

Dorothee van Vlamertynghe

Préface de Caroline Bach, diététicienne - nutritionniste

200 MENUS MINCEUR ET DÉTOX

Idées et recettes pour tous les jours



DES MENUS COMPLETS
POUR CHAQUE REPAS
AU FIL DES SAISONS !

POCHE
L E D U C . S
CUISINE • SANTÉ

Vous ne vous sentez pas très en forme? Vous avez l'impression de manger trop gras, trop salé, trop sucré? Votre corps vous semble empoisonné par la pollution, le stress, les additifs alimentaires, les pesticides? Il est temps d'agir!

**Cet ouvrage vous propose
200 menus complets
pour détoxifier votre organisme,
adopter une alimentation saine
au quotidien et n'être plus jamais
en panne d'idées!**

Au programme :

- **Le principe de la détox et les aliments phares à privilégier** (avec des fiches nutritionnelles précises).
- **200 menus au fil des saisons** : déjeuner et dîner, à emporter, en famille, pour recevoir... Recettes incluses!
- **Des idées en plus pour bien manger et bien vous hydrater** à toute heure de la journée!

Dorothee van Vlamertynghe est passionnée par l'alimentation santé. Elle est déjà l'auteur, aux éditions Leduc.s, de *Mes petites recettes magiques 100 % jus détox*.

POCHE

L E D U C . S

CUISINE - SANTÉ

7,90 euros
PRIX TTC FRANCE
TEXTE INTÉGRAL

Couverture Guylaine Moi
Photo : AdobeStock/ lilechka75

ISBN 979-10-285-0951-4



9 791028 509514

Du même auteur, aux éditions Leduc.s

Mes salades minute detox, 2016

Mes petites recettes magiques 100 % jus detox, 2016

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

<http://leduc.force.com/lecteur>

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur
notre site : **www.editionsleduc.com**

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur
les réseaux sociaux.



Un livre dirigé par Florence Le Bras
Illustrations : Fotolia

Composition et mise en pages
Nord Compo à Villeneuve-d'Ascq

© 2018 Leduc.s Éditions
29 boulevard Raspail
75007 Paris – France
ISBN : 979-10-285-0951-4
ISSN : 2427-7150

Dorothee van Vlamertynghe

Préface de Caroline Bach, diététicienne-nutritionniste

200 MENUS

MINCEUR ET DÉTOX

Idées et recettes pour tous les jours

POCHE

L E D U C . S

Sommaire

| | |
|---|----|
| Préface de Caroline Bach, diététicienne-nutritionniste | 7 |
| Introduction | 9 |
| Comment utiliser ce livre | 11 |

Première partie : La détox, mode d'emploi

| | |
|--|----|
| La détox, comment ça marche | 15 |
| Quand notre corps est une poubelle... | 16 |
| ... il manifeste ! | 17 |
| Portrait des aliments vedettes pour un programme minceur et détox | 19 |

Deuxième partie : Petits déjeuners, boissons et apéritifs

| | |
|---|----|
| Petits déjeuners pour bien démarrer la journée | 59 |
| De l'eau, de l'eau, oui mais... | 69 |
| Apéros pour recevoir sans culpabilité | 75 |

Troisième partie :
Déjeuners et dîners pour toute l'année

| | |
|---------------------------------|-----|
| Les menus d'automne et d'hiver | 81 |
| Les menus de printemps et d'été | 149 |
| | |
| Index des recettes | 219 |
| Index des recettes par icône | 231 |
| Index des ingrédients | 247 |
| Menus déjà testés | 251 |

Préface

de Caroline Bach, diététicienne- nutritionniste

Réaliser un ouvrage comportant 200 menus minceur et détox est un vrai défi : il fallait en effet pour cela faire preuve d'une grande imagination pour proposer 200 menus variés, équilibrés, faciles et rapides à cuisiner, qui puissent être aussi bien déclinés pour toute la famille que pour les dîners entre amis.

L'autre défi est de proposer ces menus avec des aliments détox faciles à trouver dans vos commerces de proximité. Fini le casse-tête des magasins spécialisés, inutile de parcourir des kilomètres ou de commander sur Internet pour trouver tel aromate ou telle herbe spécifique. Tout est à portée de main !

Vous l'aurez compris, Dorothée van Vlamertynghe a réussi ce double défi : elle vous propose des menus détox simples, équilibrés et variés, qui tiennent compte de la saisonnalité et l'on sait que, de nos jours, manger des aliments de saison est un gage de

meilleurs apports nutritionnels, de meilleure qualité gustative et d'un prix nettement plus attractif.

Fini le manque d'inspiration, vous n'avez qu'à vous laisser guider et petit à petit, au fil du temps, installer les bons réflexes et les bonnes habitudes de vie et de cuisine qui vous permettront d'avoir la vie saine à laquelle vous aspirez.

Puisse cet ouvrage devenir une référence et un guide pour mieux vous alimenter tout en prenant soin de votre corps et en vous simplifiant la vie.

Merci Dorothée van Vlamertynghe et bon appétit !

Introduction

Pollution, stress, alimentation trop riche, trop salée, trop sucrée, trop grasse, trop chargée d'adjuvants, de colorants, de pesticides... sont autant de poisons pour notre santé.

On a pris conscience que notre organisme accumulait les toxines au fil des semaines et des mois, nous exposant ainsi à des risques de maladies comme l'obésité, l'excès de mauvais cholestérol, le diabète, la dépression, ou pire encore les maladies cardio-vasculaires ou le cancer.

Ce n'est pas une fatalité, on peut inverser la tendance, libérer notre corps de toutes les toxines qui l'embarassent et redonner à nos organes toute leur vigueur en choisissant une alimentation détoxifiante.

Hippocrate, médecin grec de l'Antiquité l'affirmait déjà : « Que ton alimentation soit ta première médecine. » L'industrialisation de l'alimentation a bousculé ce beau principe et on a misé sur la rapidité et la facilité.

La diététique moderne revient à la raison. Notre santé dépend de notre comportement alimentaire.

Vous aimez le cassoulet, les escargots ? Pas de problème. Mais n'en faites pas votre quotidien ! Optez pour une alimentation saine au jour le jour. Ce n'est pas une contrainte, simplement des choix à faire en connaissance de cause.

Pas de « régime à vie », pas de privations ni de frustrations, mais une ouverture sur une alimentation saine en choisissant les ingrédients non seulement pour leurs qualités gustatives, mais aussi pour leurs bénéfices sur l'organisme.

Vous apprécierez vite les bienfaits de menus détox après des excès, et pourrez sans culpabiliser céder à quelques tentations si vous savez compenser et mettre votre organisme « au vert » !

Nous manquons souvent d'idées et de recettes adaptées pour composer des menus santé. C'en est terminé.

Ce livre vous propose des menus de plats détox savoureux, faciles à préparer, adaptés à toute la famille, aussi prévus pour vos dîners entre amis, en fonction des saisons. Nous avons choisi des ingrédients faciles à trouver dans le commerce, quelle que soit la région où vous vivez. Parce que faire des kilomètres pour trouver une herbe ou un aromate rare, ce n'est pas détox.

Oublié le lancinant « Qu'est-ce qu'on mange aujourd'hui ? ». Piochez les menus et les idées qui vous plaisent, testez-les, panachez-les, et surtout... régalez-vous !

Comment utiliser ce livre

Consultez les menus selon la saison, choisissez les plats qui vous plaisent, repérez les fiches des aliments nommés dans les menus afin de comprendre leur intérêt nutritionnel. La rubrique « côté cuisine » vous donne des indications pour réaliser les recettes.

Quelques conseils :

- Privilégiez toujours les aliments de saison, car ils sont à la fois meilleurs et moins chers que les autres, mais sachez que vous pouvez très bien cuisiner des poissons, des viandes, des crustacés, des légumes ou des fruits surgelés.
- Composez vos menus sur une semaine, faites votre liste de courses en conséquence, vous gagnerez du temps.
- Dans la mesure du possible, préférez le bio.
- Cuisinez ! Doublez les proportions, congelez, c'est encore un gain de temps.
- Évitez les plats cuisinés tout prêts.
- Panachez chaque jour vos menus : côté légumes, du cru et du cuit, côté protéines, un peu de poisson,

un peu de viande ou des légumineuses qui apportent des protéines végétales.

– Évaluez bien les portions : 130 à 150 g de volaille, de poisson, 200 g de légumes, 150 g de fruits.

**Première
partie :
La détox,
mode d'emploi**

La détox, comment ça marche

La détoxination (détox en est le diminutif) est avant tout une fonction biologique normale et naturelle du corps. Face à un surplus de toxines, votre organisme pratique spontanément un nettoyage, il filtre et expulse les substances indésirables accumulées par divers biais.

Les organes participant à l'élimination des déchets sont appelés « émonctoires », ils constituent les différents agents de la détoxination.

Il s'agit du foie, des reins, des intestins, des poumons et de la peau. À chacun son « boulot » :

- Le foie filtre les produits de la digestion et neutralise les substances indésirables et toxiques qui sont redirigées vers les reins.
- Les reins ont un rôle de filtre, ils éliminent les déchets toxiques produits par l'organisme et transportés par le sang, maintiennent l'équilibre

hydrique et l'équilibre des minéraux essentiels à l'organisme.

- Les poumons favorisent l'élimination des déchets sous forme de gaz carbonique.
- Les intestins absorbent les nutriments de l'alimentation et participent à l'élimination des résidus du bol alimentaire non absorbés.
- Quant à la peau, sa qualité est l'indicateur d'une bonne ou mauvaise détoxification naturelle.

Votre organisme peine à éliminer les déchets trop nombreux qui l'encombrent ? Il le manifeste !

Quand notre corps est une poubelle...

Notre organisme contient des toxines, c'est naturel, et il est constitué pour les éliminer régulièrement sans problème.

Il s'agit de toxines endogènes, c'est-à-dire fabriquées par le corps (gaz carbonique, acide urique, cholestérol, acides gras...) et de toxines exogènes c'est-à-dire, venues de l'extérieur (additifs alimentaires, alcool, tabac, médicaments...). Mais trop, c'est trop !

L'accumulation de déchets dans notre organisme trouve son origine dans notre mode de vie, notre alimentation et notre environnement. Au stress

de la vie quotidienne, au manque de sommeil et d'exercice physique s'ajoute une alimentation souvent inadaptée. Nos repas sont de plus en plus riches en protéines, en graisses, en sucres rapides, mais aussi en produits truffés de résidus de pesticides et d'additifs chimiques. Et si on cumule avec le café, l'alcool, la cigarette et la pollution, le corps est durement éprouvé. Face à cet excès, il doit travailler deux fois plus, il se fatigue et ne parvient plus à utiliser correctement ses fonctions d'élimination. Ces déchets sont alors stockés et entraînent une forme d'intoxication.

... il manifeste !

Ces troubles de l'élimination se repèrent à toutes sortes de manifestations physiques :

- sur la peau (plaques, boutons, allergie),
- sur la vitalité (fatigue, sensibilité aux infections, maux de tête),
- sur la digestion (ballonnements, constipation, nausées),
- sur le poids.

Ces signes doivent vous alerter : il est nécessaire de donner un coup de pouce à votre corps en lui offrant un grand ménage. Comment ? En encourageant les différents processus naturels d'élimination de votre organisme. Désencombrés, les organes

seront alors soulagés de cette surcharge de déchets qui les empêche de remplir leurs fonctions naturelles efficacement.

La détox consiste donc en une mise au repos de toutes les fonctions digestives : on limite au maximum l'apport en toxines et on recharge l'organisme avec l'assimilation d'ingrédients riches en vitamines et sels minéraux d'une part, et capables de drainer et stimuler les fonctions hépatiques et digestives d'autre part.

Portrait des aliments vedettes pour un programme minceur et détox

Peu caloriques, riches en vitamines et en minéraux, ils sont vos meilleurs alliés pour votre santé et votre forme. Vous les retrouverez dans nos menus et nos recettes.

Le secret de la santé et de la forme, c'est une alimentation variée. Par exemple, même si vous aimez furieusement les tomates sous toutes leurs formes, ne les mettez pas au menu de chacun de vos repas, vous pourriez avoir une surcharge en potassium !

Abricot



Saison : été

Vitamines : C et bêta-carotène

Minéraux : potassium

Calories pour 100 g (3 unités) : 45 kcal

Index glycémique : 30 (bas)

Rôle : antioxydant, protecteur de la peau. Il stimule les intestins.

Son atout : il est l'un des fruits les plus antioxydants de nos marchés.

Ail



Saison : toute l'année

Vitamines : A, B6, C et E

Minéraux et oligoéléments : potassium, magnésium, soufre, iode et fer

Calories pour 100 g (1 tête) : 41 kcal

Index glycémique : 15 (bas)

Rôle : antimicrobien, antibactérien intestinal, antiseptique du système digestif et respiratoire. Il est diurétique et laxatif, et agit comme un véritable nettoyeur des voies digestives, du foie et des reins. Il intervient sur l'hypertension et sur le taux de cholestérol, il fait baisser la pression sanguine et maintient la fluidité du sang.

Son atout : ses multiples bienfaits pour l'organisme.

Notre conseil : n'oubliez pas de retirer le germe pour bien le digérer.

Amande



Saison : en coque à l'automne, fraîche en juin/juillet, séchée toute l'année

Vitamines : B2, B3 et E

Minéraux : calcium

Calories pour 100 g : 560 kcal

Index glycémique : 35 (bas)

Rôle : puissant antioxydant.

Notre conseil : elle est riche en lipides insaturés, donc il ne faut pas en abuser dans le cadre d'une alimentation peu calorique. Parsemez-en vos desserts, mais évitez d'en croquer de pleines poignées.

Ananas



Saison : toute l'année (importé)

Vitamines : C, A, B9 et bêta-carotène

Minéraux et oligoéléments : magnésium, potassium, calcium, manganèse

Calories pour 100 g : 50 kcal

Index glycémique : 60 (modéré)

Rôle : diurétique, dépuratif, anti-inflammatoire, régulateur du transit intestinal.

Son atout : il est peu calorique malgré son goût sucré.

Notre conseil : préférez toujours l'ananas frais à celui en conserve, moins digeste, et trop sucré.

Artichaut



Saison : été

Vitamines : B1, B9 et K

Minéraux et oligoéléments : phosphore, potassium, calcium, fer, cuivre, manganèse, magnésium

Calories pour 100 g : 18 kcal

Indice glycémique : 15 (bas)

Rôle : hautement détoxifiant, diurétique et dépuratif, il a une action favorable sur le foie, la vésicule biliaire et les intestins pour l'élimination des toxines. Il est rassasiant et participe à la diminution du taux de glycémie et de « mauvais » cholestérol.

Son atout : sa richesse en fibres sous un faible apport calorique.

Asperge



Saison : printemps

Vitamines : B9, K, B1, B2, B3, B6, C et A

Minéraux et oligoéléments : sélénium, potassium, magnésium, fer, calcium

Calories pour 100 g : 26 kcal

Index glycémique : 15 (bas)

Rôle : diurétique, drainante, laxative.

Son atout : sa teneur en antioxydants

Notre conseil : préférez les asperges vertes ou violettes, plus antioxydantes que les asperges blanches.

Aubergine



Saison : été

Vitamines : C, B9 et E

Minéraux et oligoéléments : calcium, potassium, sélénium, sodium, phosphore, iode, fer

Calories pour 100 g : 32 kcal

Index glycémique : 15 (bas)

Rôle : rassasiant, laxatif, antioxydant, protectrice du côlon et de l'appareil cardio-vasculaire, boosteur des fonctions hépatiques et rénales, anticholestérol et antidiabète.

Son atout : sa grande richesse en fibres pour un apport calorique faible, son grand pouvoir détoxifiant, sa richesse en saponine qui réduit l'absorption des graisses dans l'organisme.

Notre conseil : faites cuire l'aubergine à la vapeur, ou badigeonnez-la au pinceau d'huile d'olive pour éviter toute surcharge calorique.

Avocat



Saison : toute l'année (importé)

Vitamines : C, B9 et E

Minéraux et oligoéléments : potassium, magnésium, phosphore

Calories pour 100 g : 200 kcal

Index glycémique : 20 (bas)

Rôle : très antioxydant, fait baisser le taux de mauvais cholestérol, favorise l'élimination rénale, régule le transit.

Son atout : les caroténoïdes et le glutathion, puissants antioxydants.

Notre conseil : citronnez la chair de l'avocat aussitôt qu'elle est coupée, car elle s'oxyde rapidement à l'air libre et noircit.

Banane



Saison : toute l'année (importée)

Vitamines : C, B1, B2 et A

Minéraux et oligoéléments : potassium

Calories pour 100 g : 90 kcal

Index glycémique : 60 (modéré)

Rôle : énergisante, protectrice du foie et du système immunitaire, régulatrice du transit.

Son atout : la méthionine, qui favorise l'élimination des déchets.

Basilic



Saison : printemps, été

Vitamines : A, C et K

Minéraux et oligoéléments : calcium, phosphore

Calories pour 100 g : 0 kcal

Index glycémique : 15 (bas)

Rôle : anti-inflammatoire, antibactérien, antiseptique et antispasmodique. Il favorise la sécrétion de la bile et facilite la digestion des graisses.

Notre conseil : il se consomme cru de préférence pour bénéficier de ses bienfaits.

Betterave



Saison : toute l'année

Vitamines : C, B, B9 et bêta-carotène

Minéraux et oligoéléments : potassium, magnésium, fer, phosphore

Calories pour 100 g : 40 kcal

Index glycémique : 15 (bas)

Rôle : antioxydante, laxative, énergisante, favorise l'élimination des déchets.

Son atout : sa richesse en potassium qui régule la pression artérielle, et en antioxydants pour prévenir le vieillissement.

Blé



Saison : toute l'année

Vitamines : vitamines du groupe B (B1, PP, B6)

Minéraux et oligoéléments : calcium, magnésium, potassium, phosphore, manganèse, cuivre

Calories pour 100 g : 342 kcal

Index glycémique : 45 (bas)

Rôle : il apporte des protéines végétales, il rassasie et favorise le transit intestinal.