

# VOTRE MENU POUR PRÉVENIR LES HÉMORROÏDES

	LUNDI	MARDI	MERCREDI
PETIT-DÉJEUNER	1 verre d'eau tiède filtrée 1 tranche de pain semi-complet biologique + tranches d'avocat / persil ou graines germées Tisane de romarin	1 verre d'eau tiède filtrée 1 pudding de chia au lait d'amandes + caroube ou cacao cru Tisane citron/gingembre	1 verre d'eau tiède filtrée 1 yaourt au lait de coco + topping noix, amandes, baies de goji Tisane de menthe
DÉJEUNER	Salade d'endives aux noix + assaisonnement Légumes cuits de saison + truite fumée + paillettes d'algues déshydratées Compote de pommes sans sucre ajouté/cannelle Tisane vigne rouge/myrtille	Salade composée avec lentilles, tomates, feta, olives, reste de légumes cuits, quinoa + assaisonnement Yaourt de coco + açai ou acérola en poudre Tisane circulatoire et digestive	Escalope de dinde + purée de patates douces Salade verte + assaisonnement Ananas frais Tisane circulatoire et digestive
COLLATION	1 poignée de noisette + graines de courge + 2 pruneaux	1 pomme	1 bol de baies fraîches ou surgelées
DINER	Soupe de légumes Dahl de lentilles corail au lait de coco et épices Crème dessert au chanvre Tisane de fenouil	Salade verte + huile de cameline/citron Gratin de légumes au quinoa + maquereaux Compote de pomme Tisane de mélisse	Avocat + jus de citron + 1 c à s d'huile de noix Filets de poulet mariné + salade verte + assaisonnement 1 yaourt végétal Tisane de fenouil

## JEUDI

## VENDREDI

## SAMEDI

## DIMANCHE

### PETIT-DÉJEUNER

1 verre d'eau tiède filtrée  
1 crêpe à la farine de pois chiches + tartare d'algues  
Tisane romarin

1 verre d'eau tiède filtrée  
1 tranche de pain semi-complet biologique + 2 œufs à la coque  
Tisane citron/gingembre

1 verre d'eau tiède filtrée  
Salade de fruits mélangés + amandes et noix trempées  
Tisane de menthe

Jus de légumes ou smoothie pomme/céleri branche/gingembre

### DÉJEUNER

Filet de poisson vapeur + herbes fraîches  
Riz semi-complet gingembre/ail noir + salade verte + assaisonnement  
Compote de myrtilles  
Tisane vigne rouge/myrtille

Salade avocat, riz semi-complet, endives, pois chiches  
Mousse à l'agar-agar  
Tisane circulatoire et digestive

Viande au choix, gratin de patates douces avec crème végétale à l'avoine + muscade + levure maltée  
Salade verte + assaisonnement  
1 carré de chocolat noir  
Tisane circulatoire et digestive

Salade de céleri rave/carottes + assaisonnement  
Quiche végétale maison  
Poire fraîches pochées aux épices (gingembre frais, cardamome et vanille)  
Tisane vigne rouge/myrtille

### COLLATION

2 carrés de chocolat noir

1 pomme

1 poignée d'amandes + 2 noix de Brésil + 2 pruneaux

1 pudding de chia

### DINER

Soupe de légumes  
Rizotto aux légumes et champignons  
Flan à l'agar agar  
Tisane de mélisse

Bouillon de légumes  
Curry de cabillaud aux légumes express  
Pudding de chia  
Tisane de fenouil

Tartare d'algues  
Légumes vapeurs/quinoa  
Compote de pruneaux  
Tisane de mélisse

Mono-diète de pommes  
Tisane de menthe

## Gratin sans gluten aux légumes de quinoa

### **Ingrédients :**

- 2 carottes
- 2 courgettes
- 1 fenouil
- 2 oignons jaunes
- 100g de quinoa
- huile d'olive
- paprika, muscade, curcuma
- 2 c.s. de "millet cuisine" ou "épeautre cuisine"

### **Préparation :**

1. Lavez et coupez les légumes en dés, puis faites-les cuire à la vapeur.
2. En parallèle, préparez le quinoa selon les indications proposées sur l'emballage, puis ajoutez-y la crème de millet (ou d'épeautre) et les épices. Mélangez bien le tout.
3. Faites dorer les oignons émincés dans une poêle avec de l'huile d'olive, puis ajoutez-y les légumes cuits, en les écrasant grossièrement à la fourchette.
4. Dans un plat à gratin huilé, étalez vos légumes en une couche homogène, puis recouvrez-les de quinoa. C'est prêt à être dégusté.



# Curry de cabillaud aux légumes express

## Ingrédients :

- Légumes de printemps : carottes, navets, brocolis, courgettes...
- 2 portions de cabillaud
- 200 ml de lait de coco
- 4 c.c. de curcuma en poudre
- Coriandre fraîche

## Préparation :

1. Lavez et coupez les légumes en dés. Découpez également le poisson en morceaux.
2. Dans un panier vapeur, déposez les légumes et les morceaux de cabillaud et faites-les cuire pendant 10mn environ.
3. Dans une casserole, mélangez le lait de coco et le curcuma et faites chauffer le tout à feu doux pendant 5mn.
4. Ajoutez dans la casserole les légumes et le poisson cuits et mélangez le tout délicatement.
5. Parsemez le tout de coriandre ciselée.



## **Dahl de lentilles corail**

### **Ingrédients (pour 2 personnes) :**

- 100 g de lentilles corail + ½ litre d'eau
- 1 c.s. d'huile d'olive
- 1 petit oignon, haché finement
- 2 gousses d'ail émincées
- 1 c.s. de gingembre frais, râpé
- 1/2 c.c. de cumin en poudre
- 1/2 c.c. de poudre de curry (sauf en cas de crise)
- 100 g de tomates
- sel
- 100 ml de lait de coco non sucré
- 1 citron vert pressé en jus
- 3 c.s. de coriandre fraîche hachée

### **Préparation :**

1. Commencez par rincer les lentilles à l'eau froide et égouttez-les.
2. Dans une casserole, faites chauffer l'huile à feu moyen. Faites-y revenir l'oignon pendant 2 à 3mn, jusqu'à ce qu'il soit translucide.
3. Puis, ajoutez l'ail, le gingembre et les épices. Laissez cuire pendant 1mn, avant de compléter votre mélange par les lentilles, l'eau et les tomates coupées en dés. Salez et mélangez.
4. Portez la préparation à ébullition, avant de réduire le feu et de laisser mijoter à couvert jusqu'à ce que les lentilles soient bien tendres (environ 15-20mn).
5. Versez ensuite le lait de coco et le jus de citron vert et laissez mijoter votre préparation encore quelques minutes.
6. Garnissez de coriandre et servez.



## Crêpes à la farine de pois chiches

### **Ingrédients :**

- 125 g de farine de pois chiches
- 1 c.s. d'huile d'olive
- 25 cl d'eau
- sel, paprika ou cumin

### **Préparation :**

1. Dans un récipient, mélangez progressivement la farine de pois chiches avec l'huile et l'eau.
2. Assaisonnez à votre convenance.
3. Puis dans une poêle chaude légèrement huilée, versez une louche de pâte et faites cuire quelques minutes de chaque côté.
4. A déguster nature ou personnalisées selon vos goûts.



## Quiche végétale maison

### **Ingrédients (pour 4 personnes) :**

- 1 pâte à gâteau bio, sans gluten
- 3 œufs
- 20 cl de crème végétale (soja, riz, épeautre...)
- reste de légumes cuits
- 125g de tofu fumé, coupé en dés
- sel, muscade

### **Préparation :**

1. Commencez par étaler la pâte à gâteau dans un moule à tarte.
2. Battez les œufs en omelette, puis ajoutez-y la crème végétale.
3. Complétez votre préparation par le reste de légumes cuits et les dés de tofu. Assaisonnez à votre convenance et mélangez bien le tout.
4. Versez votre préparation sur la pâte à gâteau et enfournez le tout pendant 35mn à 180°C.



## Base pour flan au chocolat à l'agar agar

### **Ingrédients (4 petits pots) :**

- ½ litre de lait végétal non sucré
- 1 c.c.d'agar-agar
- 1 c.s. de cacao en poudre
- 2 carrés de chocolat noir

### **Préparation :**

1. A froid, délayez l'agar-agar dans le lait végétal.
2. Puis chauffez le tout à feu doux, jusqu'à ébullition. Laissez bouillir pendant 1mn avant de retirer du feu.
3. Ajoutez le cacao et le chocolat noir en mélangeant doucement, puis versez le tout dans des petits pots.
4. Laissez prendre pendant 2 à 3h au réfrigérateur.

### **Options :**

- Pour une version mousse, versez la préparation dans un saladier plutôt que des petits pots et passez-la au mixeur une fois prise au frais.
- Pour une version plus gourmande, ajoutez 1 c.s. de purée d'amandes après ébullition et personnalisez avec des fruits frais une fois servie.





## Pudding de chia

### **Ingrédients (pour 2 personnes) :**

- 20 cl de lait d'amande non sucré
- 3 c.s. de graines de chia
- 1 c.s. de cacao cru, sans sucre ajouté, ou de caroube

### **Préparation :**

1. Ajoutez tous les ingrédients dans un bocal en verre, puis refermez-le et secouez-le énergiquement plusieurs fois afin de bien mélanger le tout.
2. Laissez prendre toute une nuit au réfrigérateur.



# VOTRE MENU EN CAS DE CRISE

	JOUR 1	JOUR 2
<b>PETIT-DÉJEUNER</b>	<p>Jus de légumes à l'extracteur ou un mélange <i>Breuss</i> lacto fermenté (en magasin bio)</p> <p>1 tranche de <i>Pain des Fleurs</i> sans sucre ajouté + ½ avocat citronné + 1 poignée de graines germées</p> <p>Tisane de pissenlit biologique</p>	<p>Jus de légumes uniquement</p>
<b>DÉJEUNER</b>	<p>1 belle poignée de graines germées à mâcher lentement (ou une salade de mâche, de pissenlit ou d'endives)</p> <p>1 bol de riz complet ou semi-complet avec un bol de courgettes vapeur avec du curcuma frais, des herbes fraîches (persil ou coriandre) + 1 c. à s. d'huile d'olive et jus de citron</p> <p>Tisane de mélisse biologique</p>	<p>1 avocat + jus de citron</p> <p>1 bol de quinoa avec aubergines vapeur (ou autres légumes vapeur sauf pommes de terre) avec du curcuma frais, herbes fraîches (persil ou coriandre) + 1 c. à s. d'huile d'olive et jus de citron</p> <p>Tisane de mélisse biologique</p>
<b>COLLATION</b>	<p>Pommes cuites vapeur ou en compote + cannelle</p> <p>Tisane de pissenlit</p>	<p>1 Pomme crue saupoudrée de cannelle</p> <p>Tisane de pissenlit</p>
<b>DINER</b>	<p>Potage de légumes (poireaux, courgettes, brocolis, navet, carottes, patates douces... Pas de pomme de terre) avec ½ tête d'ail + hors du feu : persil et coriandre</p> <p>1 filet de poisson + mélange de légumes de saison vapeur (sans pomme de terre)</p>	<p>Salade d'endives aux noix avec 1 cuillère d'huile de cameline et vinaigre de cidre</p> <p>Lentilles cuites avec 1 fleur de badiane, 1 carotte en rondelle et 1 gousse d'ail + 3 c. à s. de riz complet</p> <p>Tisane de mélisse</p>
<b>COUCHER</b>	<p>1/2 c. à s. de psyllium blond dilué dans un verre d'eau à boire immédiatement</p>	<p>1 c. à s. de psyllium blond dilué dans un verre d'eau à boire immédiatement</p>

	JOUR 3	JOUR 4	JOUR 5
<b>PETIT-DÉJEUNER</b>	Jus de légumes Pudding de chia au lait de coco non sucré au thé matcha	Monodiète de pommes crues et cuites en alternance dans la journée dès que la faim se fait sentir à satiété sans dépasser 5 prises	Jus pommes/carottes maison Céréale : 1 bol de riz semi-complet ou quinoa cuit dans un bouillon de légumes
<b>DÉJEUNER</b>	1 poignée de graines germées ou 1 verre de jus de légumes 1 bol de purée de patates douces + 1 bol de brocolis vapeur avec du curcuma frais et herbes fraîches (persil ou coriandre) Tisane de mélisse		Jus de légumes (carottes, betterave, gingembre) 1 bol de céréales sans gluten ou polenta avec herbes fraîches et épices Tisane de mélisse
<b>COLLATION</b>	Pommes cuites en compote + cannelle Tisane de pissenlit		1 Pomme crue saupoudrée de cannelle Tisane de pissenlit
<b>DINER</b>	1 poireau cuit en vinaigrette : 1 cuillère d'huile de cameline et vinaigre de cidre Poisson gras + légumes vapeur Tisane de mélisse		Soupe légère ou bouillon de cuisson des légumes cuits 1 portion de protéines au choix (filet de volaille, poisson maigre ou protéines végétales) Tisane de mélisse
<b>COUCHER</b>	1 c. à s. de psyllium blond dilué dans un verre d'eau à boire immédiatement		1 c. à s. de psyllium blond dilué dans un verre d'eau à boire immédiatement