

Charlotte Debeugny

NUTRITIONIST AND AUTHOR



Respirez et détendez-vous!

Détendez-vous et respirez ! Un plan de menu sur 7 jours avec un exercice de respiration quotidien pour se nourrir de la tête aux pieds !



Charlotte Debeugny

NUTRITIONIST AND AUTHOR



RESPIREZ!

1. Respiration du ventre.

S'asseoir ou s'allonger à plat dans une position confortable. Placez une main sur votre ventre, juste en dessous de vos côtes, et l'autre main sur votre poitrine. Inspirez profondément par le nez et laissez votre ventre pousser votre main vers l'extérieur. Votre poitrine ne doit pas bouger ! Expirez par les lèvres pincées comme si vous sifflez. Sentez la main sur votre ventre entrer et utilisez-la pour expulser tout l'air. Faites cette respiration 3 à 10 fois. Prenez votre temps à chaque respiration.

2. 4-7-8 respiration

Pour commencer, mettez une main sur votre ventre et l'autre sur votre poitrine comme dans l'exercice de respiration du ventre. Respirez lentement et profondément par le ventre, et comptez jusqu'à 4 en silence pendant que vous inspirez. Retenez votre souffle et comptez en silence de 1 à 7. Expirez complètement en comptant silencieusement de 1 à 8. Essayez d'évacuer tout l'air de vos poumons avant de compter jusqu'à 8. Répétez.

Charlotte Debeugny

NUTRITIONIST AND AUTHOR



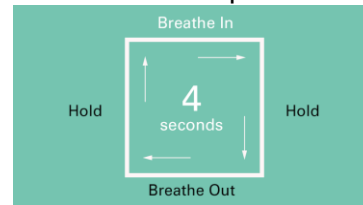
RESPIREZ!

3. Respiration du matin

En position debout, penchez-vous vers l'avant à partir de la taille, les genoux légèrement fléchis, en laissant vos bras pendre près du sol. En inspirant lentement et profondément, revenez en position debout en vous enroulant lentement, en levant la tête en dernier. Retenez votre souffle pendant quelques secondes seulement dans cette position debout. Expirez lentement en revenant à la position initiale, en vous penchant vers l'avant à partir de la taille.

4. Respiration carrée

Cela peut se faire en position assise, debout ou couchée. Placez vos mains sur votre ventre et fermez les yeux. Inspirez en comptant jusqu'à 4. Retenez votre souffle pour compter jusqu'à 4. Expirez par la bouche en comptant jusqu'à 4. Retenez votre souffle pendant 4 secondes et inspirez ensuite....en répétant ce cycle 4-5 fois.



Charlotte Debeugny

NUTRITIONIST AND AUTHOR



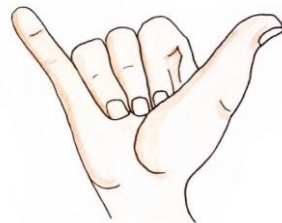
RESPIREZ!

5. Respiration alternée par les narines.

S'asseoir dans une position confortable. Placez votre main gauche sur votre genou gauche et levez votre main droite vers votre nez. Expirez complètement, puis utilisez votre pouce droit pour fermer votre narine droite.

Inspirez par la narine gauche, puis fermez la narine gauche avec vos doigts. Ouvrez la narine droite et expirez par ce côté. Inspirez par la narine droite, puis fermez cette narine.

Ouvrez la narine gauche et expirez par le côté gauche. Il s'agit d'un cycle que vous pouvez répéter plusieurs fois. Complétez toujours la pratique en terminant par une expiration par le côté gauche.



Alternate Nostril Breathing

Charlotte Debeugny

NUTRITIONIST AND AUTHOR



SE NOURRIR !

15 recettes pour vous faire plaisir ! N'hésitez pas à les adapter en fonction de vos goûts ou de vos préférences. Vous pouvez également augmenter les quantités et ajouter des légumes supplémentaires 😊

Le but, comme toujours ? Des repas faciles, délicieux et colorés à déguster et à partager !

PLAN DE MENUS

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Petit Dej	<ul style="list-style-type: none"> • Granola aux dattes • Laitage de votre choix • Fruit ou compote 	<ul style="list-style-type: none"> • Muffins aux abricots et au gingembre 	<ul style="list-style-type: none"> • Overnight oats aux figues épicées 	<ul style="list-style-type: none"> • Granola aux dattes • Laitage de votre choix • Fruit ou compote 	<ul style="list-style-type: none"> • Barres aux céréales aux pommes et à la cannelle 	Oeufs sur toast	Crumble aux poires du petit déjeuner
Dej	<ul style="list-style-type: none"> • Soupe de patate douce et de haricots rouges <p>Salade</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Crêpes au maïs et au saumon fumé • Salade verte 	<ul style="list-style-type: none"> • Omelette et salade 	<ul style="list-style-type: none"> • Légumes rôtis avec purée de petits pois et fromage de chèvre 	<ul style="list-style-type: none"> • Maquereau fumé et salade de la vie en rose 	<ul style="list-style-type: none"> • Crevettes au pesto avec spaghettis de courgettes au pesto 	Boulettes de poulet Sauce tomate Quinoa Haricot verts
Collation	Choix de : 2 galettes de riz avec 2 cuillères à café de purée de noix au choix 1 fruit de votre choix avec 1 yaourt de votre choix.	Choix de : 2 galettes de riz avec 2 cuillères à café de purée de noix au choix 1 fruit de votre choix avec 1 yaourt de votre choix	Choix de : 2 galettes de riz avec 2 cuillères à café de purée de noix au choix 1 fruit de votre choix avec 1 yaourt de votre choix	Choix de : 2 galettes de riz avec 2 cuillères à café de purée de noix au choix 1 fruit de votre choix avec 1 yaourt de votre choix	Choix de : 2 galettes de riz avec 2 cuillères à café de purée de noix au choix 1 fruit de votre choix avec 1 yaourt de votre choix	Choix de : 2 galettes de riz avec 2 cuillères à café de purée de noix au choix 1 fruit de votre choix avec 1 yaourt de votre choix	<ul style="list-style-type: none"> • Dessert de votre choix! 😊
Dinner	<ul style="list-style-type: none"> • Les pâtes de Charlotte <p>Tomates grillées (prévoir une portion supplémentaire pour le mercredi soir)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Boulettes de poulet avec purée de carottes <p>Sauce à la harissa : 1 cuillère à café d'harissa + 1 cuillère à soupe de yaourt grec naturel.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Les pâtes aux légumes de Charlotte 	Papillotes de cabillaud et de poivrons rouges	« Placard » pilaf	Haricots noirs et steak au paprika Guacamole	<ul style="list-style-type: none"> • Soupe de patate douce et de haricots rouges <p>Fromage et salade</p>
Bouger et respirez!	30 minutes de marche Exercice de respiration 1	30 minutes de marche Exercice de respiration 2	30 minutes de marche Exercice de respiration 3	30 minutes de marche Exercice de respiration 4	30 minutes de marche Exercice de respiration 5	30 minutes de marche Exercice de respiration 1-5	30 minutes de marche Exercice de respiration 1-5





Petit Déjeuner



Granola aux dattes



Facile

Puavres en sucre

INGREDIENTS

Utilisez une grande tasse !

- 1 tasse de dattes dénoyautées
- ½ tasse de jus d'orange
- 1 cuillère à soupe de sirop d'érable
- 1 cuillère à soupe d'huile de noix de coco
- 2 tasses de flocons d'avoine
- 1 tasse de noix hachées
- 1 tasse de graines mélangées
- 2 cuillères à café de cannelle

Méthode

C'est tellement facile. Utilisez les noix et les graines de votre choix !

Utilisez des ciseaux pour couper les dattes en petits morceaux. Placez les dattes dans une casserole avec le jus, le sirop et l'huile. Faites chauffer doucement pendant 10 minutes jusqu'à ce que les dattes soient tendres. Mélangez jusqu'à obtenir une purée lisse.

Préchauffez le four à 160 degrés.

Placez l'avoine, les noix, les graines et la cannelle dans un grand bol. Versez sur la purée de dattes et mélangez bien.

Déposez le mélange sur une plaque à pâtisserie et étalez-le à plat pour couvrir la plaque.

Faites cuire pendant 45 minutes, en tournant de temps en temps pour que le mélange brunisse uniformément. Sortir du four et laisser refroidir.

Déjeuner



Soupe de patate douce et de haricots rouges.



Bon

Peut être congelé

INGREDIENTS

- 1 oignon + 1 gousse d'ail
- 2 branches de céleri
- 1 grosse patate douce
- 2 carottes
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de paprika fumé
- 1 boîte de haricots rouges, égouttés.
- 1 l de bouillon de légumes
- Coriandre fraîche et yaourt naturel à servir

Méthode

1. Hachez grossièrement tous les légumes (frottez bien la patate douce et les carottes - pas besoin de les peler !)
2. Faites chauffer l'huile dans une grande casserole, ajoutez les légumes hachés et une bonne pincée de sel.
3. Couvrez la casserole et faites cuire pendant 10 minutes.
4. Ajoutez les haricots rouges et le paprika fumé. Faites cuire encore 5 minutes.
5. Ajoutez le bouillon et portez à ébullition. Faites cuire pendant 15-20 minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
6. Mélangez la soupe (au choix, si la soupe est complètement lisse ou en morceaux.
7. Servir avec une cuillerée de yaourt nature et de la coriandre hachée

Diner



Les pâtes de Charlotte



3 légumes!

Faites-en plus !

INGREDIENTS

- 300g de pâtes sèches complètes - penne
- 2 courgettes
- 1 petite tête de brocoli
- 2 poignées de pousses épinards
- 1 cuillère à soupe de sauce pesto
- 50g de fromage à la crème + 50 ml de lait
- 50g de parmesan, râpé
- 50g de pignons de pin, grillés

Méthode

Les légumes sont cuits puis réduits en purée pour en faire une sauce légère et savoureuse !

Faites cuire les pâtes selon les instructions jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Égouttez et réservez

Coupez les courgettes en morceaux et les brocolis en petits bouquets. Faites-les cuire à la vapeur ou à l'eau jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

Préchauffez le four à 200 degrés.

Mélangez le brocoli et les courgettes avec les jeunes épinards, la sauce pesto et le fromage à la crème. Assaisonnez selon votre goût, en ajoutant du lait si nécessaire, pour obtenir une consistance de sauce

Placez les pâtes dans un plat allant au four et versez la sauce aux légumes. Saupoudrer de parmesan et de pignons. Faites cuire au four pendant 20-25 minutes.



Petit Déjeuner



Muffins aux abricots et au gingembre



INGREDIENTS

- Une poignée d'abricots secs, coupés en morceaux
- Zeste et jus de l'orange ½
- 250 g de farine brune + 2 cuillères à café de levure chimique
- Une généreuse pincée de gingembre moulu
- Une poignée de noix hachées
- 3 cuillères à soupe de miel
- 1 pot de 125 ml de yaourt nature
- 100 g de beurre, fondu
- 2 œufs

Méthode

Les muffins se conservent 2 à 3 jours dans un moule à gâteau et vous pouvez également les congeler !!

Placez les abricots dans un petit bol avec le zeste et le jus de l'orange. Réservez pendant 10 minutes. Préparez un moule à muffins.

Préchauffez le four à 180 degrés.

Mettez la farine, la levure, le gingembre et les noix dans un grand bol.

Dans un deuxième bol, fouettez les oeufs, le beurre fondu, le yaourt et le miel.

Verser sur les ingrédients secs et mélanger.

Verser à la cuillère dans le moule à muffins et faire cuire au four pendant 25 minutes

Déjeuner



Crêpes au maïs et au saumon fumé



INGREDIENTS

- 50g de farine
- 1 boîte de maïs doux, égoutté
- 3 œufs
- 50 ml de lait
- 2 tranches de saumon fumé, finement hachées
- 50 g de feta émiettée
- 1 oignon nouveau, finement tranché
- Facultatif : poivron rouge rôti haché/tomates séchées hachées/carotte râpée
- Beurre pour la cuisine

Méthode

1. Placez tous les ingrédients dans un grand bol et mélangez-les pour obtenir une pâte épaisse. Ajoutez du lait si nécessaire. Assaisonner avec du sel et du poivre
2. Faites fondre le beurre à feu moyen dans une poêle.
3. Utilisez une grande cuillère pour faire tomber des cuillères du mélange dans la poêle à frire.
4. Laissez cuire pendant 3-4 minutes avant de retourner et de cuire de l'autre côté.

Servez avec une sauce au yaourt et au persil : 1 yaourt nature + une poignée de persil haché + un jus de citron pressé + sel et poivre.

Diner



Boulettes de poulet avec purée de carottes



INGREDIENTS

- 3 grosses carottes
- Menthe fraîche + un filet de lait et un filet d'huile d'olive + une pincée de cannelle
- 1 grande filet de poulet
- ½ oignon rouge
- Une poignée de miettes de pain
- 1 cuillère à soupe de houmous
- ½ c. à café de cumin moulu + coriandre fraîche hachée
- 1 cuillère à café d'huile
- Sel et poivre

Méthode

1. Préchauffez le four à 200 degrés. Placez le poulet et l'oignon rouge dans un mixeur et mélangez jusqu'à obtenir un mélange homogène. Ajoutez le houmous, la chapelure, le cumin, la coriandre hachée et l'huile. Assaisonnez selon votre goût.
2. Formez 4 boules, placez-les sur une plaque de cuisson et faites-les cuire pendant 15-20 minutes jusqu'à ce qu'elles soient bien cuites.
3. Pendant ce temps, hachez grossièrement les carottes, mettez-les dans une casserole, couvrez-les d'eau et faites-les bouillir pendant 15 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Égouttez.
4. À l'aide d'un mélangeur à main ou d'un batteur, mixer les carottes pour obtenir une purée lisse, en ajoutant la menthe, l'huile d'olive de lait et la cannelle. Servez les boulettes avec la purée de carottes et une sauce à



Petit Déjeuner



Overnight oats aux figues épicées



Facile

Fibre!

INGREDIENTS

- 40g de flocons d'avoine
- 150 ml de lait au choix (animal ou végétal)
- 4 figues sèches, grossièrement hachées
- 2 noix du Brésil, grossièrement hachées
- 1 cuillère à café de graines de chia
- Pincée de noix de muscade moulue
- Pincée de gingembre moulu
- Un filet de miel (facultatif)

Méthode

C'est une recette si facile et il suffit de la préparer la veille.

Placez tous les ingrédients dans un pot de confiture, fermez bien le couvercle et secouez bien le pot. Laissez reposer au réfrigérateur toute la nuit.

Pour servir : ajoutez des fruits frais de votre choix et un filet de lait supplémentaire si nécessaire.

Déjeuner



Légumes rôtis avec purée de petits pois et fromage de chèvre



Bon

4 légumes!

INGREDIENTS

- 1 courgette
- 1 oignon rouge
- 1 bulbe de fenouil
- Un filet d'huile d'olive
- 1 grande tasse de petits pois surgelés
- 50g de fromage de chèvre à pâte molle
- Menthe fraîche
- Sel et poivre
- Une poignée de pépins de grenade

Méthode

1. Préchauffez le four à 220 degrés.
2. Hachez la courgette, le fenouil et l'oignon en fines tranches. Arroser d'huile d'olive et faire rôtir au four pendant 20-30 minutes.
3. Faites cuire les petits pois surgelés selon les instructions. Mélangez pour obtenir une purée lisse avec le fromage de chèvre et une poignée de menthe hachée.
4. Servez la purée dans des bols garnis de légumes rôtis. Répartissez sur les pépins de grenade.

Diner



Papillotes de cabillaud et de poivrons rouges



Facile

Cuisiner en plus

INGREDIENTS

- 2 filets de cabillaud ou autre poisson blanc de votre choix
- ½ bocal de poivrons grillés à l'huile, égouttés
- 2 cuillères à café de tapenade d'olives noires
- 200g de riz ou de quinoa cuit
- Une poignée de jeunes feuilles d'épinards
- Une poignée de tomates cerises
- Basilic frais haché
- Sel et poivre

Méthode

1. Préchauffez le four à 200 degrés.
2. Hachez grossièrement les poivrons grillés et mélangez-les à la tapenade pour obtenir une pâte épaisse.
3. Préparez 2 grands carrés de papier d'aluminium ou de papier sulfurisé.
4. Répartissez le riz/quinoa entre les 2 carrés, éparpillez les jeunes feuilles d'épinards et les tomates sur le riz. Posez les filets de cabillaud sur le riz et saupoudrez de basilic frais et d'un filet d'huile. Assaisonnez.
5. Formez 2 paquets, en enfermant complètement le poisson. Faites cuire au four pendant 15-20 minutes jusqu'à ce que le poisson soit cuit.



Petit Déjeuner



Barres aux céréales aux pommes et à la cannelle



Facile

Riche en fibres

INGREDIENTS

- 1 pot de 100g de compote de pommes
- 1 pomme, râpée
- 50g d'huile de noix de coco
- 50g de beurre d'amande
- 2 c. à soupe de sirop d'érable
- 200g d'avoine
- 50g de farine brune
- 50g de fruits à coque hachés au choix
- 50g de graines mélangées
- 2 cuillères à café de cannelle

Méthode

Une autre recette facile et les barres font également un excellent en-cas l'après-midi ! Utilisez un moule carré, d'environ 20 x 20 cm

1. Préchauffez le four à 180 degrés.
2. Dans une petite casserole, faire fondre l'huile de coco, le sirop et le beurre d'amande.
3. Placez l'avoine, la farine, les noix, les graines et la cannelle dans un grand bol.
4. Ajoutez les ingrédients fondus ainsi que la compote de pommes et la pomme râpée. Mélangez.
5. Placez dans un moule graissé et faites cuire au four pendant 25-30 minutes.
6. Laisser refroidir légèrement avant de couper en 10 carrés.

Déjeuner



Maquereau fumé et salade de la vie en rose



Bon

Omega 3

INGREDIENTS

- 2 filets de maquereau fumés
- 1 grosse betterave cuite (pas au vinaigre), coupée en dés
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- 1 courgette, coupée en dés
- 1 branche de céleri, coupée en dés
- 1 pomme, coupée en dés
- Ciboulette hachée
- Sel et poivre
- Sauce : 1 cuillère à café de sauce au raifort mélangée à 2 cuillères à café de crème fraîche

Méthode

1. Faites chauffer l'huile dans une grande poêle. Ajoutez la courgette et le céleri et laissez cuire pendant 5 minutes, ajoutez la pomme et faites cuire pendant 5 minutes supplémentaires avant d'ajouter la betterave et de laisser cuire les légumes et la pomme pendant 5 minutes supplémentaires.
 2. Pendant ce temps, placez le maquereau sous un grill et laissez le tout chauffer pendant 5 minutes.
 3. Mélangez la sauce au raifort et la crème fraîche.
- Servez le maquereau par-dessus les légumes cuits avec la sauce à part.

Diner



« Placard » pilaf



Facile

Un bon repas de famille !

INGREDIENTS

- 2 œufs
- Un filet d'huile d'olive
- Une grande poignée de petits pois surgelés
- 1 boîte de maïs doux, égoutté
- 200 g de quinoa ou de riz brun cuit
- 1 sachet de riz, quinoa ou lentilles cuites à 220g
- 1 boîte de thon, égoutté
- 1 poignée de roquette
- Herbes fraîches de votre choix (facultatif)

Méthode

1. Faire cuire les œufs à la coque
 2. Faites chauffer l'huile dans une poêle et ajoutez le petit pois. Laissez cuire pendant 5 minutes, puis ajoutez le maïs doux et le riz.
 3. Réchauffez pendant 5 minutes avant d'ajouter le thon en flocons.
 4. Une fois la cuisson des œufs terminée, retirez les coquilles et hachez-les grossièrement. Ajoutez-les au mélange de riz.
 5. Saupoudrez d'herbes fraîches hachées si vous en avez sous la main et de la fusée. Ajustez selon votre goût.
- Servez avec le sourire !



Petit Déjeuner



Crumble aux poires du petit déjeuner



Facile

Bon

INGREDIENTS

- 2 grosses poires
- 1 pot de compote de pommes et de framboises ou autre compote de votre choix
- 1 grand croissant
- 2 c à soupe de flocons d'avoine
- 2 c à café de beurre
- 2 c. à café de sucre brun
- 1 c à soupe d'amandes effilées hachées

Méthode

Préchauffez le four à 180 degrés.

Peler et couper les poires en morceaux de 1 cm

Placez dans un petit plat de cuisson et versez la compote. Mettre au four pendant 10 minutes.

Pendant ce temps :

Placez le croissant dans un mélange et mélangez jusqu'à obtenir une fine chapelure.

Faites fondre le beurre dans une poêle. Ajouter la chapelure du croissant et l'avoine et faire cuire à feu moyen jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés. Ajoutez le sucre et les amandes effilées hachées et faites cuire pendant 2 à 3 minutes supplémentaires.

Retirer les poires du four, les recouvrir de la préparation de crumble et les remettre au four pour 15 minutes supplémentaires.

Déjeuner



Crevettes au avec spaghetti de courgettes au pesto



Bon

Low carb

INGREDIENTS

- 200g de crevettes crues
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- 2 cuillères à café de sauce pesto
- 2 c. à café de crème fraîche
- Basilic frais haché
- 1 courgette verte
- 1 courgette jaune
- Basilic frais haché
- Parmesan fraîchement râpé

Méthode

1. Faites chauffer l'huile dans une grande poêle. Ajoutez les crevettes et faites-les cuire à feu moyen jusqu'à ce qu'elles soient roses et bien cuites.
2. Pendant la cuisson des crevettes, coupez les courgettes en julienne. Une fois les crevettes cuites, ajoutez les courgettes dans la poêle avec un peu d'eau. Ajoutez le pesto et la crème fraîche et faites cuire à feu doux pendant 5 minutes, en ajoutant de l'eau si nécessaire.
3. Au moment de servir, parsemez de basilic frais et de parmesan.

Diner



Haricots noirs et steak au paprika



Facile

Un bon repas de famille

INGREDIENTS

- 500g de haricots noirs (non cuits)
- 1l d'eau
- 1 gros oignon rouge
- 6 gousses d'ail
- 2 poivrons rouges
- 2 feuilles de laurier
- 2 cuillères à soupe de graines de cumin
- Steak au choix + paprika fumé + origan séché + sel
- Salsa : coriandre fraîche + tomates fraîches + avocat.

Méthode

1. Hacher finement l'ail, l'oignon et les poivrons rouges
2. Placez-les dans une mijoteuse avec les haricots, l'eau, le cumin et les feuilles de laurier. Faites cuire à feu moyen pendant 6 à 8 heures.
3. Une fois les haricots cuits, assaisonnez généreusement et réservez. (Vous pouvez également les faire cuire au four. Placez tous les ingrédients dans une grande casserole, portez à ébullition et faites cuire dans un four préchauffé à 150 degrés pendant 2 à 3 heures)
4. Pour le steak : mélangez des quantités égales de paprika fumé, d'origan séché et de paprika fumé. Frottez sur le steak.
5. Faites chauffer un peu d'huile dans une poêle, ajoutez le steak et faites cuire pendant 2 à 3 minutes de chaque côté ou plus longtemps, selon votre goût. Réserver.