



LE LUNCH

LES FRUITS ET LÉGUMES

Les fruits et légumes sont naturellement riches en fibres et donc facilitent le transit intestinal et le nettoyage des intestins.

Le Poke bowl s'avère toujours une bonne option pour mélanger les fruits et légumes lors de la pause déjeuner.

Astuce :

Il existe des tupperwares spécifiques pour transporter son poke bowl ou son smoothie bowl, et éviter que les aliments ne se mélangent entre eux.



Poke Bowl

Vous aurez besoin de :

- Des pâtes à la farine de sarrasin (Nouilles Soba ou spaghettis sans gluten)
- 1/4 de concombre
- 2 ou 3 radis
- De la mâche
- Des fèves d'Edamame (optionnel)
- 1 carotte râpée
- Du chou rouge
- 1/4 mangue
- Du tofu fumé
- Des graines de chia, de sésame

Matériel

Une casserole
Un bol
Une fourchette

POUR LA SAUCE :
DE L'HUILE DE TOURNESOL, LE JUS D'UN DEMI
CITRON, DE LA SAUCE SOJA SANS GLUTEN,
DU MIEL.



La recette

- Faîtes chauffer de l'eau dans la casserole et plongez les nouilles Soba. Retirez-les quelques minutes après (lire les instructions sur le paquet)
- Découpez les légumes et la mangue en fines lamelles.
- Disposez les nouilles au fond du bol, rajoutez les légumes, la sauce et pourquoi pas quelques framboises, noisettes ou autres graines qui vous font envie.

SI VOUS EMPORTEZ VOTRE LUNCH, PLACEZ LA SAUCE DANS UN RÉCIPIENT À PART, POUR QUE LES LÉGUMES NE PERDENT PAS LEUR CROQUANT.



Yaourt

Vous aurez besoin de :

- D'une CAS de graines de chia
- 250ml de lait végétal (coco ou riz/coco)
- Du miel
- Des myrtilles
- Optionnel / A rajouter sur le Topping :
noix de cajou, noix de pecan,
graines de tournesol, mûres,
framboises, kiwi...

Matériel

Un bol

LES GRAINES DE CHIA :
RÉGULENT L'APPÉTIT, STABILISENT LE TAUX DE
SUCRE DANS LE SANG, HYDRATENT LES TISSUS,
FACILITENT L'ABSORPTION DES FIBRES. N'HÉSITEZ
PAS À EN RAJOUTER SUR VOS PLATS.



La recette

- La veille, versez le lait végétal dans un bol, rajoutez une CAS de graines de chia et laissez au frigo toute la nuit.
- Le matin, mélangez bien la mixture, rajoutez votre Topping (fruits, oléagineux, miel..) en fonction de vos envies.
- Pour ceux et celles qui aiment le croquant, vous pouvez ajouter des pétales de céréales à la farine de sarrasin (donc sans gluten et parfait pour aider le transit) que vous trouverez facilement en magasin bio.

VOUS POUVEZ METTRE N'IMPORTE QUEL FRUIT MAIS ÉVITEZ LA BANANE QUI A TENDANCE À ALOURDIR LE TRANSIT PLUS QU'AUTRE CHOSE.