



SRARTS

www.srarts.ca

info@srarts.ca

Jour 1

Rouleau croquant

Au centre d'une grande feuille de laitue romaine ou iceberg, placer des juliennes de carottes, de courgettes et de concombre. Ajouter de jeunes pousses comme des pousses de tournesol ou de brocoli et des morceaux d'avocat. Assaisonner de sel de mer et de poivre, et déposer environ ½ c. à thé de mayonnaise maison sur le mélange. Rabattre la partie supérieure de la feuille sur les légumes de façon à les enfermer et à former une sorte de rouleau.



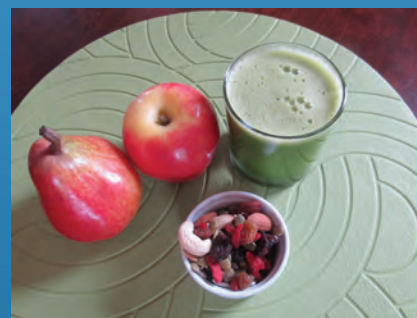
Soupe aux carottes

4 carottes
½ t. de noix de cajou préalablement trempées et égouttées
¼ t. de jus de lime
Le zeste d'une lime (optionnel)
2 c. à soupe de nectar de noix de coco (ou un autre sucre)
Un peu de gingembre râpé
1 c. à soupe de coriandre
Une tige de citronnelle
Sel de mer et poivre
1 boîte de 400 ml de lait de noix de coco
1 c. à soupe de miso
2 c. à soupe d'huile d'olive
Un peu de poivre de Cayenne (optionnel)
Passer tous les ingrédients au mélangeur un peu plus longtemps afin de réchauffer légèrement la soupe.

Neige savoureuse

Battre 3 blancs d'œuf en neige.
Ajouter un peu de sucre comme du xylitol.
Passer au mélangeur ¼ t. de framboises ou de fraises biologiques. Une fois les fruits sous forme liquide, les ajouter graduellement aux blancs d'œuf.
Placer au congélateur.

Collations santé



Optez pour des collations santé qui vous redonneront de l'énergie, comme des fruits biologiques, un mélange constitué de graines, de noix et de fruits séchés, ou encore un jus frais. Les jus fraîchement pressés sont remplis de vitamines.

Enrober une banane pelée de beurre d'aman-
de et la rouler dans des graines de chanvre.
Couper en tranches.

