

Les indispensables de votre cuisine ...

PRÉPAREZ VOS COLLATIONS
ET REPAS SANS PRISE DE TÊTE!



Pourquoi des indispensables bien choisis sont la clé ?



Avoir des placards bien garnis et un congélateur astucieusement rempli, c'est un peu comme avoir un superpouvoir en cuisine.

Vous savez, celui qui vous sauve dans les moments de rush où le temps manque, ou dans ces journées où la motivation est restée sous la couette.

La préparation, c'est la clé du succès pour quiconque souhaite manger sainement, même quand la vie s'emballé.

En choisissant des ingrédients pratiques et variés, vous vous assurez de toujours avoir sous la main de quoi composer des repas équilibrés et savoureux sans céder aux tentations faciles.

Parce qu'en réalité, c'est souvent quand on n'a pas d'alternative rapide et saine qu'on se dirige vers des options qui sabotent nos objectifs.

Ce PDF est là pour vous aider à éviter ces pièges en vous donnant les indispensables à toujours avoir chez vous, pour rester maître de vos choix alimentaires en toute simplicité.

Les produits secs : la base de vos placards.



Pourquoi ? Faciles à stocker, toujours prêts à être utilisés, **ne nécessitant pas de cuisson (flemme ultime et zéro envie de fourneaux)**

- Protéines sèches :
 - Thon et sardines en boîte au naturel.
 - Protéines en poudre (option végétale ou lactosérum).
- Féculents sans gluten :
 - Pain des fleurs pour réaliser des tartines rapidos

- Autres essentiels :
Graines de chia, et psyllium pour les fibres.
Fruits secs (amandes, noix, cranberries sans sucre ajouté).
Bouillons déshydratés (de préférence bio, sans additifs).

Les produits surgelés : votre allié fraîcheur en toute saison



Pourquoi ? Pour des légumes et fruits toujours disponibles, sans gaspillage.

- Légumes :
 - Brocolis, épinards, haricots verts, ratatouille surgelée.
 - Mélanges de légumes prêts à cuire.
- Fruits :
 - Fruits rouges, mangues, ananas pour smoothies ou desserts rapides.
- Protéines :
 - Filets de poisson (cabillaud, saumon).
 - Émincés de volaille ou viande maigre.

Les produits frais : pour une touche de vitalité



Pourquoi ? Parce que rien ne vaut la fraîcheur pour le goût et les nutriments.

- Protéines :
 - Œufs bio (multi-usages).
 - Yaourts nature (grec ou skyr) et fromages frais (carré frais, cottage cheese).
 - Lait de soja et yaourt végétal
 - Viande et poisson frais (petites portions à cuisiner rapidement).
- Légumes et fruits de saison
 - Tomates cerises, concombres, fenouil, , chou rouge, carottes râpées (prêts à consommer), salade verte
 - Pommes, pomelos, poires, clémentines (polyvalents et pratiques).

Les condiments: le petit plus qui change tout



Pourquoi ? Pour rehausser vos plats et booster leurs bienfaits.

- Huiles :
 - Huile d'olive,
- Épices et herbes :
 - Curcuma, cumin, cannelle, paprika fumé, mélange d'herbes.
- Autres indispensables :
 - Sauce soja réduite en sel, moutarde, vinaigre balsamique.
 - Les lacto-fermentés: câpres, pickles, cornichons, kimchi, kombucha.

Compléments et boissons chaudes



Pourquoi ? Pour les pauses boissons réconfortantes et pour rester hydrater ! (la soif peut entraîner des grignotages!)

- Thé et café
 - blanc, noir, vert, aromatisés
- Tisanes:
 - Les yogi tea sont diversifiés: impossible de s'ennuyer avec la multitude de saveur existante
- Autres indispensables :
 - le collagène en poudre neutre en goût pour augmenter son apport en protéine et soutenir les articulations (pour le mouvement!)
 - Des boissons végétales comme l'amande ou le soja pour plus de rondeur.

Conclusion : Vos placards, vos alliés minceur et praticité



Avec quelques bons ingrédients bien choisis, vous pouvez transformer vos repas en alliés de vos objectifs, même les jours où la motivation est en RTT.

Ces indispensables sont là pour vous simplifier la vie, vous motiver à préparer des collations:/repas sains sans prise de tête et surtout pour éviter les craquages impulsifs.

Et maintenant ? Prenez cette liste, faites un tour dans votre cuisine, et préparez-vous à relever tous vos défis avec le sourire.

Lancez-vous, inspirez-vous, et partez pour vos prochaines courses avec un nouveau regard.

Avec tendresse,

Vanessa

