vitamine A à base de plantes) et de vitamine K. L'apport de vitamine K et de vitamine A dans le régime alimentaire aide à maintenir la vitamine D en équilibre et à prévenir les carences en vitamine D. Et le brocoli est une source particulièrement riche d'un flavonoïde antioxydant appelé kaempférol. Le kaempférol a la capacité de diminuer l'impact des substances allergènes avec lesquelles nous entrons en contact.

J'ai préparé cette recette très simple pour les gens qui jurent qu'ils n'aiment pas le brocoli. La clé du brocoli savoureux est de le cuire légèrement, et de l'enlever de la chaleur alors qu'il est encore vert vif, et toujours légèrement ferme. Trop souvent, le brocoli est trop cuit et ramolli. De plus, il perd la plupart de ses nutriments précieux lorsqu'il est trop cuit, et le brocoli contient de nombreux nutriments précieux.

Ingédients :

1 bouquet de brocoli (ou environ 450g)
½ citrons frais
Du beurre de pâturage
Du sel de mer, du poivre moulu frais
Du Parmigiana Reggiano ou parmesan (facultatif)

Indications :

Rincez le brocoli et coupez les tiges épaisses. Coupez en petits bouquets. Placez dans une grande casserole peu profonde avec assez d'eau pour couvrir à peine le brocoli. Couvrez avec un couvercle et faites cuire à feu moyen élevé. Le brocoli se cuit bien, donc cela ne prendra probablement que 5 à 7 minutes environ.

Une fois que le brocoli devient vert vif et devient tendre, retirez-le de la chaleur. Ajoutez une grosse portion de beurre de pâturage, du sel marin et du poivre, et pressez un demi-citron (attention aux graines) sur les légumes. Saupoudrez un peu de fromage Parmigiana Reggiano râpé sur le dessus, ou avec un éplucheur de pomme de terre, découpez quelques morceaux de fromage au-dessus du brocoli.

Placez sur le grill pendant 1 minute pour dorer le beurre et le fromage. Servez immédiatement. Pour 4 portions.

Remarque : j'utilise cette même méthode de cuisson avec des asperges, des courgettes, une courge d'été ou des haricots verts et tout est sorti DELICIEUX ! N'oubliez pas de cuire légèrement jusqu'à ce qu'il soit tendre, mais jamais trop ramolli !

SNACKS ET DESSERTS



Parfois, vous avez juste besoin d'un petit « quelque chose » pour vous faire passer la journée, pour vous entraîner à des exercices difficiles ou vous amener au prochain repas. La clé des snacks est de maintenir votre glycémie stable en mangeant un snack faible en glucides, à faible index glycémique et remplis de nutriments.

Bien que je ne pense pas qu'il soit nécessaire de manger 6 repas par jour, comme certains experts en perte de poids vous le diront, j'aime une collation de temps en temps pour arrêter les « fringales », surtout si j'ai eu une séance d'entraînement particulièrement difficile, une journée chargée, manqué un repas, etc. Assurez-vous d'inclure des protéines et une graisse saine, mais évitez les glucides, les aliments riches en amidon ou sucre afin de maintenir une glycémie stable et dans la zone de combustion des graisses. Les meilleurs snacks sont à faible index glycémique : lorsque vous consommez quelque chose de plus haut sur l'échelle glycémique, vous n'augmentez pas seulement votre glycémie, mais aussi votre faim peu de temps après.

Essayez cette délicieuse idée : mélangez un peu de beurres de noix cru, ajoutez une touche de cannelle et une goutte de sirop d'érable pur. Vous pouvez le manger seul ou tremper une pomme organique en tranches. C'est délicieux et rassasiant et vous n'avez pas besoin de « faire d'excès ».

L'un de mes snacks préférés est juste une poignée de noix : mes favorites sont les amandes, les noix ou les pistaches. Elles sont croustillantes et rassasiantes et pleines de nutriments géniaux. Une petite portion de noix vous donnera plus de trente vitamines, minéraux et autres nutriments. Un autre de mes favoris est le bon vieux mais indémodable céleri au beurre de cacahuètes ou au beurre de noix. Les tranches d'avocat sont également bonnes. Essayez un avocat coupé en deux avec une assiette de salsa.

Mangez des desserts sucrés est certainement une habitude à éviter, mais de temps en temps, vous pourriez juste vouloir quelque chose de PETIT et sucré. Permettez-moi d'insister sur, « PETIT ». C'est OK de temps en temps, tant que votre glycémie est sous contrôle. Le meilleur moment pour manger quelque chose de sucré est après avoir mangé un repas contenant beaucoup de protéines et de matières grasses. De cette façon, tout sucre ou édulcorant dans le dessert est absorbé beaucoup plus lentement dans le système, et il est moins susceptible de provoquer une pointe de glycémie. Un petit morceau de chocolat organique, noir (70% ou plus de cacao), ou une petite quantité de fruits frais est parfait. Les raisins congelés sont l'un de mes favoris lorsque le temps est chaud ou quand il fait froid à l'extérieur, une pomme au four avec de la cannelle saupoudrée sur le dessus convient également.

Un met délicieux pour le soir peut n'être qu'une tasse de thé aux herbes (chaud ou glacé) avec une touche de Stévia, et quelques bouchées de chocolat noir riche en antioxydant pour faire le travail. La bonne nouvelle est que vous ne devez pas complètement laisser tomber ou laisser votre glycémie hors de contrôle si vous voulez vous laisser tenter par un petit gâteau de temps en temps.

Voici une délicieuse collection de délicieux desserts et snacks à faible index glycémique. La modération est la clé ainsi que le fait de garder des portions faibles. Tant que vous ne vous laissez pas aller, vous bénéficierez toujours des avantages d'un régime de lutte contre le diabète et pourrez profiter pleinement du plaisir ! Profitez sans culpabilité.

Boules énergétiques aux noix



Photo courtoisie d'Isabel, www. Tisthefood.wordpress.com

Ces morceaux de noisettes ne vous remplissent pas seulement de nutriments sains et super-alimentés, ils sont à faible index glycémique et riches en fibres, et n'élèvent pas votre glycémie, ce qui signifie qu'ils vous fournissent une quantité généreuse d'énergie de combustion. Essayez-les avant une séance d'entraînement, ou comme une douce gourmandise rassasiante pour le dessert. Chaque ingrédient de ce snack est un superaliment potentiel, plein de vitalité, de dynamisme et de capacité de combustion des graisses. Mais attention, ils sont très denses en calories, donc ils peuvent être tout ce dont vous avez besoin !

Les graisses mono-insaturées dans les noix sont anti-inflammatoires, bonnes pour votre cœur et vos vaisseaux sanguins. La protéine des noix contient de l'arginine, qui est un précurseur de l'oxyde nitrique dans le corps. Cela aide à détendre les vaisseaux sanguins, diminue la tension artérielle et augmente l'endurance et la performance sportive. Les noix sont également une excellente source de fibres, de vitamines et de minéraux, y compris : la vitamine B6, l'acide folique, le zinc, le fer, le sélénium et le magnésium.

Les graines de chia dans cette recette sont chargées de graisse oméga 3 et sont extrêmement riches en antioxydants, plus encore que les myrtilles ! Les graines de chia fournissent des protéines complètes, des fibres et des nutriments importants – y

compris le calcium, le phosphore, le magnésium, le manganèse, le cuivre, la niacine et le zinc. Tout cela dans une petite graine !

Les acides gras à chaîne moyenne dans l'huile de noix de coco sont faciles à digérer, et sont utilisés instantanément comme énergie. Ils aident également la fonction thyroïdienne, augmentent la capacité de combustion des graisses de votre corps et contiennent de l'acide laurique, qui favorise une fonction cardiaque saine, ainsi que des propriétés antimicrobiennes qui combattent les parasites, les bactéries et les champignons dans le corps. Profitez-en soit comme snack ou comme gourmandise sucrée.

Ingédients :

1 tasse d'amande brute ou grillée, noix de cajou, beurre de cacahuètes ou beurre de tournesol
1 c. à soupe d'huile de noix de coco
1 c. à soupe de gingembre frais, émincé
2 c. à soupe de graines de chia
 $\frac{3}{4}$ de tasse d'avoine à l'ancienne
1 tasse de raisins secs (sans sucre ajouté) ou de canneberges sèches ou baies de goji
 $\frac{1}{4}$ de tasse de noix de coco non sucrée
2 c. à soupe de miel ou de sirop d'érable
Une pincée de sel
 $\frac{1}{2}$ c. à café de vanille
2 cuillères de poudre de protéines traitées à froid

Indications :

Mélangez tous les ingrédients dans un bol.

Roulez en boules de 2,5cm, ou appliquez environ sur 2 cm d'épaisseur sur une plaque ou une poêle carrée.

Réfrigérez pendant environ une heure ou plus. Coupez en carrés de 5 cm.

Donne environ 12 barres ou boules.

Barres énergétiques aux amandes et noix de coco



Voici ma dernière trouvaille de barres énergétiques maison. Je n'aime pas les variétés « achetées en magasin », et les barres « Go Raw » que j'achète sont assez chères, alors j'ai fait ma propre version et elles se sont révélées très bien !

Eh bien, voici une autre tentative de bonnes barres énergétiques maison. Je n'aime généralement pas les variétés « achetées en magasin », beaucoup d'entre elles ont trop de sucre (sous forme de sirop de riz, de fruits supplémentaires, de sirop de maïs, etc.), des protéines de soja, des ingrédients artificiels, etc. Les barres de variété de magasin que j'aime le mieux, sont les barres « Go Raw », elles sont très chères, donc j'ai décidé de faire ma propre version de celles-ci.

Elles sont pleines de noix, avec un peu de fruit pour la douceur, une touche de sel et pas cuites, mais déshydratées à basse température au four pendant la nuit. Cela préserve les enzymes naturelles dans les ingrédients et aide les barres à tenir ensemble avec juste la bonne texture à mâcher.

Et elles ne contiennent pas de gluten, sans produits laitiers, sans maïs, sans soja, sans grains et sont aussi Paléo. Ce type particulier de barre a vraiment le goût des barres Clif, sans grain ni autres additifs. Si vous souhaitez une certaine douceur, je suggérerais d'ajouter des raisins entiers, après avoir fini de mélanger.

Ces barres sont un excellent carburant pour une promenade à vélo plus longue, une course, une randonnée ou une journée bien remplie. Elles peuvent être mises dans votre poche de short sans fondre ou être emmenées dans un sac à dos pour une randonnée.

Les ingrédients donnés sont approximatifs et ne doivent pas nécessairement être exacts. Ajustez les ingrédients jusqu'à ce que la bonne consistance soit atteinte.

Ingédients :

½ tasse de noix mélangées (j'ai utilisé des amandes crues)
½ tasse de graines de citrouille
1/3 tasse de raisins secs
5 à 6 dates
½ tasse de beurre de cacahuète naturel (sans sucre ajouté) (je suggère le Valencia de Trader Joe et le beurre de cacahuètes aux graines de lin)
2 à 3 cuillères de poudre de protéines traitées à froid
½ pomme crue
½ tasse de flocons de noix de coco naturelle ou déchiquetée
2 c. à soupe ou plus de sirop d'érable ou de miel
1 à 2 c. à café de cannelle
Du sel de mer, selon le goût
¼ de tasse d'eau

Indications :

Dans un robot mixeur, ajouter des graines de citrouille, des noix, des raisins secs et des dates et mixez. Ajoutez le beurre de cacahuètes et d'autres ingrédients, puis mélangez jusqu'à homogénéité. Ajoutez une petite quantité d'eau si le mélange est trop friable. Le mélange devrait ressembler à une pâte à biscuits épaisse. Si vous souhaitez des raisins secs, ajoutez-les après que tout soit mélangé.

Préchauffez le four à 70-80 degrés. Graissez légèrement une feuille de papier sulfurisé avec du beurre et déposez des cuillerées de la taille d'un cookie sur la feuille. Pressez jusqu'à environ 1,25 cm ou moins d'épaisseur. Faites cuire au four toute la journée ou pendant la nuit, environ 6 à 8 heures. Les barres devraient être solides lorsqu'elles sont terminées. Refroidissez.

Donne 12 barres ou plus, selon la taille. Savourez !!

Fudge au chocolat minceur et beurre de cacahuète de Mike



N'ayez pas peur de la graisse dans le lait de coco. La graisse de noix de coco contient principalement des triglycérides à chaîne moyenne (MCT) qui sont rapidement utilisées pour l'énergie et moins susceptibles d'être stockées sous forme de graisse. Elle contient également une graisse spéciale appelée acide laurique, qui est extrêmement saine et soutient le système immunitaire. La graisse de noix de coco est également très bonne pour le cœur et saine pour votre cholestérol tant qu'elle n'est pas « hydrogénée ».

Les graisses et les protéines dans les noix sont également saines et stabilisent la glycémie, ce qui vous fait vous sentir satisfait.

Ingrédients :

- ¾ de tasse de lait de noix de coco sans sucre organique en conserve (version entière)
- 1 barre (de 80 à 150g) de chocolat non sucré de cuisine - 100% de teneur en cacao (si vous ne trouvez pas de chocolat 100% cacao de cuisine, cherchez au moins 70 à 80% de teneur en cacao)
- 4 à 5 c. à soupe de beurre de cacahuètes ou votre beurre de noix préféré (tournesol, amande, noix de cajou, etc.)
- ¾ de tasse de raisins secs, canneberges sèches (sans sucre ajouté) ou des baies de goji
- ½ tasse d'amandes crues entières ou d'autres noix (facultatif)

$\frac{1}{4}$ de tasse de noix de pécan haché cru (facultatif)
1 cuillérée de poudre de protéines (environ 25 g)
3 c. à soupe, des graines de chia, des graines de chanvre et/ou des graines de lin (facultatif, mais ajoute des quantités folles de vitamines, de minéraux et d'antioxydants ... plus un goût de noisette)
2 c. à soupe de son de riz ou graines de lin moulues (habituellement uniquement disponibles dans les magasins d'aliments naturels)
2 c. à soupe d'avoine entière ou de son d'avoine
 $\frac{1}{2}$ c. à thé d'extrait de vanille pure
Un peu de poudre naturelle de stévia pour adoucir (ajouter une petite quantité à votre goût)
Une c. à café de sirop d'érythritol véritable si vous voulez une saveur plus sucrée du « mélange »

Indications :

Commencez par ajouter le lait de coco (des boîtes de lait de coco organiques sont disponibles dans la plupart des magasins d'aliments naturels et éventuellement même dans votre épicerie) et de l'extrait de vanille dans une petite casserole à très faible température - le réglage de température le plus bas. Cassez la tablette de chocolat noir en morceaux et ajoutez au bol. Ajoutez le beurre de cacahuètes et la stévia, et remuez en continu jusqu'à ce qu'elles se fondent ensemble dans un mélange homogène.

Ajoutez ensuite les raisins secs, les noix, les graines, la poudre de protéines, le son d'avoine et le son de riz et remuez jusqu'à homogénéisation. Si le mélange devient trop épais ou friable, ajoutez simplement une petite quantité de lait de coco. Si le mélange semble trop humide, n'oubliez pas qu'il se solidifiera un peu une fois passé dans le réfrigérateur.

Déposez des cuillères de mélange de fudge sur du papier sulfurisé graissé dans un plat de cuisson 20 cm x 20 cm et placez-le dans le réfrigérateur jusqu'à ce qu'il refroidisse et se solidifie (3 à 4 heures). Coupez en carrés une fois ferme et placez dans un récipient fermé ou couvrez avec du papier d'aluminium dans le réfrigérateur pour éviter qu'il ne se dessèche.

Profitez de petits carrés de ce fudge délicieux et sain pour le dessert et pour les petits snacks tout au long de la journée. C'est aussi bon que possible pour une friandise saine mais délicieuse !

Même si c'est une idée de dessert saine qui est plus faible en sucre et plus élevée en nutriments que la plupart des friandises sucrées, gardez à l'esprit qu'il est encore dense en calories, alors gardez vos portions raisonnables.

Tarte aux mûres fraîches ou mélange de baies



Cette fabuleuse tarte aux fruits présente des antioxydants puissants, des vitamines, des minéraux et des fibres ! Manger une variété de baies fraîches est l'une des meilleures façons de lutter contre le vieillissement et tous les problèmes de santé qui l'accompagnent, y compris le diabète et toutes ses complications.

Les antioxydants à haute puissance dans les baies protègent et lissent votre peau et aident à prévenir les rides, à renforcer votre système immunitaire et à lutter contre le cancer et les maladies cardiovasculaires. Les antioxydants accélèrent également votre métabolisme, vous apportent plus d'énergie et vous aident aussi à brûler les graisses !

Les baies sont délicieuses, douces et vous apportent des fibres saines et contribuent à maintenir votre glycémie stable, ce qui signifie que vous restez dans la zone de combustion des graisses.

La croûte croustillante est faible en index glycémique et sans céréales. Les noix sont un choix bien meilleur que la croûte des pâtes classiques de farines raffinées. En plus, les noix sont pleines de graisses mono-insaturées saines telles que les *acides oléique et palmitoléique*, qui contribuent à réduire le LDL ou « mauvais cholestérol » et augmentent le HDL ou « bon cholestérol ».

Les noix sont également une source riche en vitamines B, en vitamine E et en minéraux, notamment : le manganèse, le potassium, le calcium, le fer, le magnésium, le zinc, le fluorure et le sélénium.

Ingédients pour la croûte :

1 ¾ de tasses d'amandes crues, de noix ou de pécans
1 c. à soupe d'huile de noix de coco ou de beurre de pâturage
5 dates fraîches, dénoyautées
Une pincée de noix de muscade
2 c. à café de cannelle
Une pincée de sel
1 à 2 c. à soupe de miel cru (juste assez pour que la pâte soit collée ensemble)

Indications pour la croûte :

Coupez finement les noix dans un robot mixeur. Ajoutez l'huile, les dates et les épices. Mélangez ensemble jusqu'à ce que tout soit fin et friable. Transférez le mélange dans un bol, ajoutez du miel et mélangez pour former une boule de pâte. Ajoutez plus de miel, si nécessaire, de sorte que le mélange colle ensemble.

Graissez un moule à tarte de 23 cm avec de l'huile de noix de coco ou du beurre de pâturage et étalez la pâte dans le fond du moule. Faites cuire au four à 180 degrés C pendant environ 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que les bords commencent à brunir.

Ingédients pour le remplissage :

4 à 5 tasses (environ 1 quart) de mûres organiques fraîches ou congelées, de cerises, de myrtilles, de fraises ou de framboises (toute combinaison est excellente)
1 c. à soupe de miel ou de sirop d'érable
½ c. à soupe de marante
1 c. à soupe d'eau

Instructions pour le remplissage :

Si vous utilisez des baies congelées, assurez-vous qu'elles soient complètement décongelées, afin qu'elles ne soient pas trop juteuses et qu'elles diluent le remplissage. Ajoutez 2 tasses de baies avec la marante dans un mixeur. Ajoutez 2 cuillères à soupe d'eau ou de jus de baies. Mélangez en purée. Faites cuire la purée dans une petite casserole avec du miel à feu moyen, en remuant constamment pendant environ 3 à 4 minutes. Ça deviendra clair à mesure que ça épaissit.

Retirez du feu et laissez refroidir légèrement. Ajoutez le reste des baies et remplissez le moule. Réfrigérer, recouvrez au moins 3 heures. Assurez-vous de couvrir de sorte que ça ne prenne pas l'humidité du réfrigérateur.

Pour un traitement extra spécial, ajoutez de la VRAIE crème fouettée (la recette suit).

VRAIE crème fouettée facile :

Fouettez 230ml de crème épaisse organique avec un mixeur électrique dans un bol métallique jusqu'à ce que de légers pics se forment. Ajoutez une touche de stévia et une goutte de vanille et mélangez. Gardez au chaud jusqu'à ce qu'elle soit prête à l'emploi.

Délicieux Pudding brûleur de graisse au chocolat de Mike



Cette recette va vous en mettre plein la vue (les papilles) ! Je viens juste de l'essayer, et c'est délicieux ! C'est plein de graisses saines, d'antioxydants et de protéines. Un pudding au chocolat à haute teneur en fibres, à haute teneur en protéines, bon pour la santé, brûleur de graisse, dense en nutriments. Tout cela dans chaque délicieuse cuillerée ! Mangez ça, sans culpabiliser !

Ingrédients :

- ½ avocat mûr de taille moyenne (moue au toucher)
- 3 c. à soupe (environ) de beurre d'amande (cru si possible)
- ¼ de tasse de lait d'amande non sucré ou de lait de coco
- 2 c. à soupe de poudre de cacao bio
- ½ c. à café de vanille
- 1 ou 2 paquets de stévia (ou au niveau de douceur que vous désirez)
- ½ à ¾ de poudre de protéines de lactosérum au chocolat traité à froid
- Une pincée de sel marin

Indications :

Ajoutez l'avocat et le beurre d'amande dans un bol et pressez en purée avec une fourchette jusqu'à obtenir une consistance lisse. Ajoutez les ingrédients restants dans le bol et mélangez vigoureusement jusqu'à ce que tout soit mélangé et lisse.

La consistance doit être similaire à celle du pudding... sauf que le pudding normal vous fait GROSSIR avec les charges de sucre qu'il contient ! Cette recette de pudding saine vous aidera à brûler les graisses, à contrôler les envies et à satisfaire les besoins de votre corps en micro-nutriments, protéines, graisses saines et fibres.

Si le pudding finit par être trop épais, ajoutez simplement un peu plus de lait d'amande ou de lait de coco pour plus d'humidité. Si vous voulez devenir un peu sauvage et ajoutez d'autres nutriments, n'hésitez pas à ajouter quelques noix de pécan hachées, des graines de chia, du son de riz ou des noix à la fin. C'est un excellent dessert sain ou un snack satisfaisant en fin de soirée. Donne 2 à 4 portions.

Pudding d'avocat à la mangue



Photo courtoisie de Www.luminousreflections.com et <http://www.rawrunrelief.com>

Oui, les avocats sont réellement bons pour autre chose que le guacamole ! Avec l'énorme quantité de vitamines, de minéraux et de graisses mono-insaturées saines qu'ils contiennent, cela fait aussi un dessert sain et savoureux.

De l'avocat dans du pudding, vous demandez-vous ? Eh bien... oui ! Ce que vous ne savez peut-être pas, c'est que les avocats ont une consistance lisse et crémeuse et une saveur douce qui prend bien les autres arômes que vous voudrez ajouter. Vous ne croirez jamais à quel point cela devient léger et moelleux lorsque vous le mélangez.

Les avocats sont une excellente source d'acides gras mono-insaturés, de potassium, de folate, de vitamine E, de vitamine B et de fibres, ainsi que d'acide oléique sain pour le cœur. Les avocats contiennent également du glutathion, l'un des antioxydants les plus puissants que vous pouvez manger, ainsi que les antioxydants de lutéine et de zéaxanthine, qui fonctionnent en protégeant votre corps et vos yeux contre les dommages causés par les radicaux libres.

Les avocats réduisent la pression artérielle, réduisent l'inflammation et le cholestérol. Ils empêchent et TUENT les cellules cancéreuses et aident votre peau à rester lisse et jeune.

Les mangues aussi, contiennent un pouvoir antioxydant. Les mangues sont une source riche de vitamine A, E et de sélénium qui protègent contre les maladies cardiovasculaires, le cancer et d'autres problèmes graves de santé.

Les saveurs de mangue et d'agrumes lui confèrent une saveur acidulée et donne à l'avocat une toute nouvelle tournure que vous êtes sûr d'aimer ! Faites-vous plaisir. Donne 2 à 4 portions.

Ingédients :

1 petit avocat
½ ou plus de mangue fraîche, pelée et coupée en gros morceaux
3 c. à soupe de jus d'orange
Du jus d'un demi-citron
Poivre de Cayenne
1 c. à café de miel cru ou une petite quantité (1 sachet) de stévia

Indications :

Réduisez en purée tous les ingrédients dans un mixeur et servez immédiatement. Garnissez de mangue, de papaye ou de banane fraîches hachées.

Truffes Choco-Coco



Elles sont géniales quand vous avez besoin d'une solution chocolat, sans tout jeter par-dessus bord et céder à une grosse barre de chocolat pleine de graisse. Préparez un lot de celles-ci et gardez-les au réfrigérateur ou au congélateur pour un peu de chocolat sain, chaque fois que vous en avez besoin.

Le chocolat ne doit pas être un plaisir « coupable ». Le chocolat noir - par opposition au chocolat au lait - est plein d'antioxydants et contient des flavonoïdes antioxydants plus sains que le vin rouge, le thé vert ou les myrtilles. Les antioxydants éliminent les radicaux libres nocifs, donc l'obtention de nombreux antioxydants est vraiment importante.

Le chocolat contient beaucoup de magnésium, ce qui est en fait l'une des raisons pour lesquelles beaucoup de femmes en ont envie quand elles souffrent de syndrome prémenstruel. En fait, le chocolat peut être l'une des sources alimentaires les plus riches en magnésium disponibles. Ceci est idéal pour les muscles, les nerfs, le cœur, le système immunitaire, les os et bien plus encore. Il a un effet calmant sur le corps et l'esprit, abaissant la glycémie, la tension artérielle et relâche les muscles. Le magnésium est aussi nécessaire pour des centaines de fonctions biologiques dans le corps. C'est la carence minérale n°1 de la plupart des gens.

Le chocolat contient également de la sérotonine, qui agit comme antidépresseur, stimulant la libération d'endorphines et qui confère au chocolat un effet satisfaisant pour votre corps et votre esprit. Il contient également un certain nombre d'autres nutriments sains, y compris le potassium et les vitamines B1, B2, D et E. Toujours chercher du chocolat noir, avec un cacao de 60% à 70% ou plus. Faites-vous plaisir de temps en temps avec du chocolat, cela vous aidera à éviter de vous sentir privé !

Ingédients :

1 tasse de noix crues
4 à 5 dates dénoyautées
 $\frac{1}{4}$ de tasse de lait de coco en conserve et sans sucre
4 c. à soupe de poudre de chocolat non sucré
2 c. à soupe de miel
 $\frac{1}{2}$ tasse de morceaux de noix de coco moelleux et non sucré

Indications :

Mélangez tous les ingrédients (sauf la noix de coco sèche) dans le robot mixeur. Réfrigérez jusqu'à ce que le mélange soit froid. Roulez des boules et ensuite roulez dans de la noix de coco déchiquetée. Conservez au réfrigérateur dans un récipient couvert. Donne 12 à 15 truffes.

Crème glacée aux amandes et aux avocats



D'accord, vous ne pensiez probablement pas utiliser des avocats pour la crème glacée, mais en fait, les avocats ont une saveur si douce que cela se mélange bien avec d'autres saveurs, et la richesse des avocats confère à ce dessert une délicieuse texture crémeuse. Les avocats sont en fait l'un des aliments les plus polyvalents que vous pouvez utiliser pour épaissir et enrichir la plupart des recettes.

Les avocats contiennent de nombreux avantages pour la santé et la combustion des graisses. Outre le fait qu'ils soient bons pour le cœur avec les graisses mono-insaturées, ils contiennent du potassium, de la vitamine E, des vitamines B et des fibres, ainsi que de l'acide oléique. Les avocats contiennent également une substance appelée glutathion, qui est l'un des antioxydants les plus puissants que l'on puisse manger. Les avocats contiennent également des antioxydants, de la lutéine et de la zéaxanthine, ce qui est bon pour les yeux et la peau.

Tous ces nutriments signifient que les avocats contribuent à réduire la pression artérielle, l'inflammation, le cholestérol et à maintenir une glycémie stable. Les antioxydants puissants servent d'armes qui non seulement empêchent, mais tuent les cellules cancéreuses. Les avocats sont certainement l'un de mes aliments préférés en matière de santé et de combustion des graisses.

Ingédients :

1 gros avocat mûr ou 2
1 tasse de lait entier ou de lait d'amande
2/3 de tasse de lait de coco non sucré en conserve (variété pleine de graisse),
ou de la stévia en crème brute, au goût
1 c. à soupe de jus de citron
1 c. à café d'extrait pur de vanille (facultatif)
½ tasse d'amandes hachées et grillées

Indications :

Réduisez en purée tous les ingrédients sauf les amandes, dans le robot mixeur et mélangez. Incorporez les amandes et versez le mélange dans des plateaux à glaçons et congelez pendant 4 heures ou plus, ou placez dans la crème glacée et suivez les instructions pour la crème glacée. Si vous utilisez des bacs à glaçons, retirez du congélateur 15 à 20 minutes avant de servir, mixez encore dans le robot et suivez les instructions.

Articles à conserver dans votre cuisine

Bien que vous ne puissiez pas conserver tous les ingrédients dans votre cuisine en toute période, il y a peu d'ingrédients qui ont été utilisés maintes et maintes fois dans ce livre. Certains de ces ingrédients que je conserve dans mon placard ou mon congélateur pour un accès pratique sont des ingrédients frais que j'achète à l'épicerie ou au marché régulièrement, pour les utiliser dans la plupart des plats.

Viandes

Des découpes de bœuf - bœuf haché, des steaks et autres morceaux
Fromages nourris au fourrage crus - ceux-ci peuvent être congelés pour rester à portée de main jusqu'à ce qu'ils soient nécessaires
Des poissons sauvages qui peuvent être achetés frais ou congelés
Du poulet élevé à l'air libre - frais ou congelé
Des œufs de poules élevées à l'air libre à oméga-3 élevés, les meilleurs, si vous pouvez les obtenir, sont ceux qui proviennent d'une ferme.

Fruits et légumes frais

Gousses d'ail fraîches
Gingembre frais
Coriandre fraîche (cela ne se conserve pas longtemps, alors utilisez-la souvent !)
Basilic frais
Persil frais
Citrons frais
Avocats - Achetez avec des degrés divers de dureté, afin que vous puissiez les laisser mûrir un peu à la température ambiante, et conservez certains au réfrigérateur pour plus tard afin qu'ils ne mûrissent pas aussi vite
Baies biologiques congelées
Bananes congelées
Chou biologique congelé, épinards ou autres légumes verts

Produits en conserve, garde-manger

Farine de noix de coco, farine d'amande, farine de graines de lin - ma préférée !
Jus de coco, non sucré
Du lait de coco, plein de graisse, non sucré
Tomates organiques en conserve, entières ou hachées
Saumon rouge et thon sauvage (j'aime le genre emballé dans l'huile d'olive)
Haricots noirs, haricots pinto, haricots rouges, haricots garbanzo
Bouillon de poulet bio et légumes
Farine de riz brun sans gluten

Farine de noix de coco ou farine d'amande
Beurre de cacahuète biologique, naturel (sans addition d'huile ou de sucre)
Beurre d'amande bio, beurre de cajou ou beurre de tournesol (si vous avez une allergie aux noix) sauce Frank's Redhot ou Tabasco ou autre sauce épicee, sirop d'étable
Miel
Sucre de palme
Produit traité à froid, stérilisé, protéiné en poudre, à base de petit-lait ou de chanvre

Herbes et épices

Sel de mer et poivre à moudre
Flocons de piment rouge
Curcuma (safran des Indes)
Basilic
Origan
Cumin
Cannelle
Chili
Curry
Thym
Ail en poudre ou en granulé
Édulcorant à la stévia

Graisses, Huiles

Huile d'avocat
Huile d'olive extra vierge
Huile de noix de coco non raffinée organique et traitée à froid
Beurre de pâturage

Bio de Mike Geary

Mike est un Spécialiste Certifié en Nutrition et Entraîneur Personnel Certifié depuis près de 12 ans. Mike étudie la nutrition et l'exercice depuis près de 20 ans, depuis qu'il est jeune adolescent.

Mike a actuellement 40 ans et a déménagé du New Jersey (grandissant dans la région de Philadelphie) aux magnifiques montagnes de Colorado Rock il y a 5 ans. Mike aime maintenant faire du ski presque tous les jours pendant l'hiver au Colorado et en Utah et passe beaucoup de temps à faire du VTT, de la randonnée, du golf et profiter d'autres activités et sports de plein air.



Mike est un passionné d'aventure et, au cours des dernières années, a fait :

- Sauts en parachute (saut en parachute 2 d'entre eux de plus de 5000 mètres dans le Colorado)
- 6 excursions en rafting en eau vive, y compris certains des rapides les plus extrêmes de classe 5 en Amérique du Nord dans le bien connu Gore Canyon et des rapides de classe 5 en Thaïlande.
- Piloté un avion de chasse italien dans le désert du Nevada (wow, quelle explosion !).
- Participé à une « gravité zéro » où vous faites l'expérience de l'apesanteur et flottez dans la cabine de l'avion (la même formation que celle donnée aux astronautes)
- Du ski à partir d'un hélicoptère dans les Andes au Chili et dans les Rocheuses canadiennes de Colombie-Britannique.
- De la plongée sous-marine dans le ravin Silfra en Islande avec de l'eau à 1 degré et avec 90 m de visibilité sous l'eau.
- De la motoneige et de la randonnée sur un glacier qui recouvre un volcan en Islande
- Conduit un buggy avec un moteur de Porsche sur toute la longueur de la péninsule de Baja au Mexique pendant 3 semaines.
- Fait du traîneau à chiens dans le cercle arctique en Suède, ainsi que rester au célèbre Hôtel de glace dans le nord de la Suède, qui est entièrement fait de glace !
- De la tyrolienne dans les canyons et les forêts des montagnes rocheuses, du Costa Rica et du Mexique
- Des croisières dans la plupart des îles des Caraïbes

- Voyagé : Thaïlande, Nicaragua, Espagne, Belize, Costa Rica, Mexique, Islande, Chili, Suède, Hawaï, Dominicaine, Bahamas, Jamaïque, Cayman, Turks-et-Caïcos, Trinité-et-Tobago, Croatie, France et partout aux États-Unis/Canada.

Au cours des 5 dernières années, Mike est devenu l'auteur du bestseller *Truth about Six Pack Abs* Programme avec plus de 559 000 lecteurs actuellement dans 163 pays et une base d'abonnés de plus de 655 000 abonnés dans le monde entier.

Si vous ne recevez pas déjà la newsletter d'information hebdomadaire de Mike's [inscrivez-vous gratuitement ici](#) afin de ne pas manquer toutes les recettes de Mike, des combinaisons d'exercices folles et les conseils pour vous aider à vivre mince et en bonne santé tout le long de la vie !

Le programme Mike's Truth About Six Pack Abs a également été traduit en plusieurs langues :

- [Version allemande de ToutsurlesAbdos](#)
- [Version espagnole de ToutsurlesAbdos](#)
- [Version française de ToutsurlesAbdos](#)
- [Version italienne de ToutsurlesAbdos](#)
- [Version portugaise de ToutsurlesAbdos](#)

Mike est passionné par le ski et est également l'auteur du programme pour les skieurs pour avoir les jambes en forme pour la saison de ski.

A voir ici : (uniquement en anglais !)
[Http://www.AvalancheSkiTraining.com](http://www.AvalancheSkiTraining.com)

Même si vous n'êtes pas un skieur, ces programmes sont des programmes d'entraînement des jambes uniques et aident toute personne à avoir des jambes solides comme de l'acier, si c'est l'un de vos objectifs !



Qui est Catherine Ebeling ?



Catherine (Cat) Ebeling est une Infirmière Diplômée Spécialisée (diplôme en sciences infirmières aux Etats-Unis) ayant une formation en physiothérapie et plus de douze ans en tant que professionnelle de la condition physique agréée à l'échelle nationale.

Après avoir appris qu'elle avait plusieurs allergies alimentaires à l'âge de 20 ans, ainsi que la maladie cœliaque - une maladie auto-immune du tractus GI dans laquelle le corps attaque le système digestif - elle commence à chercher des solutions. La maladie cœliaque non diagnostiquée peut entraîner une malnutrition, une ostéoporose, une anémie et de nombreuses autres maladies graves, y compris le cancer.

Une fois qu'elle a compris ce qui a causait ses problèmes de santé, elle a étudié tous les livres de nutrition et d'alimentation disponibles pour trouver la meilleure façon d'être en bonne santé et d'éviter les aliments dont elle était allergique.

Cat a étudié plus de trente ans intensément l'alimentation, la nutrition, les maladies et les alternatives naturelles aux médicaments pour les problèmes de santé. En tant qu'infirmière diplômée et membre de la communauté médicale, il est devenu très clair qu'il y avait beaucoup d'ignorance chez les médecins et ses pairs en matière de nutrition et de santé, de sorte qu'elle devenait souvent une ressource pour les médecins, les autres infirmières et les patients pour leurs préoccupations alimentaires.

Grâce à l'étude de l'alimentation et de la santé, ainsi que son travail en tant que professionnelle de la condition physique, elle a appris des façons éprouvées de perdre du poids, être en meilleure santé, s'habiller, se sentir jeune et avoir beaucoup d'énergie. Cat a pu éduquer des milliers de lecteurs à travers le monde avec ses nombreux articles sur l'alimentation et la santé sur son site web, [Www.simplesmartnutriton.com](http://www.simplesmartnutriton.com). (uniquement en anglais !)

Cette approche « simple, intelligente, nutritive » a créé des résultats réels pour de nombreuses personnes. De plus, grâce à son étude intensive sur l'alimentation, la santé et la nutrition, elle a aidé beaucoup de gens à surmonter de graves problèmes de santé, à réduire leurs médicaments, à perdre du poids et à retrouver leur jeunesse et leur énergie.

Cat voyage actuellement, observe et étudie les problèmes de santé à travers le monde et travaille à sa maîtrise en soins infirmières et en santé publique. Elle a voyagé à Porto Rico, au Mexique, au Canada, à Saint-Thomas, au Costa Rica, au Belize, en Colombie (Amérique du Sud), en Italie, en Allemagne, en France, en Espagne, au Maroc, en Thaïlande et au Cambodge.

Catherine est diplômée de Magna Cum Laude avec une License en sciences infirmières de l'Université St. Louis, une prestigieuse université médicale et scientifique. Elle a également un diplôme en physiothérapie et une maîtrise en marketing. En outre, elle est Coach Sportif Certifiée et Consultante en Nutrition.



Cat (à gauche), 55 ans, Championnats nationaux de Cyclocross, quatrième place, 2014

Cat est une athlète depuis son enfance, participe à des courses cyclistes, fait de la gymnastique et du cheerleading. Tout au long de sa vie d'adulte, elle a poursuivi de nombreuses activités, y compris la course à pied, le musculation, l'aérobic, du vélo spinning, du ski nautique, du ski, de l'escalade, du cyclocross et du vélo sur route. Cat attribue son succès dans l'athlétisme ainsi que sa vision jeune et saine à une alimentation saine et l'exercice physique.

Références :

Anthony Gucciardi, « Study on how eggs prevent cancer shows vast healing power of foods », Natural News, 2 août 2011.

Katherine Hobson, US News and World Report, « 11 Best Fish—High in Omega 3's and Environment Friendly » 18 octobre, 2011. <http://health.usnews.com/health-news/dietfitness/slideshows/best-fish>

Mercola, Top Ten Spices That Defend You Against Aging, 21 août 2008, Mercola.com

Mercola, Benefits of Coconut Flour, Mercola.com

George Mateljan foundation, WHFoods, Eating healthy for the seasons, Worlds healthiest foods, Whfoods.org

George Mateljan Foundation, WHFoods, Worlds Healthiest Foods, Whfoods.org

National Pecan Shellers Association, Nutrition in a Nutshell, Health Benefits of Pecans, <http://www.ilovepecans.org/nutrition.html>

NZ.herald.co.nz, Studies identify medicinal benefits of herbs and spices, 13 octobre, 2011. http://www.nzherald.co.nz/health/news/article.cfm?c_id=204&objectid=10757192

Rasooli I, Mirmostafa SA. Sensibilité bactérienne et composition chimique des huiles essentielles de Thym kotschyanus et Thym persicus. J Agric Food Chem 9 avril 2003 ; 51 (8): 2200-5 2003.

Al Sears, Salmon that's nine times better, Power for Healthy Living, 21 juin, 2010, <http://www.alsearsmd.com/salmon-thats-nine-times-better>.

Wood, Rebecca. The Whole Foods Encyclopedia. New York, NY: Prentice-Hall Press; 1988 1988. PMID: 15220.

Youdim KA, Deans SG. Effets bénéfiques de l'huile de thym sur les changements liés à l'âge dans la composition d'acides gras polyinsaturés C20 et C22 des phospholipides de divers tissus de rat. Biochim Biophys Acta 1999 19 avr. 1438 (1): 140-6 1999. PMID: 12480.

Isabel De Los Rios, The Diet Solution Program, [Www.thedietsolutionprogram.com](http://www.thedietsolutionprogram.com)

Mike Geary, The Truth About Abs, [Www.truthaboutabs.com](http://www.truthaboutabs.com)

US Wellness Meats, avantages de Grass Fed Beef, Www.grasslandbeef.com

*Dawn (Kieba) Blackridge, Retro Raw Recipes.
<Http://www.bodytemplebootcamp.com/books.htm>*

Jackie Burgmann, <http://www.girlwithnoname.com>, www.hotathome.com