



Beautysané

Alimentation & digestion

Adoptez la healthyfood !

Feed the change

RETROUVER UN VENTRE PLAT !

**VOUS CUMULEZ KILOS EN TROP ET TROUBLES DIGESTIFS ?
VOUS AVEZ LE VENTRE GONFLÉ ET BALLONNÉ APRÈS LES REPAS ?**

Qui n'a jamais eu dans sa vie des problèmes de digestion?
Bien choisir ses aliments et leur mode de préparation est essentiel
pour retrouver un ventre plat, améliorer sa digestion
et ne plus "gonfler" après les repas.

**Vous trouverez dans ce livret conseils, menus et recettes
pour améliorer le bon fonctionnement de votre système digestif
et réduire les risques de ballonnements !**

Bonne lecture !



ALIMENTATION SPÉCIALE CONFORT DIGESTIF

Trop de fibres, de crudités, de substances fermentescibles, de graisses cuites mettent à mal notre système digestif. Dites stop aux erreurs qui font ballonner !

LES LÉGUMES ET FRUITS CRUS

S'ils ont de nombreuses vertus santé, gardez à l'esprit que leurs **fibres** peuvent être irritantes pour les intestins fragiles.

La solution ?

Les consommer **cuits** (soupes, compotes, cuisson vapeur...). À noter qu'ils sont également plus digestes si bien **mûrs, épluchés** et **épépinés**.

Préférez les carottes, betteraves, courgettes épépinées et pelées, haricots verts fins, blancs de poireaux, pointes d'asperges, endives cuites, tomates épépinées et pelées, épinards.

Quant aux bananes, poires et pêches, vous pouvez les consommer crues si elles sont bien mûres !

CONTRÔLEZ VOTRE CONSOMMATION DE FIBRES INSOLUBLES

Si elles permettent de réguler le transit en stimulant les mouvements intestinaux, elles peuvent cependant être irritantes pour les personnes aux intestins sensibles. On les retrouve en abondance dans les **céréales complètes** et les **légumineuses**.

Ainsi, préférez les céréales semi-complètes et évitez d'en manger tous les jours. Si vous consommez des légumes secs, pensez à les faire tremper la veille, ils seront ainsi beaucoup plus digestes.

RÉDUISEZ VOTRE CONSOMMATION DE LACTOSE ...

Le lait, le fromage blanc et certains yaourts peuvent être difficiles à digérer quand l'organisme ne produit pas suffisamment de lactase, l'enzyme indispensable à leur digestion.

Dans ce cas, essayez les **laits dé lactosés**, les **laits fermentés** (ribot, kéfir) ou les **jus végétaux** (soja, amandes...).



... ET DE MATIÈRES GRASSES

Elles sont difficiles à digérer et ralentissent la vidange gastrique.

Modérez votre consommation de produits gras tels que **charcuteries, fritures, fromages, viandes grasses, beurre** et **crème**.

QUID DU GLUTEN ?

Ce sont des protéines issues du **blé**, du **seigle** ou de l'**orge**. Certaines personnes ont des difficultés à les digérer et souffrent de troubles du transit quand elles en consomment en excès.

Optez pour du pain au levain et des farines pauvres en gluten (épeautre) ou sans gluten (châtaignes, soja, riz...). Consommez des céréales sans gluten comme le **quinoa**, le **sarrasin**, le **riz**, le **millet**...

ALIMENTS FERMENTESCIBLES, À CONSOMMER AVEC MODÉRATION !

Les chewing-gums "sans sucre" contiennent des polyols qui fermentent dans l'intestin. Les sodas contiennent du sucre et du gaz carbonique qui favorisent l'ingestion d'air et les ballonnements.

Certains légumes, tels que le **chou**, le **chou-fleur**, l'**artichaut**, fermentent également dans le tube digestif. **Il ne faut pas en abuser en cas de sensibilité.**



ADOPTER LES BONNES HABITUDES !

• Mangez à heure régulière :

le système digestif est calé sur des rythmes précis et a besoin de repères pour réguler la sécrétion des sucs digestifs. De plus, il lui faut du temps entre deux prises alimentaires pour bien digérer et assimiler.

• Mise sur les bons modes de préparation :

fritures, barbecues et cuissons à haute température produisent des composés toxiques peu digestes.

Quant aux **matières grasses**, elles sont difficiles à digérer. On privilégie les **cuissons douces et sans matières grasses** (vapeur, wok, à l'étouffée, en papillote...) et on assaisonne ensuite avec un peu d'huile (olive, noix, colza...), des herbes aromatiques, un jus de citron...

• Prenez votre temps pour manger :

bien mâcher permet de broyer les aliments et de les imbiber de salive. Si on mange trop vite, des aliments mal mastiqués risquent de parvenir dans le côlon où ils fermenteront, ce qui provoquera des ballonnements. **Prenez au moins vingt minutes à table et prenez le temps de manger.**

• À table... et au calme :

quand on mange, on ne fait pas autre chose (regarder la télé, lire le journal, travailler...). Vous risquez de manger davantage et surtout, l'estomac aura tendance à gonfler. **Prenez vos repas dans le calme, à table et concentrez-vous sur vos sensations alimentaires.**



DES SOLUTIONS SUR-MESURE

Certaines plantes peuvent améliorer la digestion, stimuler la sécrétion des sucs digestifs et réduire les ballonnements.



BOISSON NECTAR D'ALOE VERA

Cette boisson bienfaisante a été spécialement formulée à base d'**aloe vera biologique** (87%), de **miel** et de **nectar d'agave**.

La consommation régulière de boisson à base de gel d'Aloe vera peut conduire à une amélioration de la digestion et du transit intestinal.

ENERGY AROMA DIGESTY

Les huiles végétales de qualité supérieure qui composent Digesty (amande douce, sésame, tournesol) sont nourrissantes, hydratantes et adoucissantes. Elles optimisent la pénétration en synergie des 5 huiles essentielles de grande pureté issues de **l'orange douce**, du **gingembre**, de la **cardamome**, du **basilic** et du **bois de Hô**.

La synergie aromatique Digesty est un concentré de bien-être qui prend soin de votre confort digestif et vous aide à retrouver une bonne digestion.

CONFORT DIGESTIF

Les probiotiques sont des micro-organismes vivants qui, lorsqu'ils sont administrés en quantités suffisantes, confèrent un bénéfice pour la santé.

Les 4 souches naturelles sélectionnées dans le complément alimentaire ENERGY CARE Confort digestif (**2 Lactobacillus, 1 Bifidobacterium et 1 Streptococcus**) ont démontré des effets complémentaires pour votre bien-être digestif.

2 gélules apportent une forte concentration en probiotiques, avec 14 milliards d'UFC (Unité Formant Colonie).



LA GAMME ENERGY DIET si facile à digérer !



Energy Diet est un repas léger qui contient des enzymes digestives (complexe HD), qui facilitent la digestion du lactose, des protéines et des glucides complexes. Ce repas gourmand est également sans gluten*.

Pour encore plus de confort, choisissez notre gamme Energy Vegan, ultra digeste puisqu'elle bénéficie du complexe HD, et ne contient aucun allergène.

Les gammes Energy Diet et Energy Vegan permettent de limiter les calories consommées au quotidien, tout en apportant à votre organisme tous les nutriments dont il a besoin pour bien fonctionner :

- Des **protéines** de qualité
- Des **glucides** complexes
- Des **Oméga3** issus de l'huile de colza
- **23 vitamines et minéraux**
- Des **fibres** solubles

Ces repas légers peuvent remplacer **1 ou plusieurs repas de la journée**. Ils peuvent également servir de base culinaire pour enrichir vos recettes (voir nos idées de menus, page ci-contre).



*Sauf pour les saveurs Soupe italienne, Barres céréales, P'tit déjeuner et Tartine.

Vos menus de la semaine

Pour retrouver un ventre plat, misez sur une alimentation saine, de "confort intestinal" douce pour le transit et pauvre en calories.

	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
8h	Crêpes banane citron Energy Diet 1 thé vert à la menthe	1 Energy Diet 1 pêche 1 citronnade au gingembre	40g de muesli 1 yaourt sans lactose 1 tisane au fenouil	1 smoothie vanille, & thé Energy Diet 1 thé vert au jasmin	1 Energy Diet 1 compote pomme poire 1 citronnade au gingembre	1 omelette brousse aneth Energy Diet 1 tisane au fenouil	1 Energy Diet 1 poire 1 thé vert à la menthe
12h	150 g de cabillaud sésame coriandre Pommes de terre persillées Endives braisées Tomme de brebis	100 g de filet mignon Purée de carottes et patates douces 1 pomme au four à la cannelle	1 paupiette de veau au cumin Pommes vapeur Fondue de poireaux Edam	Blanc de poulet au gingembre Poêlée de sarrasin et haricots verts 1 compote abricot	Tagliatelles de riz aux légumes et tofu snacké Fromage de chèvre frais, crackers	Salade de mâche Saumon vapeur aux asperges vertes et quinoa 1 banane bien mûre	100 g d'escalope de veau au curcuma Wok de légumes Riz créole Comté
16h	1 tisane	1 tisane	1 tisane	1 tisane	1 tisane	1 tisane	1 tisane
20h	1 Soupe de pâtes Minestrone 1 banane bien mûre	Velouté de cresson Flan de carottes au carvi 1 yaourt sans lactose	Patates douces en papillote 1 poire pochée à la vanille	Risotto de millet, carottes, courgettes et curcuma Fromage de chèvre frais	Tortilla champignon poivron Energy Diet 1 compote pomme pêche	Galettes végétales Energy Diet 30g de tomme de brebis	1 part de tarte thon, moutarde et tomates pelées 2 abricots

Pensez à boire également 1,5 litre d'eau par jour



VOS RECETTES anti-ballonnements !

Crêpes banane & zestes de citron

Pâte à crêpes

2 doses d'Energy Diet Banane

350 à 400 ml de lait ou de jus végétal

2 œufs

50 g de farine T55

1 citron

1 filet d'huile de tournesol

Garniture

Un peu de sirop d'agave

Temps de préparation : 30 minutes

Dans un saladier, battre les œufs.

Prélever les zestes du citron.

Ajouter dans cet ordre, l'Energy Diet Banane, la farine et les zestes de citron. Mélanger en ajoutant progressivement le lait jusqu'à obtention d'une pâte homogène. Dans une poêle bien chaude, verser un filet d'huile de tournesol puis une louche de pâte à crêpes. Cuire 1 minute de chaque côté. Répéter l'opération jusqu'à épuisement de la pâte. Déguster les crêpes avec du sirop d'agave.

Astuces : pour une recette sans gluten, remplacez la farine T55 par de la farine de riz ou de châtaigne.

Pour que la pâte soit bien homogène, faites tiédir le lait avant de l'ajouter à la préparation.

Tortillas champignons & Poivrons

Tortilla

1 dose d'Energy Diet soupe marocaine

1 oignon

1 gousse d'ail

1 filet d'huile d'olive

100 ml de lait ou de jus végétal

4 œufs

½ poivron rouge

1 pincée de sel et de poivre

Temps de préparation : 35 minutes

Dans un saladier, mélanger le lait avec l'Energy Diet soupe marocaine puis ajouter les œufs. Mélanger encore puis ajouter le poivron rouge finement coupé et assaisonner le tout. Émincer l'oignon et l'ail.

Dans une poêle, faire revenir à feu moyen l'oignon et l'ail avec un filet d'huile d'olive pendant 5 minutes. Verser le mélange à tortilla (œufs, poivrons) dans la poêle et cuire pendant quelques minutes. Retourner la tortilla d'un geste rapide et cuire l'autre face pendant 5 minutes. Déguster la tortilla avec une salade verte.

Astuce : l'épaisseur de la tortilla dépendra du diamètre de votre poêle.



Découvrez toutes les recettes de Johanna Le Pape dans le livre "Inspirations, bien-être et gourmandises" disponible auprès de votre conseiller Beautysané.

Galettes végétales

Galettes

2 doses d'Energy Diet Omelette

100 ml de lait ou de jus végétal

1 cuillère à soupe de ricotta

½ courgette

½ poivron vert

1 carotte

120 g de flocons d'avoine

2 cuillères à soupe de farine

1 pincée de poivre et de sel

Panure

50 g de graines de sésame

50 g de chapelure

Temps de préparation : 10 minutes

Laver puis éplucher la carotte et la courgette. Râper au-dessus d'un saladier. Laver le poivron puis le couper en dés. Ajouter les dés de poivron au mélange carotte / courgette. Dans un shaker, verser le lait et ajouter l'Energy Diet Omelette. Secouer et verser sur les légumes. Ajouter la ricotta, les flocons d'avoine et la farine. Mélanger puis assaisonner à votre convenance. Former des boulettes à la main, les rouler dans une assiette contenant le mélange de sésame et de chapelure puis les aplatir pour former des galettes.

Cuisson : dans une poêle, verser un filet d'huile d'olive. Laisser cuire 5 minutes de chaque côté sur feu doux. Servir les galettes accompagnées d'une salade verte.

Astuce : vous pouvez utiliser des moules en silicone en forme de cercle pour réaliser les galettes individuelles. Il faut ensuite les placer 15 minutes au congélateur pour les démouler plus facilement avant de les cuire.



Beautysané et votre conseiller vous apportent de la légèreté !

Les produits sont fabriqués en France
et distribués par :

**Beautysané, une marque
du groupe Eat4Good**

13, rue de champagne - 57076 Metz cedex 03
RCS Metz 450 246 152
e-mail : contact@beautysane.com
Tél. : 03 69 67 29 00

www.beautysane.com

Retrouvez nous sur :

