



*Je mange cru pendant un mois*

*Je mange cru pendant un mois*

# *Je mange cru pendant un mois*

*Programme de recettes crues pour petits déjeuners,  
déjeuners et dîners. Menus et recettes pour 4 semaines.*

*Fiches de courses et de menus hebdomadaires en annexe.*

Anne-Marie Bouhélier

[Crudivegan.com](http://Crudivegan.com)

©2016 TOUS DROITS RESERVES. Aucune partie de cette publication ne peut être reproduite ou transmise, sous quelque forme que ce soit, électronique ou mécanique, étant inclus la photocopie, enregistrement ou par n'importe quel système de stockage ou de récupération, sans une autorisation expresse écrite, datée et signée par l'auteur.

**Contenu**

Introduction ..... 6

Snacks..... 10

4 notes importantes..... 12

Commençons !..... 14

1<sup>ère</sup> semaine ..... 16

    Jour 1 ..... 17

    Jour 2..... 21

    Jour 3..... 24

    Jour 4..... 26

    Jour 5..... 28

    Jour 6..... 30

    Jour 7..... 32

2<sup>ème</sup> semaine..... 34

    Jour 8..... 35

    Jour 9..... 37

    Jour 10..... 39

    Jour 11..... 41

    Jour 12..... 44

    Jour 13..... 46

    Jour 14..... 48

3<sup>ème</sup> semaine..... 50

    Jour 15..... 51

    Jour 16..... 53

*Je mange cru pendant un mois*

Jour 17.....	55
Jour 18.....	57
Jour 19.....	59
Jour 20.....	61
Jour 21.....	63
4 <sup>ème</sup> semaine.....	65
Jour 22.....	66
Jour 23.....	68
Jour 24.....	70
Jour 25.....	72
Jour 26.....	74
Jour 27.....	76
Jour 28.....	78
Pour finir le mois.....	80
Epilogue.....	81
Notes sur l'auteur.....	83
Mes Ebooks de recette et méthode sur l'alimentation crue.....	89



## Introduction

On m'a souvent demandé de proposer un Ebook de recettes qui comprendrait toutes les prises alimentaires d'une journée pour un mois complet. Il ne s'agit donc pas ici d'un simple recueil de recettes mais d'un programme à suivre pendant un mois.

De nombreuses études ont montré que les habitudes commencent à s'ancrer en nous après 28 jours d'entraînement. Certains parlent de 21 jours seulement. Le problème que rencontrent nombre de personnes désireuses de changer leur alimentation, c'est qu'au bout de quelques jours, elles ne savent plus quoi manger, comment varier les repas, comment équilibrer les journées. Si ce souci est valable pour tout changement d'alimentation, il est encore plus important quand il s'agit de l'alimentation crue. Les repères sont chamboulés et comme il ne s'agit aucunement d'un « régime » restrictif, la liberté rend encore les choses plus difficiles.

## *Je mange cru pendant un mois*

Le postulat est comme toujours de ne jamais se restreindre, de ne jamais avoir faim, de suivre ses besoins, tout en remerciant son corps de son bon fonctionnement, quoi qu'il arrive. Car mieux nous mangeons et mieux nous comprenons ce dont notre organisme a besoin.

Il ne s'agit ni de maigrir, ni de grossir, ni de soigner telle ou telle maladie. Il s'agit de manger dans les quantités qui nous conviennent la meilleure nourriture qui soit, celle qui nous satisfera à tous points de vue et nous rendra à nous même, sains et bien portants.

Les recettes sont identiques à celles de mes autres livres de recettes, en ce qu'elles ne contiennent que des produits végétaux bien sûr, qu'elles ne contiennent ni huile, ni soja, ni sel, ni gluten. Elles sont toutes crues. D'autre part elles sont comme toujours simples, rapides à préparer, sans ingrédients compliqués et super bonnes ! Si quelque chose n'est ni beau, ni bon, je ne le mange pas !

Ces recettes sont simples et rapides à faire parce que je veux vous montrer des journées crues classiques où la cuisine ne demande pas beaucoup de préparation ni de savoir-faire. On est bien loin de ces recettes des livres des « Chefs de la Raw Food », où la cuisine demande des heures de préparation !

Manger frais, le plus proche possible de ce que la nature généreuse nous offre, sans transformation ni dénaturation, est l'assurance d'une bonne digestion et d'une santé au top !

En adoptant une alimentation crue, vous arriverez à un niveau maximum de bien-être, santé et jeunesse dans votre corps et votre esprit. Car tout est lié.

Au cours de ces quatre semaines, je vous donne les recettes pour les trois repas de la journée, du petit-déjeuner au dîner.

## *Je mange cru pendant un mois*

Si le petit-déjeuner est toujours composé de fruits, vous avez le choix de manger des fruits ou une salade à midi. Vous aurez donc certains jours un smoothie et d'autres une salade.

J'ai décidé de proposer ces deux options car j'ai remarqué que certaines personnes ont vraiment du mal à considérer le repas de midi comme satisfaisant s'il ne comporte que des fruits.

Personnellement, je me sens mieux à long terme avec un déjeuner composé de fruits (et de salade verte éventuellement) que lorsque je prends deux salades dans la journée. Mais je ne m'interdis pas de changer si j'en ai envie et d'ailleurs j'ai des périodes où je préfère un smoothie à midi et d'autres où je veux manger quelque chose de plus « classique ».

L'important est de manger cru, des végétaux frais, et dans leur état le plus naturel possible et sans trop d'apport de gras. Le reste est superflu et il est inutile de mettre de l'anxiété dans la répartition des repas. Comme je le dis souvent, il est à la limite plus important de supprimer certains aliments que de manger à tout prix certains autres.

Voici dans les grandes lignes les aliments à supprimer de votre alimentation :

- L'huile, et le sucre en poudre (quel qu'il soit), qui n'apportent que des calories vides.
- Le sel est inutile car il existe sous forme naturelle dans les légumes.
- La viande, trop riche en protéines difficilement assimilables et en graisse saturée.
- Tous les produits animaux en fait, la charcuterie, le poisson, les œufs et les laitages de toutes sortes.

## *Je mange cru pendant un mois*

- Tout ce qui a été préparé en usine est rempli de calories vides, de nutriments dénaturés encrassants pour l'organisme, et manquent cruellement de vitamines et minéraux bio disponibles, que ce soient des plats surgelés, sous vides, des biscuits, des pizzas, tartes et autres aliments manufacturés.
- Le vin, l'alcool, le café sont des boissons qui affaiblissent notre système immunitaire et nous laissent de plus en plus fatigués et dépendants.

Notez que rien n'est figé dans le marbre : vous pouvez changer un ingrédient ou modifier une recette. Le propos de ce livre est de vous aider à comprendre le fonctionnement de ce mode d'alimentation afin que vous le fassiez vôtre.

Je vous recommande vivement de **boire un jus de citron** avant toute chose le matin au réveil car cela alcalinise l'organisme. Les organismes acides font le lit des maladies.

Je vous recommande aussi de mettre **une cuillère à soupe rase de graines de Chia ou de graines de lin moulues** dans tous vos petits déjeuners afin d'augmenter la quantité d'omégas 3 et d'avoir un excellent rapport omégas 3/ omégas 6.

En adoptant d'une part, les fruits comme source de sucre naturel idéal pour notre cerveau et toutes nos cellules, et d'autre part, les feuilles vertes et légumes comme source de minéraux et oligo éléments, ainsi que les fruits gras et oléagineux entiers comme source naturelle de graisse de bonne qualité, vous vous donnez les moyens de vivre au mieux et de profiter de la vie !

## Snacks

En plus du citron et graine de Chia quotidiennes, je veux vous recommander des snacks ou goûters pour vos petites faims.

Même si les snacks ne font pas partie du plan de quatre semaines et sont totalement optionnels, il arrive à tout le monde d'avoir envie de manger entre les repas. Il serait dommage alors de ruiner vos efforts en vous jetant sur n'importe quelle sucrerie à portée de main.

Voici donc quelques idées :

1. Tout d'abord, vous pouvez manger dans la matinée ou dans l'après-midi, n'importe quel fruit frais. Pomme, poire, clémentine, fraises, abricots, pêches... il suffit de suivre les saisons avec son lot de merveilleux fruits juteux remplis de vitamines.
2. Vous pouvez aussi couper une salade Iceberg en morceaux et la croquer comme des chips... les calories vides en moins !
3. Vous pouvez aussi vous faire des chips de kale. La recette se trouve sur le site <http://crudivegan.com/chips-de-chou-kale.html>. Il vous faut pour cela un déshydrateur ou un four qui permet de cuire à très basse température. Ces chips sont meilleures que tout ce que j'ai pu manger comme chips de kale vendues dans le commerce. Si vous n'avez pas envie ou pas le temps de les faire vous-même, on en trouve dans les magasins bio. Attention toutefois à ne pas prendre des chips bourrées de sel.

## *Je mange cru pendant un mois*

4. Vous pouvez prendre une poignée de noix en tous genres, style « mélange de l'étudiant », en vente en sachets ou au poids. Ou encore quelques graines de potiron, ou autres.
  
5. Vous pouvez enfin couper un fenouil ou un poivron en lamelles et les déguster comme des apéritifs, sains et colorés.
  
6. Rien ne vous empêche de vous faire un petit smoothie de fruits, ou de cacao cru (ou de caroube) et lait d'amande. Vous ajouterez en fonction de vos goûts une ou deux dattes ou une cuillère à café de sirop d'érable afin de sucrer éventuellement le smoothie de chocolat.

## 4 notes importantes

**NOTE 1:** Mes « grandes assiettes » sont en réalité des plats à tarte ou à présenter. J'en utilise une par personne. Je prends aussi des plats creux mais assez plats (je cherche chez Habitat, Ikea et dans les magasins low-cost que l'on trouve un peu partout). Mais pour certaines salades je prends carrément un grand saladier creux, les miens viennent de chez Ikea. L'assiette de taille classique n'est pas très souvent utilisée chez nous : il nous faut beaucoup de feuilles vertes et cela prend beaucoup de place.

**NOTE 2 :** Les jus sont faits à l'extracteur Kuvings, les smoothies et sauces sont faits au blender Vitamix, deux machines que vous trouverez sur ma page Ustensile : <http://crudivegan.com/mes-ustensiles-2>

Le blender est essentiel dans votre cuisine, c'est à mon avis, le premier achat à prévoir. Si le Vitamix est le plus puissant, vous pouvez aussi vous contenter d'un Lacor ou même d'un blender moins puissant dans un premier temps.

L'extracteur de jus est un achat important également que je mets toutefois en deuxième position. Tous les jus du programme peuvent se concevoir en smoothies, mais il est utile et agréable d'extraire les fibres de temps en temps afin d'avoir vitamines, minéraux et phytonutriments qui passent dans le sang plus rapidement (explication sur le site <http://crudivegan.com/jus-ou-smoothie-lequel-est-le-plus-nourissant.html>).

**NOTE 3 :** Dans ce livre de recettes, je n'ai pas voulu vous décrire dans le détail comment couper et assembler les végétaux, sauf exception pour des plats plus élaborés.

D'une part parce que vous disposez la plupart du temps d'une photo qui vous donne une idée, et d'autre part parce que grâce à ce livre vous vous appropriez la cuisine facile, et vous découvrez vos propres façons de faire, avec votre personnalité et votre imagination. Là encore, il s'agit de varier les végétaux, de découvrir des mélanges intéressants du point de vue des couleurs, des textures et des saveurs. La façon de les couper et de les assembler importe peu.

Tout un panel de jus, smoothies, journées de fruits, journées de salades, plats élaborés et snacks présentés dans ce livre, devrait vous permettre à la fin du programme d'élaborer vous-même vos menus.

**NOTE 4 :** Les recettes de ce programme sont conçues pour une personne. Les quantités sont toutefois indicatives. Tout est « à volonté » dans l'alimentation crue. La notion de « régime » n'existe pas ici, ni celle de restriction. On doit plutôt penser en termes d'abondance et de liberté. Il faut pour cela comprendre les besoins de son corps en se faisant confiance peu à peu. Quel plaisir de retrouver la candeur de notre enfance où l'on mangeait quand on avait faim et s'arrêtait quand nous étions rassasiés. Non encore contaminés par les régimes et diktats de minceur, nous étions tout simplement à la recherche de bonne nourriture pour satisfaire notre faim.

Par conséquent, laissez-vous libre d'adapter les quantités présentées dans les recettes en les diminuant ou au contraire en les augmentant en fonction de votre faim, de votre activité physique, de votre tempérament.

Personne ne sait mieux que vous ce dont vous avez besoin !

## Commençons !

Voici vos 4 semaines de menus et de recettes.

Vous trouverez les listes de courses et les menus à afficher dans le document annexe.

Vous pouvez commencer un lundi, mais vous pouvez bien sûr débiter dès que vous avez envie, les jours sont numérotés afin de vous laisser libre : si vous avez envie de commencer votre mois cru un jeudi, c'est aussi bien. Il faut battre le fer tant qu'il est chaud !

Vous pouvez remplacer un ingrédient par un autre en fonction de vos goûts et préférences et de la disponibilité des fruits et légumes. Vous pouvez donc remplacer un fruit par un autre, une salade par une autre, un oléagineux par un autre.

Vous trouverez parfois des ingrédients tels que le miso, le vinaigre, le Tamari peu salé. Ces trois aliments mélangés donnent une sauce sans gras gouteuse et originale. Toutefois, le miso et le Tamari étant un peu salé, cette sauce doit rester une exception.

Je ne conçois pas l'alimentation comme une suite de diktats, ni de lignes à ne pas franchir, mais comme le moyen de nourrir mes cellules efficacement tout en prenant beaucoup de plaisir. C'est pourquoi je ne m'interdis pas ces aliments japonais. (Avez-vous vu mes vidéos tournées au Japon ?)

Cela dit, écoutez vos envies et si vous ne voulez pas utiliser de vinaigre, remplacez-le par du citron.

La sauce miso-vinaigre-Tamari peut se remplacer par citron et herbes.

## *Je mange cru pendant un mois*

Si vous mangez chez vous à midi, vous pouvez cuisiner votre déjeuner à ce moment-là ou le préparer le matin selon vos disponibilités et vos heures de travail. Toujours conserver vos jus et smoothies au réfrigérateur dans des bocaux scellés afin de ne pas trop laisser les nutriments s'oxyder.

Si vous devez manger à l'extérieur, emporter votre smoothie et jus dans [des verres conçus pour ça](#), et vos salades dans [des bocaux en verre](#) ou [en plastique sans PBA](#). On en trouve maintenant facilement (cliquez sur les liens).

ET maintenant, votre première journée crue en vue !

*Je mange cru pendant un mois*

# 1<sup>ère</sup> semaine

## **Jour 1**

*Pour cette première journée, j'ai prévu deux salades. Le petit déjeuner de fruits apporte les bons sucres et toutes les vitamines indispensables pour bien démarrer la journée.*

### **Matin**

#### *Plateau de fruits de saison*

Disposer sur une grande assiette des rondelles d'oranges, d'ananas, des fruits rouges frais ou décongelés et des quartiers de clémentines.



## **Midi**

*Les champignons contiennent une bonne quantité de protéines et de vitamines du groupe B. Plus un champignon est sauvage et plus il contient de nutriments. J'utilise parfois des Shiitaké, frais ou séchés que je réhydrate dans l'eau à la place des champignons de Paris, que j'aime beaucoup aussi.*

### *Salade Parisienne*

½ laitue, feuilles d'1 ou 2 endives coupées en 5, 4 ou 5 champignons de Paris en lamelles, quelques fleurs de brocoli, 3 tomates cerises.

Pour la sauce, mixer : 1 cuillère de miso blanc + 1 c de shoyu ou tamari allégé en sel + 1 c de vinaigre de pomme + 1 datte

(ou jus de citron et herbes fraîches)

**Soir**

*Salade au « fromage »*

Laitue + 1 mangue + 1 tomate + 3 champignons + jus de citron.  
Mettre dessus un « fromage de noix » : mixer quelques noix de Macadamia+ eau+ poudre de céleri\* (ou ½ branche de céleri frais).



\*Voici comment faire son **sel de céleri** :



**"Sel" de céleri**  
**céleri branche coupé en rondelles, mis à sécher 8 à 10 heures à 42°C puis mixé.**

**La poudre se saupoudre sur les salades.**



## **Jour 2**

*Pour remplacer les épouvantables céréales du matin vendues en paquet dans les supermarchés, qui ne contiennent que sucre raffiné et mauvaises graisses, voici le bol de fruits au lait de banane. Vitamines, au programme. Miam !*

### **Matin**

#### *Céréales de fruits*

2 clémentines en quartiers+ 3 bananes en rondelles + raisins secs

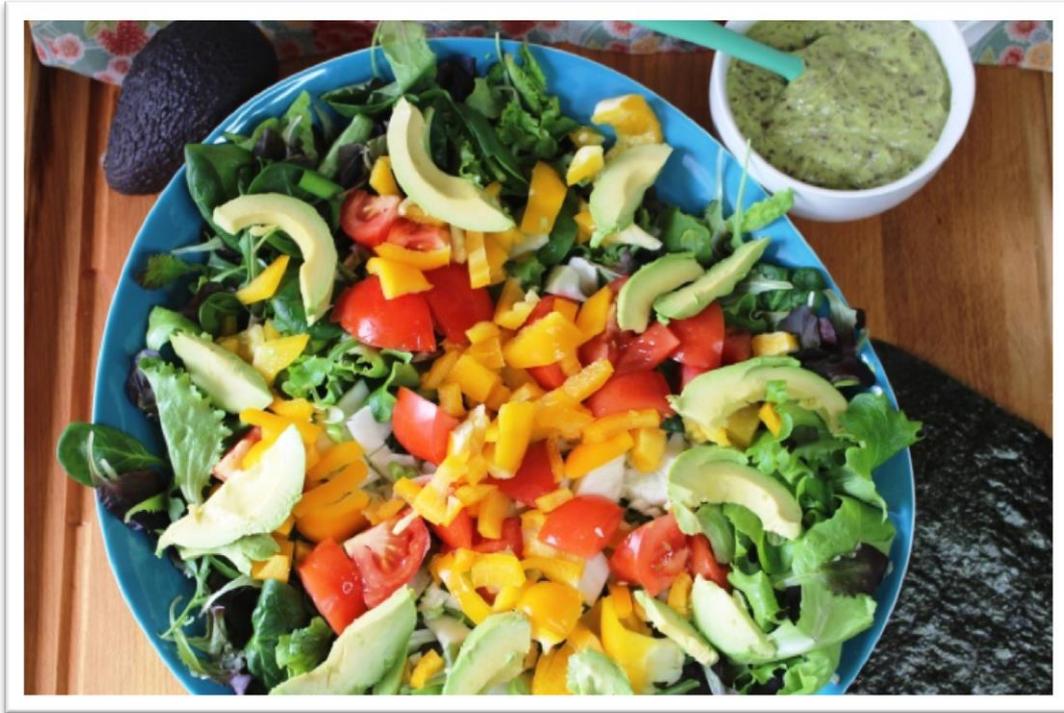
Sauce : 1 ou 2 bananes mixées avec eau ou eau de coco

### **Midi**

#### *Salade soleil*

Mesclun + 1 fenouil en lamelles + 2 petites tomates + 1 poivron jaune + oignon vert + ¼ avocat

Sauce : algues en paillettes (ou salade du pêcheur)+ ¼ avocat + jus de citron



## **Soir**

*Les pâtes de blé sont ici remplacées par des pâtes de légumes.  
C'est frais, nutritif et cela plait toujours aux novices !*

### *Spaghettis de courgette*

1 courgette+ 1 tomate cœur de bœuf coupée en dés + 3 tomates séchées coupées + 1 CS graines de courge trempées 30 mn (puis séchées au déshydrateur si possible) à saupoudrer.

Sauce : 2 oranges entières + 2 CS de graines de chanvre ou de Chia

*Les spaghettis de légumes se font grâce à [un appareil à spirales](#).  
Si vous n'en avez pas, vous pouvez très bien couper des lanières*

*Je mange cru pendant un mois*

*fines de courgette avec un économome (épluche légumes), un  
éplucheur à julienne ou une mandoline.*



## **Jour 3**

*Pour cette troisième journée, j'ai prévu un smoothie le matin, et un jus de légumes à midi. Le jus de légumes se fait dans un extracteur de jus ou une centrifugeuse. En séparant les fibres de l'eau contenue dans les légumes, on obtient un jus riche en vitamines, minéraux, et antioxydants qui entrent rapidement dans votre organisme. C'est un véritable « shoot » de minéraux. Merveilleux, non ?*

### **Matin**

*On peut toujours allonger un smoothie avec de l'eau ou de l'eau de coco.*

*Ne pas oublier de « mâcher » le smoothies avant de l'avaler, et de prendre son temps pour permettre à la digestion de commencer avec les sucs enzymatiques de la bouche.*

*Je vous rappelle aussi que vous pouvez augmenter la quantité de fruits de votre smoothie et même y ajouter des dattes, si vous prévoyez une matinée sportive.*

### *Smoothie aux trois fruits*

1 banane + 1 clémentine + 1 mangue

## *Je mange cru pendant un mois*

### **Midi**

#### *Jus tonus*

3 carottes + 2 tiges de céleri + 1 betterave crue + 1 pomme

Clémentines ou oranges à volonté

### **Soir**

*Les brocolis font partie de la famille des crucifères. Ils contiennent anti oxydants et composés protecteurs contre les cellules cancéreuses ou prêtes à se modifier..*

#### *Brocolis en salade*

Jeunes pousses mesclun + 1 tête de fleurs de brocoli + 2 tomates + 6 champignons + 2 ou 3 CS de paillettes de salade du pêcheur (algues sèches) + ½ avocat

Sauce : jus de citron + 1 ou 2 CS de Tahin noir



## **Jour 4**

*Les fruits du matin, suivis par le jus du midi, permettent à votre organisme de se nettoyer tout en nourrissant les cellules de substances indispensables à leur bon fonctionnement.*

*J'ai prévu des bouchées pour le dessert de ce midi ou pour le snack de l'après-midi,*

### **Matin.**

#### *Fruits de saison*

Pommes et clémentines coupées dans un saladier.

### **Midi**

#### *Jus rafraichissant*

2 tiges de céleri + 3 carottes + 1 pamplemousse

#### *Bouchées dessert*

Mixer en semble 1 tasse de graines de sésame + 1 tasse de raisins secs + 1 c de cacao ou de poudre de caroube. Bien amalgamer et faire des bouchées.

## **Soir**

*Deux petites salades pour ce soir pour un maximum de minéraux !*

### *Tartines d'houmous et Pak Choi*

Mesclun + 1 Pak Choi coupé mêlés.

Tartines : Eplucher et couper 1 concombre en deux dans le sens de la longueur. Couper des tronçons ensuite pour obtenir des « tartines ».

Houmous : Mixer les pois chiches égouttés avec 1 bonne cuillère de Tahin, et du citron. On peut faire un houmous cru en remplaçant les pois chiches par 1 ou 2 courgettes épluchées. (vidéo sur le blog)

Tartiner les concombres d'houmous. Ajouter des tomates cerise. Arroser un peu de vinaigre balsamique.

### *Salade et sa sauce*

1 batavia

Sauce : ½ poivron + ½ concombre + quelques tomates cerise + aneth



## **Jour 5**

*Smoothie, glace et salade aujourd'hui ! J'adore prendre un grand bol de glace de purs fruits à midi : régressif et jubilatoire !*

### **Matin**

*La banane est une grande source de potassium, très apprécié de nos muscles.*

### *Smoothie vert*

3 pommes + une poignée d'épinards jeunes + eau de coco ou eau (1 à 2 tasses)

### **Midi**

### *Glace bananes à la cannelle*

Mixer 5 bananes surgelées avec de l'eau de coco et de la cannelle en poudre. (La cannelle peut être remplacée par de la caroube ou du cacao cru)



**Soir**

*Salade au pamplemousse*

Laitue + 1 grosse carotte râpée + jus de citron + ½ pamplemousse en morceaux

Sauce : mixer 1 épi de maïs avec ½ avocat. Faire des cuillères de sauce à poser sur la salade.



## **Jour 6**

*Pour cette sixième journée, le jus de légumes est pris le matin. Des légumes le matin ? Oui, car betterave, carottes et pommes apportent du bon sucre, avec tout un lot de nutriments. C'est un coup de fouet et d'énergie insufflée dans vos veines dès le matin !*

*Vous noterez qu'il n'y a pas d'apports de gras aujourd'hui. Le système digestif est au repos.*

### **Matin**

#### *Jus réveil matin*

1 betterave crue + 3 carottes + 2 courgettes avec la peau + 1 pomme

### **Midi**

*Choisissez une grosse papaye si vous avez très faim ( il existe deux tailles de papaye, en vente dans les magasins asiatiques)*

#### *Salade exotique*

1 papaye + 1 banane + 1 mangue

**Soir**

*Salade de fruits à l'aneth*

Laitue + roquette + fruits rouges + ananas + pomme + tomates cerises

Arrosé de jus de citron et d'aneth.



## **Jour 7**

*C'est le dernier jour de la première semaine.*

*Vous devez vous sentir déjà régénéré, avoir dégonflé et avoir retrouvé un teint plus clair et plus net.*

*La source de gras aujourd'hui vient des olives noires, bien plus nutritives que l'huile d'olive raffinée si souvent vantée, qui ne contient pourtant que des lipides et rien d'autre.*

*Prenez soin de choisir de bonnes olives noires pas trop salées, ni mises à tremper dans l'huile. J'achète des olives Kalamata en bocaux de vinaigre léger.*

### **Matin**

#### *Salade de fruits*

1 ananas + fruits rouges décongelés ou frais.



**Midi**

*Salade d'avocats mimi*

Laitue + 6 champignons de Paris en lamelles + quelques olives noires + tomates en rondelles + mini avocats + jus de citron.



**Soir**

*Jeunes pousses en salade*

Salade de jeunes pousses ou mesclun + tomates cerise + graines germées + olives noires Kalamata + tomates séchés

Sauce : 1 c de tamari + 1 c de vinaigre de cidre + 1 c de miso + un peu d'eau + jus d'1 citron (Ou citron et herbes).



*Je mange cru pendant un mois*

## **2<sup>ème</sup> semaine**

## **Jour 8**

*La papaye est un fruit exotique qui aide à la digestion. On la trouve dans les magasins asiatiques. Les grains noirs de son centre s'enlèvent mais en consommer une cuillère à café permet de tuer les vers intestinaux.*

### **Matin**

1 grosse papaye.

### **Midi**

#### *Salade aux algues*

Laitue + courgette coupée en julienne avec le coupe julienne, tomate en petits morceaux, olives noires, avocat en lamelles et salade du pêcheur (algues en paillettes).

Sauce : Tamari + vinaigre de cidre ou de riz + gingembre râpé + persil + coriandre + citron vert.



*Je mange cru pendant un mois*

## **Soir**

*Aimez-vous comme moi la saveur des pignons de pin ? Ils contiennent de bons gras et des phytostérols, composés bénéfiques pour le cœur. Mais je trouve surtout qu'ils enchantent toujours un plat.*

### *Salade d'endives*

2 Endives + 5 champignons + pignons de pin

Sauce : citron et moutarde.



## **Jour 9**

*Aujourd'hui ce sera un jus, un smoothie et un plat plus élaboré pour le soir. Mais il en vaut la peine ! Doublez les quantités et invitez votre partenaire à la table du cru. Vous en ferez un adepte !*

### **Matin**

#### *Jus de carottes*

1 tige céleri + 3 carottes + 1 pomme

### **Midi**

#### *Smoothie vert*

1 banane + 1 orange + 1 sachet de mesclun + eau de coco

### **Soir**

#### *Lasagnes de légumes*

1 ou 2 carottes râpées + 1 Tomate + ½ Concombre + 1 Céleri branche + 4 Champignons + ½ Poivron + 1 courgette + qq Épinards + qq feuilles de laitue + Pignons de pin + ¼ oignon rouge + basilic

Sauce tomate : 3 tomates + 4 Tomates séchées réhydratées dans l'eau ½ heure + ¼ oignon rouge + 3 dattes Deglett + ail (optionnel)

Sauce amande : 2 cs de Purée d'amandes + 1 jus de Citron + ½ poivron rouge

Râper les carottes, couper finement les tomates, concombre, céleri, champignons, poivron

## *Je mange cru pendant un mois*

Découper les courgettes en lamelles fines grâce à une mandoline.

Faire la sauce tomate en mixant les ingrédients. Faire la sauce à l'amande en mixant les ingrédients.

Dans le plat, alterner les courgettes, tomates, concombre , céleri, sauce tomates, épinards, champignons , sauce amande, laitue, courgettes, tomates, poivron, concombre, sauce rouge.

Terminer avec la carottes râpées et enfin la sauce blanche.

Saupoudrer de pignons de pin et de basilic.



## **Jour 10**

*L'ananas est bourré de vitamine C et bon pour la digestion et pour el système cardiovasculaire grâce à la bromélaïne qu'il contient mais surtout, c'est bon !*

*Ce soir, essayez ce jus de légumes, à prendre en apéritif... sans petits gâteaux salés ;)*

*La salade du soir est à base de laitue et de Pak Choi. Le Pak Choi (ou Bok Choi) est un délicieux chou chinois qui contient des acides gras oméga 3 , du fer, calcium et manganèse, et du côté des vitamines, il nous apporte beaucoup de vitamine C et A, entre autre.*

### **Matin**

#### *Smoothie à l'ananas*

1 ananas + 2 tiges de céleri

### **Midi**

#### *Salade de l'étudiant*

Rondelles de légumes : tomates, concombre, courgette, poivron... avec un mélange de noix et fruits secs appelé « mélange de l'étudiant », arrosé de citron.

## **Soir**

*Jus et salade ! Si vous aimez avoir un jus de légumes avant votre salade du soir, n'hésitez pas à renouveler l'expérience ! Je vous rappelle que ce mois de repas cru est l'occasion d'explorer vos goûts et plaisirs.*

### *Jus douceur*

3 carottes + ½ betterave + 2 pommes



### *Pak Choi aux fruits*

Laitue + Pak Choi mélangés + 2 oranges et 2 bananes en rondelles + restes du mélange de l'étudiant + jus de citron.

## **Jour 11**

*Vous mangez cru depuis une semaine et demi maintenant et vous avez adopté les fruits au petit déjeuner : nourriture nutritive et hydratante, facile à digérer, toute la journée s'en ressent.*

### **Matin**

#### *Plateau de fruits*

2 clémentines (ou 1 orange) + 1 grosse mangue.

## **Midi**

*Les petits artichauts en bocaux ne sont pas crus. Je les aime beaucoup et j'en mets quelques fois dans ma salade. Ne croyez pas certains gourous du cru qui vous font croire que tout ce qui est cuit est dangereux. Un ajout d'ingrédient cuit ici ou là ne ruinera en rien votre alimentation majoritairement crue. Cela dit, si vous ne désirez pas en mettre, là encore, libre à vous.*

*Mangez des fruits, des légumes, des noix... et pour le reste n'hésitez pas à dévier de l'axe quand vous en avez envie. Mais choisissez bien : un légume cuit vapeur, un légume en bocal duquel vous avez épongé l'huile comme ici (idem pour les tomates séchées à l'huile), un bol de quinoa, une cracotte de Pain des Fleurs... Douceur et tolérance !*

### *Mes petits artichauts*

Laitue + ½ pamplemousse + 1 épis de maïs cru ou surgelé ou en bocal+ olives + 1 bocal de mini-artichauts (bien égouttés)

Sauce : ½ avocat + jus de citron + pamplemousse

**Soir**

*Betterave en fête*

Epinards jeunes + 1 betterave crue + ½ concombre + 1 tomate en dés

Faire des spaghettis de betterave et de concombre avec le spiraliseur (voir Jour 2).

Sauce : 3 tomates + 6 tomates séchées + 6 dattes + le reste de betterave laissé par l'appareil + 1 citron entier épluché. Mixer le tout.



## **Jour 12**

*Apprenez à ajouter de la salade avec vos fruits et dans vos smoothies. Les légumes verts sont pleins de vitamines K, A, et C. Ils contiennent de la chlorophylle, le « liquide du soleil » qui nourrit notre sang. Les feuilles vertes sont aussi bourrées d'anti oxydants, apportent du calcium pour les os et les dents ; et améliore les fonctions du cerveau.*

### **Matin**

#### *Salade de fruits*

Quelques feuilles de salades + 1 banane + 2 poires + 1 pomme + 1 poignée de canneberges

### **Midi**

*La noix de coco est un fruit merveilleux qui contient la chair blanche source de gras extrêmement utile pour l'organisme et l'eau limpide, riche en électrolytes. La noix de coco Thaï aide à maigrir, tout en donnant de l'énergie. (Écoutez [la vidéo qui explique cela ici- http://crudivegan.com/la-noix-de-coco-jadore.html](http://crudivegan.com/la-noix-de-coco-jadore.html) )*

#### *Smoothie vert à la coco*

Epinards ( 125 g environ) + 1 noix de coco Thaï entière (chair et eau) + 3 bananes

Pour ouvrir une noix de coco, voir les vidéos du blog.

*Je mange cru pendant un mois*

Si vous n'avez pas de noix de coco fraîche, utilisez ½ tasse de coco sèche et 1 tasse d'eau de coco.

**Soir**

*Jolie salade*

Scarole + tomates + poivron rouge + oignons verts+ citron + Tahin noir



## **Jour 13**

*Petit déjeuner, déjeuner et dîner de fête !*

*Ma purée verte de mangues est un délice dont je ne me lasse pas. Au fur et à mesure que vous la referez, augmentez la quantité de feuilles de blettes et savourez ce cocktail de minéraux et de bons sucre !*

*Rouleaux à la betterave pour ce soir accompagné de feuilles de salade et du mélange de betteraves en surplus.*

### **Matin**

*Bol « céréales »*

2 bananes + fruits rouges

Sauce : 2 bananes mixées avec eau, eau de coco ou orange pressée.

### **Midi**

*Purée verte de mangues*

4 feuilles de blettes + 2 ou 3 mangues (ou sachet de mangues Picard (450g)

Mixer le tout dans le blender.

## **Soir**

### *Rouleaux de riz à la betterave*

1 petite betterave et 1 carotte, râpées + 1 courgette en julienne + 2 oignons verts coupés + 10 tomates séchées + 1 poivron en lanières + canneberges + jus de citron

Galettes de riz sèches (magasins asiatiques)

Les feuilles de riz se mettent dans un saladier d'eau froide pendant quelques minutes jusqu'à devenir souple. En sortir une et l'égoutter sur un torchon.

Mettre un peu de chaque légume coupé finement dans une feuille de riz et ajouter une petite cuillère de purée de cajou allongée à l'eau ou au citron. Rouler et faire des petits paquets.

Préparer une petite sauce à côté : 1 cs de Tamari + 1 cc de miso (facultatif) + citron + eau



## **Jour 14**

*Un petit chou rouge aujourd'hui pour toutes les bonnes choses qu'il apporte : vitamine C, vitamine B, vitamine E, calcium, fibres et substances soufrées anti cancer.*

### **Matin**

#### *Salade de fruits*

1 mangue et 3 oranges

### **Midi**

#### *Mon petit chou*

Chou rouge coupé fin + oignons verts coupé en rondelles + 3 noix de macadamia + raisins secs + coriandre

Sauce : 1 CS vinaigre de cidre + 1 CS purée de cajou

### **Soir**

*Repas de fête aussi bon à manger que beau à regarder !*

#### *Burgers de betterave et salade verte*

Grosse betterave bien ronde coupée en très fines rondelles.

Farce : feuilles d'épinards jeunes + graines de courge trempées 1 heure et égouttées + 5 cm de courgette + aneth + jus de citron.

Mixer les ingrédients de la farce.

*Je mange cru pendant un mois*

Déposer de la farce entre deux rondelles de betterave. Décorer avec un peu de farce et 1 ou 2 pistaches crues non salées.

Accompagner de salade verte arrosée de citron et d'aneth.



*Je mange cru pendant un mois*

## **3<sup>ème</sup> semaine**

*Bienvenue dans la troisième semaine !*

*Quel bonheur de manger cru, de se régaler tout en sachant qu'on se fait du bien !*

## **Jour 15**

*Ce soir, c'est spaghetti ! Vous connaissez maintenant bien les spaghetti de légumes, à mettre sur la table sans restriction.*

### **Matin**

#### *Jus vert*

Passer à l'extracteur de jus 3 tiges de céleri + 3 carottes + 3 pommes + 3 poignées d'épinards.

### **Midi**

#### *Smoothie mâche aux fruits*

Mâche + 2 oranges + 1 banane + 2 kiwis + eau de coco



**Soir**

*Spaghettis aux deux sauces*

Faire des spaghettis avec 1 ou 2 courgettes, ou un mélange courgette et concombre.

Sauce tomate : 3 tomates + 4 tomates séchées + 1 cs de sirop d'érable + 1 cs de vinaigre de cidre

Sauce avocat : 3 maïs + ½ avocat + ciboulette + jus de citron

Déposer la sauce rouge au centre du plat sur les spaghettis mélangés.

Poser des cuillères de sauce verte sur le pourtour.

Finir de décorer avec des lamelles d'1/2 avocat et de dés de concombre.



## **Jour 16**

*Le kiwi gagne le concours des fruits contenant le plus de vitamine C (et non, ce n'est pas l'orange) C'est la saison de novembre à avril, mais à vrai dire on le trouve toute l'année. Vert ou jaune, c'est un fruit à très haute densité nutritive.*

### **Matin**

#### *Smoothie vert*

2 poires + 1 banane + feuille de kale (ou autre feuille très verte) +  
1CS de graines de chia + menthe + cannelle

### **Midi**

#### *Salade de kiwis*

Jeunes pousses + laitue verte et rouge + poire + ½ concombre + jus de citron + raisins secs + 3 kiwis (ou beaucoup plus...)

Sauce : ½ concombre + 1 pomme + 1 pamplemousse, mixés.

*Je mange cru pendant un mois*



**Soir**

*Champignons en salade*

Laitue + champignons de Paris coupés fins + tomates cerises + grains de maïs cru (surgelé ou en bocal) + lamelles d'avocat + jus de citron.

## **Jour 17**

*Découvrez le lait d'amande fait maison On peut faire des laits végétaux avec des noix de cajou, des graines de sésame, de tournesol... Suivez les liens pour plus d'explications :*

*<http://crudivegan.com/?s=lait>*

### **Matin**

*Fruits de saison*

*2 clémentines, 2 bananes et 1 pomme.*

### **Midi**

*Si vous achetez le lait d'amande, vérifiez qu'il ne contient pas de sucre ajouté. Vous pouvez le faire vous-même, c'est très simple. : 1 tasse d'amandes trempées la nuit, puis rincées + 4 volumes d'eau. Mixer dans un blender puissant si possible type Vitamix. Filtrer dans un sac à lait et recueillir le liquide. Se garde au réfrigérateur pendant une semaine. (Voir vidéos sur le blog. pour faire le lait et pour utiliser la fibre d'amandes mise de côté- <http://crudivegan.com/2-recettes-crues-aux-amandes-cookies-et-lait.html>)*

*Je mange cru pendant un mois*

### *Smoothie amande*

1 banane + feuilles de mesclun + un verre de lait d'amande

### *Bol de flocons*

lait d'amande + 1 tasse de flocons avoine ou sarrasin + raisins secs + noix de coco sèche.

### **Soir**

### *Salade d'iceberg*

Iceberg + 2 carottes râpées + 4 tomates séchées + artichauts égouttés en bocal + cèleri branche coupé en rondelles + quelques noix de cajou + purée de Tahin noir + quelques câpres.



## **Jour 18**

*Parmi toutes les salades, les plus riches en antioxydants sont la frisée rouge et le mesclun. La plus riche en fibre est la romaine mais la plus riche en oméga 3. La roquette, elle, apporte des vitamines K et A en grande quantité ainsi que des omégas 3 et de l'iode. Elle est bonne pour la peau, pour le cœur, et pour le foie.*

### **Matin**

#### *Jus énergisant*

3 branches de céleri + 3 carottes + 1 pomme + 1 petite betterave



### *Assiette*

1 orange et 1 kaki

### **Midi**

#### *Micmac de salade*

2 Carottes râpées + 1 concombre en rondelles fines + 2 bonnes poignées de roquette + raisins secs et canneberges + ananas en dés + jus de citron.

### **Soir**

#### *Salsa salade*

Laitue + 2 tomates + 1 poivron rouge + mélange de fruits secs + noix de coco râpée (sèche) + 1 céleri branche

Sauce : 1 concombre + citron + 1 cs purée d'amande



## **Jour 19**

*Les algues contiennent de l'iode qui régule la fonction thyroïdienne. L'iode étant peu présente dans l'alimentation végétale, il est important d'ajouter un peu d'algues de temps en temps. On peut les acheter fraîches dans la partie froide des magasins bio. Mais on peut aussi, comme ici, les acheter sèches sous forme de paillettes ou de flocons. Il suffit alors de les mettre dans de l'eau pour les utiliser comme des fraîches. Ou on peut les ajouter dans des salades, en les saupoudrant sur le dessus de la salade, elles vont s'hydrater naturellement au contact des végétaux, du jus de citron ou de toute petite sauce incorporée.*

### **Matin**

#### *Assiette de fruits*

5 Clémentines, 1 mangue et des dattes.

### **Midi**

#### *Salade sauce merveilleuse*

Laitue + 2 courgettes coupées en julienne + 1 tomate + oignon vert + persil frais

Sauce : 1 mangue et 1 avocat mixés



**Soir**

*Salade mer-terre*

Mesclun + basilic frais + algues en paillettes + 2 pommes + 1 ou 2 endives en fines rondelles + vinaigre balsamique (ou citron).

## **Jour 20**

*Aujourd'hui, j'ajoute quelques haricots rouges pour obtenir une salade très consistante. Les légumineuses sont très riches en protéines végétales. J'en utilise une ou deux cuillères à soupe, de temps en temps dans mes salades : haricots noirs, rouges, lentilles ou pois chiches sous forme d'houmous. (même remarque que le Jour 11).*

### **Matin**

#### *Bol santé*

Lait d'amande (voir jour 17) + 2 CS flocons d'avoine ou sarrasin + raisins secs + myrtilles et fraises fraîches

### **Midi**

#### *Surprise haricots rouges*

Salade verte +  $\frac{3}{4}$  fenouil + oignon vert + radis + quelques haricots rouges (cuits en boîte)

Sauce : 4 tomates +  $\frac{1}{4}$  fenouil + persil + 1 CS de Tahin



**Soir**

*Jus de carottes*

3 carottes + 1 pomme + 1 feuille de kale

*Champignons aux myrtilles*

Caissette de champignons de Paris tranchés + 1 tomate + 1 bol de myrtilles fraîches (ou sèches à défaut) + radis en rondelles

Sauce : 1 CS de purée de noix de cajou + jus de citron + 1 cc de miso jaune (optionnel) + 1 cc sirop érable + 1 CS eau

## **Jour 21**

*Vous aimez peut-être comme moi le goût du chocolat. Depuis que j'ai goûté au chocolat cru, je ne peux plus en acheter d'autre. Il est beaucoup plus sain, plus propre (voir article sur le blog), sans additifs, vraiment meilleur que le chocolat très noir en poudre ou que le chocolat traditionnel en tablettes. Mais cela reste du chocolat, c'est-à-dire un aliment addictif, et excitant.*

*Pour le remplacer il existe la caroube, une plante qui donne une poudre qui ressemble au chocolat et qui présente de nombreux minéraux, anti oxydants et vitamines. Le goût est différent mais les deux versions sont bonnes.*

### **Matin**

#### *Bol de chocolat*

4 bananes + poudre de caroube ou de cacao cru et eau

Pour un bol de chocolat chaud, utiliser de l'eau chaude.

### **Midi**

#### *Salade sauce orange*

Salade verte + fruits rouges + cerises + 1 banane en rondelles + mûres banches sèches + pistaches crues

Sauce : 1 orange + 1 noix de coco fraîche (peut être remplacée par 50 g de noix)



**Soir**

*Salade tapenade*

Salade romaine + 3 tomates

Sauce : mixer 1 petit bol d'olives noires + 5 tomates séchées + basilic et citron

## 4<sup>ème</sup> semaine

*Voici venir votre quatrième semaine de repas crus ! Manger sainement devient une habitude. Avoir des repas colorés et croquants vous réjouit chaque jour un peu plus. Vous voyez arriver la fin du programme avec sérénité car vous savez déjà que rien ne vous empêchera de poursuivre longtemps, longtemps...*

## **Jour 22**

*Ah, les dips ! J'ai découvert ce mot chez mes amis américains crudivores. En français on peut aussi dire « petite crème à tartiner » ou « tartinade ». Vendues dans le commerce, elles sont souvent très grasses et peu digestes. Les miennes vous feront du bien !*

### **Matin**

#### *Smoothie épinards amandes*

2 bananes + épinards + lait d'amande

### **Midi**

#### *Salade aux 2 dips*

Salade mêlée (frisée + mâche + chicorée + roquette) + 2 tomates

Dip n°7 : 1 tasse de champignons de Paris + 2 cuillères à soupe de noix de Grenoble + 2 oignons verts + Persil frais

Dip n°2 : 1 grosse courgette avec la peau + ½ tasse de graines de sésame ou de Tahin + 1 cuillère à café de Jus de citron + Cumin

*(Recettes extraites du « Carnet d'idées d'Anne-Marie » en vente sur le site [Crudivegan.com](http://Crudivegan.com))*



**Soir**

*Spaghettis sauce tomate crue*

1 ou 2 concombres ou courgettes en spaghettis ou en lanières

Sauce : 2 tomates + 2 tomates séchées + origan sec + basilic frais + persil

## **Jour 23**

*Je me souviens de mes salades de carottes d'il y a quelques années : noyées dans la vinaigrette. Maintenant je les arrose de jus de citron et j'ajoute quelques cuillères de purée de sésame noir (et parfois des raisins secs ou canneberges... miam !). Ainsi cette salade est devenue légère et absolument délicieuse !*

### **Matin**

#### *Plateau de fruits*

1 Ananas et+ 2 oranges + raisins secs

### **Midi**

#### *Salade de carottes*

3 Carottes râpées + 1 grosse poignée de canneberges + ciboulette + citron + quelques cuillères de purée de sésame noir.



**Soir**

*Salade aux deux poivrons*

Poivron jaune et poivron rouge + 1 concombre + 1 tomate + 3 tiges de céleri + olives vertes + vinaigre balsamique + graines de chanvre + pignons de pin.



## **Jour 24**

*Beaucoup de végétaliens mangent quasiment quotidiennement des légumes lacto-fermentés. J'en ai mis aujourd'hui dans la salade du midi pour que vous voyiez si cela vous plait. La lacto-fermentation procure de bonnes bactéries à nos intestins. Le légume le plus connu est bien sûr le chou, ou choucroute, mais je lui préfère la betterave fermentée. On peut fabriquer ses fermentations à la maison, moi je les achète tous faits dans les petits pots en verre des magasins bio.*

### **Matin**

#### *Smoothie bananes*

4 bananes + feuilles de scarole + eau de coco + cannelle

### **Midi**

#### *Chou-Fleur à l'orientale*

Quelques fleurs de chou-fleur + 1 bol de petits pois crus + ½ pot de betterave lacto-fermentées + Canneberges

Sauce : 1 boîte de lait de coco bio + Cumin et curcuma en poudres + oignons verts + herbes à l'orientale ( persil, coriandre, menthe)

*Je mange cru pendant un mois*



**Soir**

*Salade toute douce*

1 Romaine + ½ avocat + 2 oranges + 1 pomme + raisins secs

Sauce : ½ avocat + 1 citron + un peu d'eau



## **Jour 25**

*Le jour où j'ai découvert que le persil frais se mariait merveilleusement bien avec la poire, est un jour béni ! Le persil est une herbe très très riche en vitamine C. Il assiste la circulation du sang et aide à éliminer les toxines. Vous pouvez l'utiliser sans restriction !*

### **Matin**

#### *Smoothie poire-persil*

1 verre de jus de 2 oranges frais + 2 poires + jus de citron + persil

### **Midi**

#### *Smoothie pommes*

3 pommes vertes + feuilles d'épinards jeunes + 6 dattes + un peu d'eau



**Soir**

*Salade sauce houmous*

Laitue + 2 tomates + 2 tiges de céleri + 4 tomates séchées

Houmous : 1 boîte de pois chiches OU 1 grosse courgette pelée + 1 CS de Tahin + jus de citron



## **Jour 26**

*La salade de ce soir fait partie de mes préférées. J'aime particulièrement le mélange pomme et avocat. Sa texture aussi est intéressante : le croquant des pommes, avec le moelleux de l'avocat, et le croustillant des petites graines.... Miam !*

### **Matin**

#### *Smoothie fraises*

1 tasse de fraises (fraîches ou surgelées) + 1 mangue + 1 banane + 2 poignées d'épinards jeunes + cannelle + un peu d'eau



**Midi**

*Jus betteraves*

1 betterave crue + 2 carottes + 4 tiges de céleri + 2 pommes

2 bananes à croquer, ½ heure après en cas de faim.

**Soir**

*Délice de pommes-avocat-potiron*

Salade verte + pommes vertes + tomates + avocat + graines de potiron + canneberges + jus de citron



## **Jour 27**

*Je vous recommande tout particulièrement ce jus de légumes.  
Prenez votre temps pour le déguster jusqu'à la dernière goutte et  
sentez-vous rajeunir de minute en minute !*

### **Matin**

#### *Smoothie vert*

1 banane + orange pressée + raisins secs + 1 poignée de roquette

### **Midi**

#### *Jus belle peau*

4 tiges de céleri + 1 concombre bio avec la peau + 1 poire + 1 poignée de roquette + 1 cm de gingembre + ½ citron + 3 carottes



**Soir**

*Salade aux fruits du soir*

Epinards jeunes + 2-3 kiwis jaunes + 1 mangue + framboises + ½ avocat et jus de citron



## **Jour 28**

*Pour la dernière journée du programme, ce sera jus, grosse salade et spaghettis ! Comme vous avez pu le voir tout au long de ces quatre semaines on peut manger cru et manger tout de même très varié. Des journées avec prédominance de fruits, d'autres avec majorité de légumes, des feuilles verts tous les jours, plusieurs fois par jour, des noix ou purées de noix de temps en temps, des journées sans apport de gras... tout est bon, tout est sain, tout est merveilleusement nutritif.*

### **Matin**

#### *Jus pommes-concombre*

4 tiges de céleri + 3 pommes + 1 concombre

### **Midi**

#### *Salade gourmande*

Epinards + feuilles de coriandre + mélange d'amandes, noix de pecan et noisettes + tomates cœur de bœuf + canneberges + céleri en poudre (voir Jour 1) + câpres

*Je mange cru pendant un mois*



**Soir**

### *Spaghettis de courgettes*

Cœur de laitue + 2-3 courgettes en spaghettis + tomates séchées + maïs

Sauce : 3 tomates + le centre des courgettes qui reste sur la machine à spaghettis + basilic



## **Pour finir le mois**

### **Jour 29, 30 et 31**

Pour finir le mois, il vous reste un, deux ou trois jours à compléter.

C'est le moment de faire un petit retour sur vos quatre semaines de cru et de comprendre quel style de journée vous convient le mieux, la différence notable se situant au moment du déjeuner. En effet, le petit déjeuner est toujours composé de fruits et le soir d'un plat cru « salé ».

Si vous vous êtes sentie parfaitement à l'aise avec la journée au cours de laquelle le déjeuner est composé de fruits avec des feuilles vertes éventuellement, reprenez les journées 1, 5, 6, 9, 12, 13, 16, 17, 21, 25.

Si vous avez littéralement rajeuni lors des journées avec jus de légumes à midi, choisissez de refaire une journée 3, 4, 15, 26, 27.

Si votre choix se porte sur les déjeuners contenant des légumes, salades plus classiques, qui comprennent une salade composées à midi, il faudra refaire le style de journée 2, 7, 8, 10, 11, 14, 18, 19, 20, 22, 23, 24, 28.

## **Epilogue**

*Bravo !! Vous voici arrivé(e) au terme de votre expérience de tout un mois de mode de vie crue.*

*Vous avez maintenant pris l'habitude de manger sain, de mettre à votre table fraîcheur, naturel et vraie saveur !*

*Vous avez compris le principe d'un repas cru, et découvert comme il est facile de composer des repas colorés et nutritifs.*

*Votre corps est maintenant rajeuni, et votre esprit est devenu plus clair. En mangeant bien, c'est tout l'univers qui devient plus joyeux !*

*Vous avez découvert combien l'alimentation à base de végétaux pouvait être variée et copieuse à la fois. Vous avez peut-être eu des journées plus appréciées que d'autres : à vous de choisir votre style de repas cru. Nous ne sommes pas tous pareils, nous n'avons pas tous les même goûts. L'essentiel pour moi est de vous avoir entraîné(e) dans ma cuisine et de vous avoir montré les possibilités très variées de l'alimentation crue végétale. Et comme nous ne sommes pas sectaires, je vous ai aussi montré qu'un légume cuit ici ou là, peut apporter une texture et un apport nutritif intéressants.*

*Je mange cru pendant un mois*

*Et maintenant, comment va être la suite ?*

*Impossible de revenir aux anciennes mauvaises habitudes !*

*En reprenant les bases de ces quatre semaines, vous allez poursuivre l'état d'esprit d'une alimentation basée sur des plantes entières, fraîches et très simplement combinées.*

*Pour renouveler vos idées de repas crus, piochez dans mes Ebooks de recettes : il y en a pour toutes les occasions, des menus du soir avec soupe et plats crus avec Délicieuses recettes pour 30 repas crus, des dîners avec les dîners crus d'Anne-Marie, des desserts crus, des idées pour tous les moments de la journée dans Le carnet, les recettes des vidéos du blog avec 101 recettes Crudivegan, des recettes pour vos invitations dans Tables de fêtes, etc. <http://crudivegan.com/mes-ebooks>*

*Et pour répondre à vos questions concernant l'alimentation crue, je suis disponible sur rendez-vous. Réservez votre rendez-vous skype ici : <http://crudivegan.com/mes-formations>*

*Je vous souhaite le meilleur pour la suite !*

*Avec toute mon amitié*

*Anne-Marie*

## Notes sur l'auteur



Je m'appelle Anne-Marie. J'ai créé le site [crudivegan.com](http://crudivegan.com)

Sur ce site je donne des conseils pour vous aider à comprendre les règles d'une bonne alimentation, vous donner des recettes simples et délicieuses, vous donner mes trucs et astuces qui font que le vie est belle, et joyeuse !

Si elle l'est pour moi, elle le sera pour vous !

## *Mon Histoire*

J'ai fait des études de biologie, j'ai travaillé au Quotidien du Médecin, entre autre, en tant que pigiste et je suis passionnée de diététique depuis 25 ans.

Je viens d'une famille carnivore et qui mangeait gras.

A partir de l'âge de dix ans, j'ai commencé à accumuler les kilos et les problèmes de santé : maux de têtes violents, j'avais souvent mal au cœur, allergies et œdèmes de Quincke, problèmes ORL à répétition...

A 16 ans, j'ai définitivement décrété à mes parents que je ne mangerai plus de viande et je suis devenue enfin végétarienne !

Je suis ensuite devenue végétalienne, ni œufs, ni laitages, beaucoup plus tard, lorsque j'ai découvert les conditions d'élevages épouvantables.

Mais j'étais toujours en surpoids, et je traînais toujours pas mal de problèmes de santé. J'avais aussi des baisses de moral et de grandes fatigues. Je doutais de ma valeur, je ne me sentais pas au top de mes capacités... j'attendais quelque chose !

## *Je mange cru pendant un mois*

Je passais d'un régime à l'autre, ce qui affaiblissait mon organisme et favorisait la prise de poids.

En cherchant à avoir un corps qui me convienne et une santé qui me permette de faire plein de choses, j'ai découvert l'alimentation crue, au travers de blogs et de récits tous plus incroyables les uns que les autres.

Fortement marquée par mes lectures, je suis finalement devenue crudivore, vegan et ma vie a changé !

J'ai découvert une alimentation extraordinairement délicieuse, colorée, fraîche, appétissante, légère et bourrée de nutriments et vitamines !

J'ai appris et compris pourquoi cette alimentation était la meilleure pour tous les êtres humains: des fruits, des légumes, des noix, bref des végétaux entiers, frais, crus et de bonne qualité.

J'ai compris que tous les nutriments se trouvent dans les végétaux et que les manger crus nous apporte un maximum de vitamines et de macronutriments non altérés par la cuisson.

Un jour, je me suis rendue compte que je n'avais pas eu mal à la tête depuis belle lurette, ni de rhume ou de maux de gorge, que je dormais comme un bébé, que j'avais une énergie, une pêche et une envie de tout entreprendre comme à 20 ans... même mieux :) ! Grâce

## *Je mange cru pendant un mois*

à cette alimentation, j'ai retrouvé ma joie de vivre et la confiance en moi.

L'alimentation influence la façon dont on se comporte, notre clarté mentale, notre optimisme.

Je me sens légère dans mon corps et cela me rend aussi légère dans ma tête !

Cela veut dire aussi plus de boutons sur le visage, plus de migraine de digestion, plus de problèmes de jambes lourdes, plus de ventre en avant et plus de déprime !

Moi qui avais passé des années et des années à essayer de perdre de 5 à 12 kg suivant les moments, en me restreignant en permanence, en essayant TOUS les régimes possibles et alors que maintenant je mangeais dix fois plus, j'avais retrouvé une taille 38 !

Je me régalais, je ne comptais pas, et je maigrissais !

Tout cela est incroyablement facile à obtenir, et agréable à mettre en place.

Oui, la santé, l'énergie et la joie de vivre, sont très dépendants de notre alimentation.

## *Je mange cru pendant un mois*

J'ai découvert un mode de vie extraordinairement bénéfique à tous les niveaux : l'énergie vitale, le moral, la santé. Et c'est ce que j'ai envie de partager avec le plus grand nombre de personnes possibles.

Je sais ce que c'est qu'être tout le temps malade, avoir souvent des problèmes de santé. Je sais ce que vous ressentez lorsque vous n'aimez pas votre image dans la glace. Je connais les inquiétudes que l'on peut avoir face à un changement d'alimentation. Je connais l'impact que cela peut avoir sur l'entourage, la famille, les amis.

Je suis passée par là !

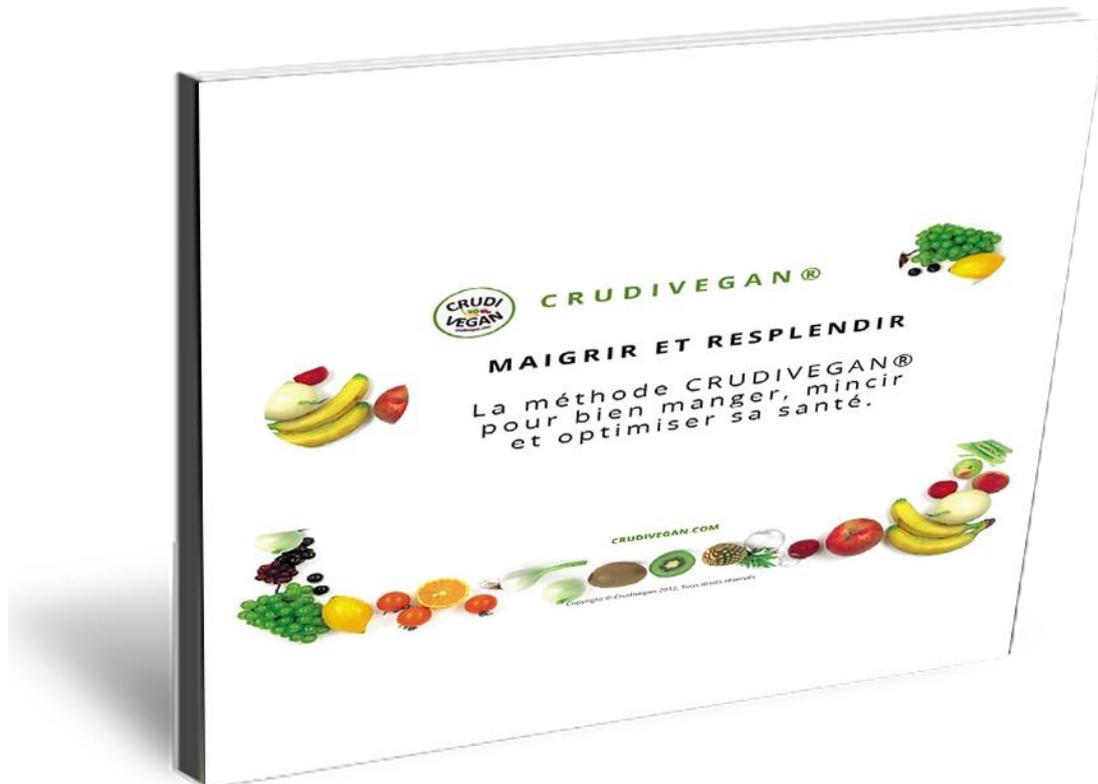
J'ai envie de transmettre ce que je sais à toutes celles et ceux qui pourront trouver ici des chances de s'épanouir grâce à l'alimentation crue, l'alimentation la plus appropriée à la physiologie humaine, celle qui vient à bout des maladies, qui nous rend le corps que nous voulons avoir, et qui nous permet de vivre aussi intensément que nous le désirons !

*Je mange cru pendant un mois*

*Je mange cru pendant un mois*

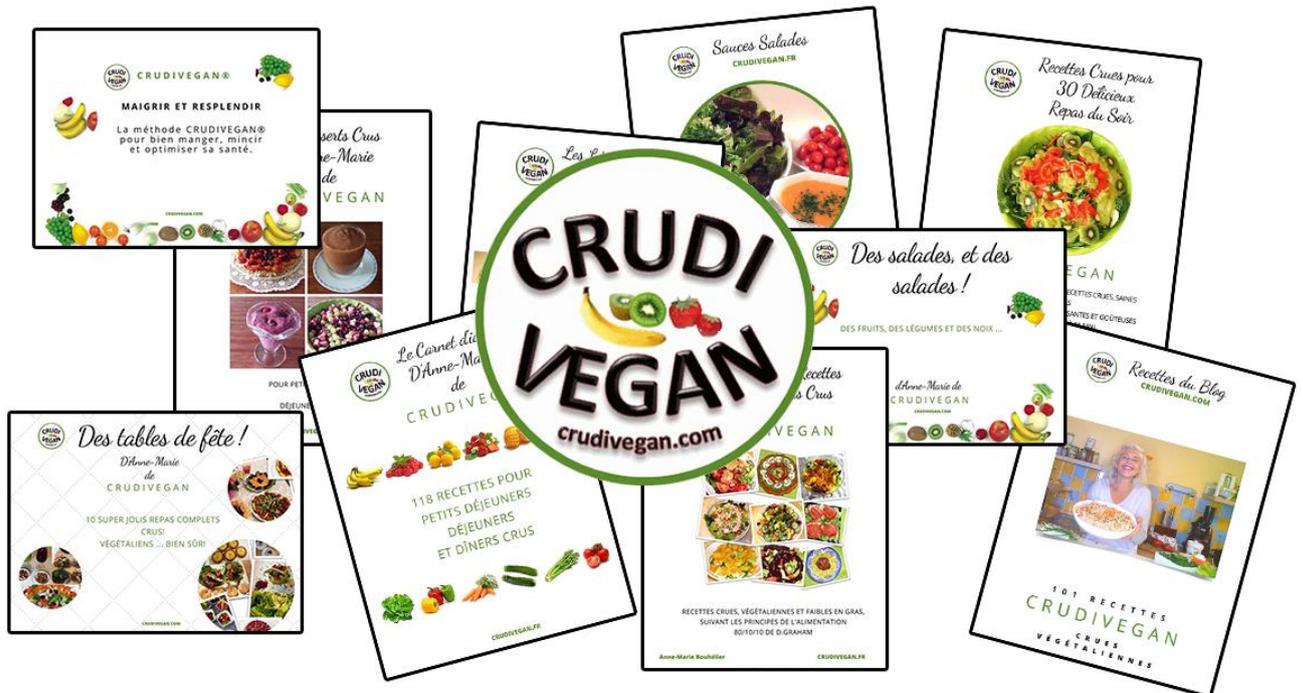
## Mes Ebooks de recette et méthode sur l'alimentation crue

*Découvrez tous mes Ebooks de recettes et formations sur le site :*



<http://crudivegan.com/produit/maigrir-et-resplendir-et-son-livre-ebook>

*Je mange cru pendant un mois*



<http://cruivegan.com/mes-ebooks>

*Je mange cru pendant un mois*

