

Charlotte Debeugny

NUTRITIONIST AND AUTHOR



Boost – pour bien profiter apres des fêtes!

- ✓ 5 jours de menus saines et gourmandes
- ✓ Un vidéo/astuce pour vous faire rire/inspirer/changer vos idées
- ✓ Un challenge- 30 minutes de marche chaque jour (même s'il pleut/neige!)

BOOST - pour bien profiter apres des fetes!

	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Commentaires	Commentaires
Breakfast	<ul style="list-style-type: none"> Le bon banana bread de Charlie (que 2 petites tranches!) 	<ul style="list-style-type: none"> Smoothie Tropicale 	<ul style="list-style-type: none"> Granola de Noel Yaourt nature ou lait de votre choix Fruit frais 	<ul style="list-style-type: none"> Pancakes aux poires 	<ul style="list-style-type: none"> Salade aux fruits autour du monde Yaourt Grec 	<p>Prenez le temps de visualiser comment votre journée pourrait être géniale.</p>	<p><i>Option « speed »</i> 125 ml yaourt grec 1 fruit ou 1 compote 15 g amandes</p>
Lunch	<ul style="list-style-type: none"> Soupe aux panais et châtaignes Salade verte Yaourt Grec 	<ul style="list-style-type: none"> Les bonnes boulettes de Charlie 1 carré de chocolat noir 	<ul style="list-style-type: none"> Salade tiède au poulet et poires rôtis 1 carré de chocolat noir 	<ul style="list-style-type: none"> Salade aux saumon fumé et pamplemousse 1 carré de chocolat noir 	<ul style="list-style-type: none"> Nouilles chinoises aux légumes 1 carré de chocolat noir 	<p>Essayer de faire une petite promenade après déjeuner.</p>	<p><i>Option « Resto » :</i> Viande/poulet/poisson grillé + légumes</p>
Snack	<ul style="list-style-type: none"> 1 fruit 	<ul style="list-style-type: none"> 1 fruit 	<ul style="list-style-type: none"> 1 fruit 	<ul style="list-style-type: none"> 1 fruit 	<ul style="list-style-type: none"> 1 fruit 	<p>Boire de l'eau ou les tisanes, café et thé sans sucre.</p>	<p><i>Très faim?! Ajouter 20g d'amandes ou 1 galette de riz avec 1 c a café de purée d'amandes.</i></p>
Dinner	<ul style="list-style-type: none"> Lasagne « léger comme un plume » Salades aux fruit 	<ul style="list-style-type: none"> Le pizza au chou-fleur Yoghurt nature + 1 fruit 	<ul style="list-style-type: none"> Dip aux Tzatziki et crudités Soupe a la tomate et aux poivrons 	<ul style="list-style-type: none"> Poêle aux lentilles et champignons 1 yoghurt nature + 1 fruit 	<ul style="list-style-type: none"> Boeuf et légumes d'hiver Purée de brocoli 	<p>Après le diner, se relaxer avec un bon livre ou un film/séries qui vous fait rire.</p> <p>Déconnectez!</p>	<p><i>Pas envie de faire la cuisine?!</i></p> <p><i>Acheter de la soupe au rayon frais et un sachet de la salade</i></p>
Exercise	<p>Video – LAUGH! http://bit.ly/1gG55YI</p> <ul style="list-style-type: none"> 30 minute promenade 	<p>Ted Talk - INSPIRE http://bit.ly/2z7W5d8</p> <ul style="list-style-type: none"> 30 minute promenade 	<p>Video – DON'T WORRY, BE HAPPY http://bit.ly/2BBJrmz</p> <ul style="list-style-type: none"> 30 minute promenade 	<p>Video – SELF LOVE ! http://bit.ly/2nfXKYI</p> <ul style="list-style-type: none"> 30 minute promenade 	<p>Mediation – BOOST ! http://bit.ly/2CbMKAv</p> <ul style="list-style-type: none"> 30 minute promenade 	<p>Etre reconnaissant « Pratiquer la gratitude »</p> <p>« Quelle journée merveilleuse ! »</p>	<p><i>Vos objectifs?</i></p> <p><i>Souriant, zen et calme</i></p>





Petit déjeuner



Le bon banana bread de Charlie



Facile

Bon!

INGREDIENTS

- 150g farine complet
- 100g flocons d'avoine
- 1/2 c a café de cannelle
- 2 c a café de levure chimique
- 100g pépites de chocolat noir
- 100g noix, hachés
- 3 bananes, bien mures, écrasés
- 2 œufs
- 3 c a soupe de miel
- 50g huile de coco, fondu ou beurre

METHODE

1. Préchauffer le four a 180 degrés
2. Préparer un moule a cake
3. Dans un bol, mélanger les œufs avec le miel puis ajouter les bananes et l'huile.
4. Placer tous les autres ingrédients dans un 2eme bol (farine, flocons, cannelle, levure chimique, chocolat noir et noix)
5. Verser le 1eme bol dans le 2eme bol et mélanger ensemble.
6. Mettre dans le moule a cake et cuire pendant 35-40 minutes

Déjeuner



Soupe aux panais et châtaignes



Facile

Lunch box

INGREDIENTS

- 1 oignon, haché
- 1 branche cèleri, haché
- 2 panais, coupés en des
- 200g de châtaignes, cuits
- 1 orange bio (zeste et jus)
- 750 ml bouillon légumes
- 2 c a soupe de crème fraîche
- Huile d'olive
- 1 poignée de graines, grillés

METHODE

1. Chauffer l'huile dans une grande casserole à feu modéré
2. Ajouter l'oignon et 1 grande pincée de sel. Cuire pendant 5 minutes jusqu'à l'oignon soit doré.
3. Ajouter le cèleri, les panais, les châtaignes et le zeste d'orange et cuire pendant 5 minutes, en remuant de temps en temps.
4. Ajouter le bouillon, et le jus d'orange. Porter à l'ébullition puis baisser la température et cuire pendant 20 minutes jusqu'à les légumes soient tendres.
5. Retirer du feu. Ajouter la crème fraîche. Mixer et saupoudrer avec des graines.

Diner



Lasagne « léger comme un plume »



Facile

Coloré!

INGREDIENTS

- 2 petites courgettes, coupés dans la longueur (autour de 8 tranches)
- 250g fromage de ricotta
- 1 sachet pousse d'épinards
- 2 c a café de sauce pesto
- 20g pignons de pin, grillés
- 200 ml sauce de tomate
- 20g parmesan, râpé
- Roquette

METHODE

1. Préchauffer le four a 200 degrés
2. Cuire les tranches de courgettes 5 min dans l'eau bouillante. Égoutter-les et réserver
3. Cuire l'épinard 1 min dans le microonde. Hacher-le
4. Dans un petit bol mélanger l'épinard, ricotta, pesto et pignons de pin ensemble.
5. Dans un petit plat a gratin, verser la moitié de la préparation, puis une couche de courgettes et une couche de sauce de tomate. Répéter. Saupoudrer la 2eme couche de sauce de tomate avec du parmesan.
6. Cuire pendant 25 minutes. Servir avec de la roquette.



Petit déjeuner



Smoothie Tropicale



INGREDIENTS

- 1 grande tranche de Papaye
- ½ petit avocat
- 100 ml yaourt nature
- Filet de jus de citron vert
- 2 feuilles de menthe fraîche
- 50 ml d'eau ou l'eau de coco

METHODE

1. Placer tous les ingrédients dans un mixeur
2. Mixeur!
3. C'est prêt!

Déjeuner



Les bonnes boulettes de Charlie



INGREDIENTS

- 200g saumon, haché
- 1 oignon nouveau, haché
- 20g de chapelure
- 1 c à soupe de l'huile
- 2 brins de menthe fraîche, hachés
- 2 brins de persil, hachés
- Zeste de ½ citron
- 2 pincées de cumin
- Sel et poivre
- Huile d'olive

METHODE

1. Préchauffer le four @200 degrés
2. Mettre tous les ingrédients dans un bol en utilisant les mains et bien mélanger.
3. Former 6 boules et les poser sur une plaque recouverte de papier de cuisson, en les espaçant.
4. Verser un filet d'huile d'olive
5. Cuire pendant 15-20 minutes.

Servir avec une salade de tomates et olives noires. Pour une sauce: 2 c à soupe de yaourt nature + menthe fraîche hachée + concombre haché.

Dîner



Le pizza au chou-fleur



INGREDIENTS

Pour la base:

- ½ petit chou fleur, mixer
 - 60g amandes en poudre
 - 20g graines de tournesol
 - 25g parmesan
 - 2 œufs
 - Sel et poivre
- 100 ml passata + 1 boule de mozzarella + légumes grillés de votre choix + 1 poignée de roquette**

METHODE

1. Préchauffer le four @ 200 degrés
2. Placer tous les ingrédients pour la base dans un bol et mélanger ensemble.
3. Préparer un plat de cuisson avec du papier cuisson. Huilez-le.
4. Utiliser les mains pour faire un cercle de 20 cm avec la pâte de chou-fleur. Mettre au four pendant 20 minutes
5. Étaler ensuite la passata, la mozzarella et les légumes sur la pâte. Verser un petit peu d'huile olive et remettre au four pendant 10-15 minutes.
6. Disposer la roquette sur la pizza avant de servir.



Petit déjeuner



Granola de Noel



Facile

Bon!

INGREDIENTS

- 300g gros flocons d'avoine
- 150g noix de pecans
- 150g graines (tournesol/courge/chia)
- 1 c a café de cannelle
- ½ c a café de noix de muscade
- 80g huile de coco
- 50g sirop d'érable
- Jus de 4 clémentines, zeste de 1 clémentine
- 150g canneberges, séchées

METHODE

1. Préchauffer le four @160 degrés
2. Faire fondre l'huile, le sirop et le jus et le zeste dans une casserole
3. Placer les flocons d'avoine, les noix de pecans et les graines dans un grand bol
4. Verser l'huile fondu et bien mélanger ensemble.
5. Placer sur une plaque de cuisson et cuire pendant 45 minutes en remuant de temps de temps..
6. Laisser refroidir, ajouter les canneberges et placer dans une boîte hermétique alimentaire

Déjeuner



Salade tiède au poulet et poires rôties



Facile

Lunch box

INGREDIENTS

- 200g de poulet cuit, coupé en lamelles
- 1 grande betterave, cuite et coupée en des
- 1 jolie poire, tranchée (laisser le peau)
- 2 grandes poignées de la salade verte
- 40g de feta, coupé en grand des
- 20g de noisettes, grillés et hachés
- Huile d'olive

Vinaigrette: 1 c a soupe d'huile+ 2 c a café jus de citron+un filet de miel+sel et poivre

METHODE

1. Préchauffer le four @220 degrés
2. Placer le betterave et le poire sur un plaque de cuisson, verser un filet d'huile et mettre au four pendant 20 minutes.
3. Placer la salade verte dans un bol. Ajouter le poulet et la feta.
4. Placer le betterave et la poire sur le dessus, saupoudrer avec les noisettes et servir avec la vinaigrette.

Diner



Soupe a la tomate et aux poivrons



Facile

Bon

INGREDIENTS

- 4 belles tomates, coupés en 2
- 2 poivrons rouge, coupés en grande tranches
- 1 oignon rouge, tranché
- 100g de pois-chiches cuits (1/2 boîte)
- Huile d'olive
- 750 ml bouillon de légumes, chaud
- Basilic frais

METHODE

1. Préchauffer le four a 200 degrés
2. Placer les tomates, les poivrons rouges et l'oignon sur un plaque de cuisson. Verser un filet d'huile d'olive, sel et poivre et mettre au four pendant 45 minutes.
3. Mixer les légumes avec les pois-chiches et le bouillon.
4. Pour servir: ajouter quelques feuilles de basilic frais



Petit déjeuner



Pancakes aux poires



Facile

Bon

INGREDIENTS

- 30g farine complet
- 30g farine de blé noir
- 20g d'amandes concassés
- 1 pincée cannelle
- ½ c a café levure chimique
- 1 petit œuf
- 20-50 ml lait
- 1 petit pomme, râpée (laisser le peau)
- 5 g de beurre ou huile de coco
- Fromage de ricotta et miel

METHODE

1. Mélanger tous les ingrédients ensemble dans un petit bol
2. Laisser a coté pendant 15 minutes
3. Chauffer le beurre ou huile dans une poêle
4. En utilisant une cuillère former les pancakes dans la poêle
5. Cuire pendant 2-3 minutes chaque coté. Servir avec la ricotta et un filet de miel

Déjeuner



Salade aux saumon fumé et pamplemousse



Facile

Lunch box

INGREDIENTS

- 100g de saumon fumé coupés en lamelles
- 100g de couscous complet,
- 1 petit avocat coupé en des
- 1 petit pamplemousse rose,
- 1 poignée de mâche ou autre salade verte
- 1 poignée de graines, grillés
- Persil frais, haché
- Vinaigrette: 1 c a soupe huile d'olive + ½ c a soupe jus de pamplemousse rose+2 pincée de sucre brun

METHODE

1. Pelez le pamplemousse à vif et détachez les segments (retenir le jus pour la vinaigrette). Couper les segments en des.
2. Préparer le couscous en suivant les instructions sur la boîte.
3. Placer tout les ingrédients pour la salade dans une saladier.
4. Verser la vinaigrette. C'est prêt!
Vous pouvez remplacer le saumon avec 100g de tofu fumé

Diner



Poêle aux lentilles et champignons



Facile

Bon

INGREDIENTS

- 250g de lentilles cuites
- 200g de champignons de paris, finement tranchés
- 1 gousse d'ail, haché
- Huile d'olive
- 4 tranches de viande de grison, coupés en lamelles
- Ciboulette et persil frais, hachés
- 1 filet sauce soja
- 1 bon poignée de roquette
- 20g graines de courge, grillés
- Sauce: jus de ½ citron, 1 c a soupe d'huile d'olive+1 c a café de moutarde de Dijon

METHODE

1. Chauffer 1 c a café d'huile d'olive dans un grande poêle
2. Ajouter les champignons, et cuire a feu moyen vif pendant 5 minutes
3. Ajouter l'ail et cuire encore 5 minutes
4. Ajoutes les lentilles, la sauce soja et la viande de grison, cuire 5 minutes.
5. Hors de feu, Ajouter la sauce, la roquette et les grains.



Petit Déjeuner



Salade aux fruits autour du monde



Facile

Vite

INGREDIENTS

- 1 grande tranche de papaye, coupé en des
- 1 c a soupe pepins de grenade
- 1 kaki, peler et coupé en des
- 1 kiwi, tranché
- 1 boîte de myrtilles, lavés
- Zest et jus de ½ citron verte
- 20g de pistaches, grillés
- 1 pincée de 4 épices

METHODE

1. Placer tous les ingrédients dans un joli bol.
2. C'est prêt!

Déjeuner



Nouilles chinoises aux légumes



Facile

Lunchbox

INGREDIENTS

- 100g de nouilles sarrasin
- 1 petite courgette, couper en julienne
- 1 petite carotte, couper en julienne
- 1 poignée pousses de soja
- 2 oignon nouveau, hachés
- 100g de tofu fumé, coupé en des (ou 100g de crevettes cuites)
- 30g de cacahuètes grillés
- Sauce: jus de 1 citron vert, +1 cm de gingembre frais, rapé+1 c a soupe de sauce de soja+ 1 c a café d'huile de sésame
- 1 brin de menthe frais, haché

METHODE

1. Cuire les nouilles en suivant les instructions sur la paquet. Ajouter les courgettes, les carottes et les pousses de soja 1 min avant la fin de cuisson.
2. Égouttez et rincer. Placer dans un bol avec les oignons, le tofu, et les cacahuètes.
3. Verser la sauce et ajouter la menthe frais.

Diner



Boeuf et légumes d'hiver



Facile

Bon

INGREDIENTS

- 250g de bœuf pour bourguignon, coupé en morceaux
- 250g de carottes, coupées en grandes bâtons
- 250g de courge butternut, pelées et coupées en très grande morceau
- 4 échalotes, pelés
- Zeste de 1 orange bio
- 1 c a café de graines de fenouil
- 500 ml de bouillon de bœuf
- 1 poignée de pousses d'épinards

Purée de brocoli: 1 tête brocoli+20g crème fraîche

METHODE

1. Préchauffer le four a 160 degrés
2. Placer tous les ingrédients sauf l'épinard dans une petite cocotte.
3. Porter a ébullition sur une plaque de cuisson puis couvrir et mettre au four pendant 3.5 heures.
4. Saupoudrer avec les pousses épinard juste avant de servir.
Pour la purée: Cuire le brocoli a vapeur et mixer avec la crème fraîche et une peu de lait si nécessaire.