

**NATUROPATHIE**

# **STRATÉGIE FANTASTIQUES**

**MÉLANIE GARCIA**

## Stratégie Fantastiques

### Texte copyright 2019© Mélanie Garcia

Les contenus de cette méthode et des documents qui y sont associés sont intégralement protégés par le droit d'auteur. Ils ne peuvent être ni vendus, ni cédés, ni partagés, ni réutilisés comme support de formation ou comme base pour la création d'un nouveau produit. Tous droits réservés. Aucune partie de ce produit ne peut être reproduite sous quelque forme que ce soit sans l'autorisation écrite de l'auteure, sauf dans le cas de courtes citations incorporées dans des articles critiques.

### Avertissement légal.

Les informations dispensées dans cette méthode et dans les documents associés sont issues des connaissances et expériences de l'auteur qui en assurent la pertinence et l'exactitude. Des changements sont apportés à ce produit autant que de besoin. Néanmoins, l'auteur ne peut garantir leur exactitude et leur validité entre deux mises à jour. Il ne peut donc être tenu pour responsable des erreurs et omissions. Le ou les produits n'ont pas vocation à se substituer à des conseils médicaux professionnels et ne sont pas présentés comme tels. Les informations contenues dans le produit ou les produits ne sont pas destinées à être utilisées pour établir un diagnostic ou prescrire un traitement médical et ne doivent pas être utilisées dans ce but. Pour toute affection médicale ou tout traitement, prenez toujours conseil auprès de votre médecin ou de tout autre professionnel de la santé qualifié. Ne passez jamais outre un conseil médical et ne reportez jamais le moment de vous renseigner auprès de votre médecin à cause d'une information lue dans le produit ou les produits.

# Sommaire

<b>La préparation</b>	<b>4</b>
<b>Smoothie</b>	<b>5</b>
<b>Jus</b>	<b>6</b>
<b>Salade</b>	<b>7</b>
<b>Plat</b>	<b>8</b>
<b>Snack</b>	<b>9</b>
<b>Soupe</b>	<b>10</b>

# LA PRÉPARATION

## Smoothie

- mixer tous les ingrédients ensemble. Ajouter un jus de citron pour la conservation et garder au frais.

## Jus

- passer tous les ingrédients dans une machine à jus. Ajouter un jus de citron pour la conservation et garder au frais.

## Salade

- Mélanger tous les ingrédients ensemble et assaisonner avec l'huile de ton choix. (Sésame, cameline, lin, noix, chanvre, colza, olive...)

## Plat

- Faire cuire la base, puis faire sauter tous les ingrédients ensemble pendant quelques minutes avec un peu d'huile de coco ou d'olive.

## Soupe

- Préparer le bouillon puis ajouter tous les ingrédients et faire cuire quelques minutes.

## Snack

- Mixer la base, puis ajouter les ingrédients, mixer rapidement pour mélanger les ingrédients puis former des boules de la préparation et rouler dans la couverture choisie. Conserver au frais.

# LE SMOOTHIE SIMPLISSIME

Par Mélanie Garcia



## 1. Choisissez 1 base crémeuse



banane 1/2 Avocat mangue

## 2. Ajoutez de la chlorophylle (1 à 2 tasses)



Epinard Salade Kale Cresson

## 3. Ajoutez 1 à 2 Fruits (1 tasse)



Pomme Poire Pêche Kiwi Baies Orange

## 4. Ajoutez 1 liquide (1 à 2 tasses)



eau eau de coco thé vert lait d'amande

## 5. Ajoutez 1 saveur (une poignée)



persil coriandre menthe céleri fenouil

## 6. Ajoutez 1 gout sucré (optionnel) (1 cuillère à café)



miel dattes Figue extrait de vanille



# LE JUS SIMPLISSIME

Par Mélanie Garcia



## 1. Choisissez 1 base (4 tasses)



carotte

concombre

## 2. Ajoutez un légume (1 tasse)



Epinard



bettrave



fenouil



céleri branche

## 3. Ajoutez 1 Fruit (1 tasse)



Pomme



Poire



Pêche



Kiwi



Baies



Orange

## 4. Ajoutez de la chlorophylle (1/2 tasse )



persil



coriandre



luzerne



cresson

## 5. Ajoutez 1 épice



1cm



1 cm



cannelle

# LA SALADE SIMPLISSIME

Par Mélanie Garcia



## 1. Choisissez 1 base (4 tasses)



Epinard



Arugula



Romaine



Mâche

## 2. Ajoutez 1 à 3 légumes et/ou fruits (2 tasses)



tomate



bettrave



radis



poivrons



concombre



céleri branche



Pomme



Poire



mangue



baies



agrumes

## 3. Ajoutez 1 légumineuse ( 1 tasse)



lentilles



Pois chiches



Haricots secs



Fèves



Tofu



Tempeh

## 4. Ajoutez 1 oléagineux (1/2 tasse)



amandes



noix



pistache



sésame



graine de  
courges



noix  
de cajou

## 5. Ajoutez un aromate (1/2 tasse )



persil



coriandre



menthe



basilic



algues

## 6. Ajoutez 1 épice (1 càc en poudre ou rapé)



1cm  
gingembre



1 cm  
curcuma



cardamome



poivre

# LE PLAT SIMPLISSIME

Par Mélanie Garcia



## 1. Choisissez 1 base (4 tasses)



quinoa



riz



lentilles



pommes de terre

## 2. Ajoutez 1 à 6 légumes (4 tasses)



ail



oignon



carotte



courgette



chou



poivron

## 3. Ajoutez 1 légumineuse ( 1 tasse)



lentilles



Pois chiches



Haricots secs



Fèves



Tofu



Tempeh

## 3. Ajoutez 1 oléagineux (1/2 tasse)



noix



pistache



sésame



graine de courges



graine de tournesol



noix de cajou

## 4. Ajoutez des aromates (1/2 tasse )



persil



coriandre



menthe



herbes de provence



basilic



ciboulette

## 5. Ajoutez 1 épice (en poudre ou rapé)



1cm de gingembre



1 cm de curuma



cardamome



cumin



poivre



curry



# LE SNACK SIMPLISSIME

Par Mélanie Garcia



## 1. Choisissez 1 base (1 tasse)



dattes



abricots  
secs



banane

## 2. Ajoutez 1 à 2 graines (1/2 tasse)



amande



noix de cajou



noix



noix du Brésil



avoine



amarante

## 3. Ajoutez 1 saveur (1/2 tasse)



chocolat



noix de  
coco



fruits séchés

## 4. Ajoutez 1 épice (1 c à c)



vanille



cannelle



cardamome



gingembre

## 5. Ajoutez 1 couverture



amarante



sésame



noix de coco



cacao

# LA SOUPE SIMPLISSIME

Par Mélanie Garcia



## 1. Choisissez 1 base (4 tasses d'eau + base)



miso



sauce  
tomate



sauce  
pesto



bouillon de  
légume ou poulet

## 2. Ajoutez 1 à 6 légumes (4 tasses)



ail



oignon



carotte



courgette



chou



poireaux



algues



pomme de terre



navet



patate douce



haricots verts



céleri



champignons

## 3. Ajoutez 1 légumineuse ( 1 tasse)



lentilles



Pois chiches



Haricots secs



Fèves



Tofu



Tempeh