



LE GUIDE DE PRÉPARATION





Félicitations ! Vous avez décidé de faire une pause dans votre quotidien, afin de retrouver énergie et santé en vous embarquant dans une cure Fit 'n' Tasty. Le fait que vous ayez décidé de faire une cure de jus montre que vous prenez à cœur de traiter votre corps comme il se doit et de lui offrir une pause dans le stress quotidien.

Tous nos jus sont pressés à froid et sont produits à partir d'ingrédients choisis avec soin. Nous faisons beaucoup d'efforts afin d'utiliser des fruits et légumes de proximité.



Ce guide vous permet d'acquérir une meilleure compréhension du concept de la cure et vous donne quelques conseils et astuces pour vous aider avant, pendant et après la cure. Nous vous suggérons de le lire attentivement.

Petit avertissement : même si une cure de jus peut permettre de faire une pause mentale et physique dans un quotidien de vie avec des habitudes malsaines, elle ne convient pas à tout le monde. Néanmoins nous recommandons vivement aux personnes souffrant d'un cancer, d'une santé sensible, de troubles cardiaques, d'un diabète ou de toute maladie grave, de valider le programme auprès de leur médecin avant de commencer. N'hésitez pas à nous contacter pour toutes questions.

Nous vous souhaitons une agréable expérience et n'hésitez pas à la partager sur vos réseaux sociaux avec le hastag #fitntasty !

Votre équipe Fit 'n' Tasty

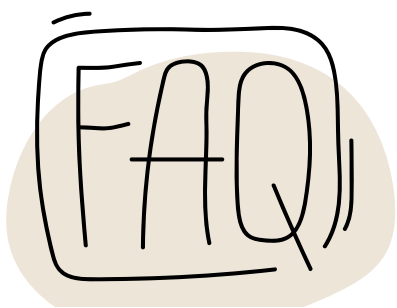
Vous avez une question ?

Retrouvez notre FAQ sur notre site

<http://www.fitntasty.ch/FAQ/>

ou

Envoyez-nous un email à info@fitntasty.ch



SOMMAIRE

05

AVANT VOTRE CURE

Pourquoi faire une cure ?

Comment ça marche ?

Le meilleur moment pour faire une cure ?

Préparation, livraison, stockage

11

PENDANT VOTRE CURE

Conseils

Comment aider votre corps pendant la cure ?

Effets secondaires

Vos repas de midi

16

APRÈS VOTRE CURE

18

RECETTES





AVANT VOTRE CURE



POURQUOI FAIRE UNE CURE ?

Une cure de jus avec des jus de fruits et de légumes peut aider à absorber les vitamines et les minéraux essentiels pour contribuer au fonctionnement normal de l'organisme. Les effets des vitamines et des minéraux contenus dans ces jus ne tarderont pas à se faire sentir : réduction de la fatigue, maintien d'une peau normale et d'un métabolisme énergétique normal. Non seulement vous vous sentirez beaucoup mieux après le nettoyage, mais vous aurez aussi probablement la force de vous en tenir à de saines habitudes alimentaires. Tout le monde y gagne !

Pensez-y comme si vous donniez des vacances à votre corps ; plus il y en a, mieux c'est. Au lieu d'être réactif, soyez préventif et prenez en main votre bien-être avant même que des symptômes ne surviennent.



COMMENT ÇA MARCHE ?

Selon la cure commandée, vous avez à votre disposition des jus, des shots, des snacks ou des soupes à consommer tout au long de la journée, dans un ordre prédéfini.

Vous commencerez au saut du lit avec votre premier jus, puis avancerez dans la cure. Nous vous recommandons de suivre un intervalle de deux heures entre chaque jus/snacks, et de prendre tout votre temps pour les déguster.

Pour les cures avec repas à préparer, il est important d'éviter les repas type fastfood et les produits d'origine animale, car cela aurait un effet néfaste sur le processus de la cure. Si vous n'êtes pas sûr de ce que vous pouvez manger, rassurez-vous, nous vous fournissons à la fin de ce guide des idées de recettes saines et adaptées aux cures.

LE MEILLEUR MOMENT POUR FAIRE UNE CURE ?

Certaines personnes choisissent de faire un cure de jus à chaque changement de saison, d'autres font une cure de trois jours une fois par mois. Quoiqu'il en soit, nous vous suggérons de penser à la cure, non pas comme un effort unique, mais comme un investissement sur le long terme pour votre bien-être. La meilleure manière de garder votre excellent travail et de maintenir un régime plus alcalin est d'incorporer nos jus dans votre vie quotidienne. Découvrez notre large choix de jus ou d'abonnement pour continuer sur votre lancée !

N'oubliez pas de revenir nous voir donc pour découvrir nos nouveautés, nos éditions limitées et autres surprises Fit & Tasty !



PRÉPARATION

Votre préparation aura une conséquence sur votre forme durant la cure et sur l'intensité des effets secondaires. Et pour nous, il est bien sûr important que vous vous sentiez bien et ce à tout moment de la journée. Ne vous attendez pas à pouvoir renoncer à la nourriture solide avec un steak et un martini la veille de votre cure ! Le mieux préparé vous êtes pour votre cure, le plus simple la transition sera.

Nourriture

Trois jours avant le début de votre programme supprimez graduellement le sucre, les féculents raffinés (pain, riz blanc, pâtes), viandes et produits laitiers et augmentez votre consommation de fruits et de légumes à chaque repas. Votre but est de manger aussi "Détox" que possible. Voici quelques conseils :

- J moins 3 : il est toujours possible de consommer des produits d'origine animale tels que du poisson et des œufs mais la viande devrait être supprimée.
- J moins 2 : Limitez votre consommation à des fruits & légumes (salade, soupes) et des protéines d'origine végétale (graines de soja, pois chiche, noix, quinoa...).
- J moins 1 : Mangez uniquement des fruits et légumes, en optant le plus possible pour des repas crus (comme un bol de fruits pour le petit-déjeuner et une salade verte avec des crudités pour le déjeuner et le dîner). Les alternatives cuites sont possibles selon la saison et vos envies (légumes cuits à la vapeur ou soupes).

N'hésitez pas à regarder notre assortiment de snacks et autres produits riches en nutriments, naturels. Ils sont idéaux pour vous accompagner lors de cette phase de préparation.

Boissons

L'hydratation est très importante, et encore d'avantage durant une cure. Ce que vous buvez avant et pendant la cure aura un grand impact sur votre forme. Voici quelques conseils que nous vous recommandons d'appliquer trois jours avant le jour J :

- Buvez un grand verre d'eau en vous réveillant
- Continuez avec une tisane ou un verre d'eau chaude avec du citron
- Buvez au minimum 2 à 3 litres d'eau par jour
- Éliminez l'alcool et les boissons diurétiques comme le café, ou le soda

A noter : Il va de soi que la cigarette est à éviter avant, pendant et après la cure !



LIVRAISON

Vous serez livré du mardi au samedi selon votre demande. Nous vous recommandons fortement de commencer votre cure le lendemain de la livraison, pour pouvoir profiter de votre premier jus 'au saut du lit' (et ne pas à attendre la livraison pour déguster vos jus !)

Le livreur déposera les jus devant votre porte d'entrée, sur, ou dans la boîte aux lettres. Il est possible que le livreur dépose le paquet sans sonner, merci donc de vérifier à l'entrée si vous n'avez pas de nouvelles à 9h30, si vous avez choisi la livraison express, ou à 17h, si vous avez choisi la livraison priority.

Les jus se trouvent dans une boîte isotherme permettant de les garder à bonne température. ils peuvent être conservés à l'intérieur jusqu'à la fin de la journée sans problème. Ils peuvent être conservés à l'intérieur jusqu'à la fin de la journée sans problème.. Si vous prenez vos jus avec vous au travail, à l'école ou à l'université, assurez-vous de toujours les transporter dans un sac isotherme avec un ou deux pains de glace gelés.

Nos box sont 100% en carton et donc recyclables. Les plaques de glace sont réutilisables, il suffit de les mettre dans votre congélateur. Les bouteilles sont à trier dans votre poubelle PET.

STOCKAGE

Nos produits se conservent toujours au réfrigérateur. Les jus peuvent se garder un minimum de 7 jours à partir de la livraison (parfois plus longtemps, donc si vous reportez un peu votre cure, il est important de vérifier la Date Limite de Consommation sur chaque bouteille). Cela vous laisse ainsi un peu de temps pour commencer ou finir de vous préparer.

Vous remarquerez peut-être que certains jus se décantent dans la bouteille, ou vous trouverez des dépôts dans vos jus contenant du gingembre ou dans vos Almond Shakes par exemple. C'est normal ! Par souci pour votre santé et pour la réussite de votre cure, nous avons évité les conservateurs ou épaississants chimiques, ce qui explique la séparation naturelle de quelques-uns des ingrédients. Il suffit de secouer le jus avant consommation.



PENDANT VOTRE CURE



CONSEILS

Voici votre premier jour de cure et nous sommes enthousiastes à l'idée de vous accompagner dans cette aventure ! Plus vous restez fidèle à votre programme, plus les résultats seront encourageants et le mieux vous vous sentirez pendant et après la cure.

Voici quelques conseils utiles qui peuvent faire une grande différence :

- A votre réveil, buvez votre premier jus. Vous pouvez le diluer dans de l'eau chaude ou froide si le goût est trop intense.
- Nous vous recommandons l'ordre dans lequel boire les jus, mais vous pouvez l'adapter à vos besoins et à votre emploi du temps.
- Dégustez les jus lentement, à deux heures d'intervalle entre chaque bouteille. Savourez chaque gorgée et "mâchez" chaque morceau de votre repas de midi. Assurez-vous de boire le dernier jus deux heures avant d'aller vous coucher.
- Il est essentiel de boire le plus possible d'eau, de tisanes ou de thés verts (orties, artichauts, dents-de-lion).
- Aller à la selle plus fréquemment ou, au contraire, y aller plus rarement que d'habitude font partie des effets secondaires de la cure de jus. Votre digestion se normalisera dans les jours qui suivent la cure.
- Ne surchargez pas votre emploi du temps. Assurez-vous de vous reposer et de dormir suffisamment (8h minimum).



COMMENT AIDER VOTRE CORPS PENDANT LA CURE ?

A part le fait de boire beaucoup de liquides, vous pouvez faire beaucoup d'autres choses pour contribuer à votre bien-être pendant la cure de jus. Nous avons listé quelques-uns de nos conseils pour vous.

- Exfolier, exfolier, exfolier ! Massez doucement votre corps avec un gant de crin ou une brosse douce pendant 5 minutes le matin pour ouvrir les pores.
- Pratiquez du sport pendant la cure et transpirez. Optez pour des exercices doux comme le yoga, la relaxation ou la marche soutenue.
- Si vous vous sentez trop fatigué pour faire de l'exercice, un sauna ou un hammam est une alternative pour vous faire transpirer.
- La cure est le prétexte parfait pour vous détendre avec un massage !
- Prendre un bain moussant avec du sel d'Epsom peut également contribuer à votre bien-être pendant la cure.

EFFETS SECONDAIRES DE LA CURE

Ces symptômes peuvent apparaître ou non, selon votre état de santé et la manière dont vous vous êtes préparé à la cure.

- Fatigue
- Sensibilité au froid
- Maux de tête
- Constipation / Diarrhée
- Réaction cutanée
- Bouche sèche / Mauvaise haleine
- Nez qui coule
- Insomnie



RECETTES POUR VOTRE REPAS DE MIDI

Si vous avez choisi la cure 'First Date' ou 'Easy Boost', nous vous encourageons à manger un petit plat pour midi. Ceci vous permettra de manger des aliments solides ou chauds au cours de la journée. Si vous suivez nos idées de recettes, cela vous aidera à passer la journée sans céder aux petits creux.

Choisissez l'une des recettes que nous vous proposons ou créez-en des nouvelles, tout en gardant le même type d'ingrédients. Et c'est avec plaisir que nous recevrons des photos de vos créations !

A la fin de ce guide, vous trouverez quelques recettes simples de plats légers.



Si vous mangez au restaurant ou lors de votre phase de préparation avant votre cure

Si vous n'avez pas le temps de préparer votre plat à midi, essayez de faire des choix judicieux au restaurant ou à la cafétéria en optant pour une simple salade de crudités (avec des amandes ou des graines, sans sauce) ou une soupe, et une pomme comme dessert, par exemple.

Si vous êtes amenés à aller au restaurant avant ou pendant votre détox, pas de panique ! Voici quelques conseils pour choisir les meilleurs plats :

- Avant de sortir, consultez le menu du restaurant en ligne, vous serez ainsi préparés.
- Évitez les protéines animales.
- Éviter tout ce qui indique : frit, à la crème, pané, sucré etc. Ce sont les mots de code pour des plats lourds à digérer et caloriques.
- Optez pour des plats sans gluten, sans lactose, etc.
- Privilégiez les légumes crus ou cuits avec quelques féculents d'origine végétale.
- Si vous choisissez une salade, demandez la sauce à côté (huile d'olive et vinaigre ou citron).
- Essayez de consommer le moins de sel possible.

Notre option préférée : Une grande salade mixte avec du citron et de l'huile d'olive. Elle peut contenir des légumes et des fruits crus, tant que la sauce est à part. Choisissez une salade sans protéines animales (œuf et fromage compris !).

NATURALLY HEALTHY

fit 'n
tasty

APRÈS VOTRE CURE



CONSEILS

Il est primordial de finir votre cure en douceur en réintroduisant progressivement la nourriture solide dans votre système. Le principe est le même que pour la préparation de votre cure, mais au lieu d'éliminer la nourriture vous la réintégrez petit à petit.

Bien sûr vous n'êtes pas obligé de retourner à vos anciennes habitudes alimentaires ! En effet, beaucoup de participants continuent avec un régime simple et léger sur une longue période après la cure. Commencez avec des légumes cuits à la vapeur et des fruits frais et avancez progressivement vers des plats équilibrés et complets. Faites preuve de bon sens, spécialement en ce qui concerne les aliments transformés, le fastfood, le café, les sodas et l'alcool.

Voici quelques suggestions pour ces 3 prochains jours :

- 1er jour : Des fruits frais et un jus de citron dilué dans de l'eau pour le petit-déjeuner, une soupe aux légumes (sans crème) pour le déjeuner et le soir.
- 2ème et 3ème jour : Des fruits frais et un jus de citron dilué dans de l'eau pour le petit-déjeuner, des légumes crus ou légèrement cuits à la vapeur accompagnés d'une portion de riz complet ou de quinoa pour le déjeuner et le dîner.
- A partir du 4ème jour, vous pouvez intégrer des produits d'origine animale si vous le désirez. Nous vous recommandons le poisson cuit à la vapeur à la place de la viande et de remplacer le lait de vache par le lait de chèvre pour les jours qui suivent.



NATURALLY HEALTHY
fit 'n' tasty

RECETTES



SALADE FATTOUCHE DE QUINOA

Recette "J'ai vraiment faim"

INGRÉDIENTS (1 PERSONNE)

100g de quinoa ou Quico

200 ml de bouillon de légumes

50g d'amandes

½ poivron rouge

¼ concombre

¼ oignon rouge

1 brin de menthe

3 brins de persil plat

5 tomates cerise

¼ tête de salade laitue Romaine

1 pincée d'ail séché

1 c à s d'huile d'olive

2 c à s de jus de citron

sésame blanc (ou pavot)

épice Ras-El-Hanout

Poivre et sel

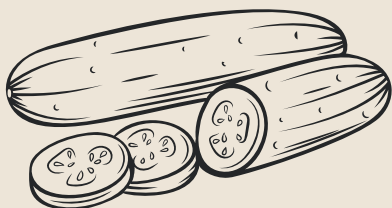
PRÉPARATION

1. Faire cuire le quinoa dans le bouillon jusqu'à ce que les graines s'ouvrent en demi-lune.

2. Laisser refroidir.

3. Mélanger les légumes taillés en dés (sauf tomates en 1/2), la salade ciselée, les herbes hachées, l'oignon haché ainsi que les épices avec le quinoa cuit.

4. Mettre la salade dans un récipient, déposer les amandes sur celle-ci et décorer le tout avec quelques feuilles de persil.



SOUPE DE PETITS POIS

Recette

"C'est bon je tiens !"

INGRÉDIENTS (2 PERSONNES)

½ c. à s. d'huile d'olive

½ oignon

½ gousse d'ail

½ c. à c. sel marin

1 pincée de poudre de chili

5 dl de bouillon de légumes bio

150g de petits pois

1 poignée de jeunes pousses

d'épinards

¼ citron pressé

500ml de crème d'avoine

Pincée de thym

PRÉPARATION

1. Verser l'huile d'olive dans une casserole chauffée sur feu moyen.

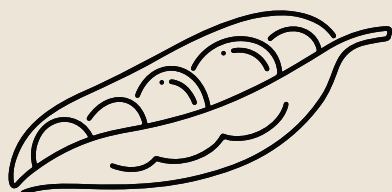
2. Cuire l'oignon ciselé avec l'ail, le sel et le chili jusqu'à ce qu'il brunisse légèrement.

3. Ajouter les petits pois, les épinards et le bouillon et laisser cuire jusqu'à ébullition. Baisser la température sur feu doux et laisser 10 minutes.

3. Mixer le tout dans un mixeur pour obtenir une purée consistante.

4. Y mélanger la crème d'avoine, le jus de citron, le thym et un peu plus de sel si besoin.

5. Servir dans un bol avec des petits pois frais par-dessus ! Vous pouvez remplacer les petits pois par n'importe quel légume vert de saison de votre choix !



NORI AU QUINOA

Recette "Envie d'ailleurs"

INGRÉDIENTS (1 PERSONNE)

65g de quinoa cuit

1 carotte râpée

Quelques longues tranches de
concombre

¼ d'avocat en tranches

Quelques tranches fines de poivron
rouge

Une grande poignée d'herbes fraîches
(persil, menthe...)

1 feuille de nori

PRÉPARATION

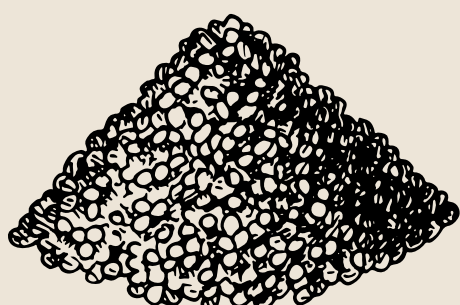
1. Étendre la feuille de nori sur une surface propre et sèche.

2. En commençant par l'extrémité la plus proche de vous, mettre le quinoa sur la feuille en formant une ligne.

3. Superposer soigneusement le reste des ingrédients sur le quinoa.

4. Rouler les ingrédients dans la feuille.

5. Couper le rouleau en plusieurs sushis.



WRAPS DE LAITUE

Recette

"Amusons-nous pendant la cure !"

INGRÉDIENTS (2 PERSONNES)

4 grandes feuilles de laitue

2 grosses tomates

½ poivron rouge

½ avocat

15g de maïs

1 cc huile d'olive

25g de haricots rouges ou pois chiches

Une poignée de basilic frais

½ citron

Une pincée de sel

PRÉPARATION

1. Couper l'avocat, la tomate et le poivron en dés. Ensuite, couper les feuilles de basilic en tranches fines.

2. Mélanger tous les ingrédients coupés dans un bol avec les haricots et le maïs.

3. Presser le citron et brasser le tout, tout en ajoutant une goutte d'huile d'olive et un peu de sel.

4. Remplir les feuilles de la salsa et déguster.



SALADE DE KALE

Recette "Je peux le faire !"

INGRÉDIENTS (2 PERSONNES)

100g de chou kale (chou plume) coupé

½ c. à s. de jus de citron fraîchement pressé

1 c. à s. d'huile d'olive extra vierge

½ gousse d'ail

1 c. à c. de moutarde de Dijon

½ c. à c. de sirop d'érable, d'agave ou de miel

Une pincée de sel

Du poivre

En option : quelques noix ou graines, des tomates, des fruits, de l'avocat

PRÉPARATION

1. Placer le kale dans un grand bol.

2. Dans un petit récipient fermable, mettre le jus de citron, l'huile d'olive, l'ail, la moutarde, le sirop, le sel et le poivre.

3. Fermer le récipient et secouer.

4. Verser le contenu sur le chou kale. Ajouter les ingrédients en option.



NOUILLES DE COURGETTES AU CITRON

Recette

"Des pâtes mais pas complètement"

INGRÉDIENTS (4 PERSONNES)

300g de tomates cerise

1 c. à s. d'huile de cuisson

1 c. à c. d'origan

Une pincée de sel

900g de lamelles de courgette

2 c. à s. de jus de citron

1 c. à c. de zeste de citron

1 gousse d'ail émincée

3 c. à s. de pignons

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 200 °.

2. Fabriquer les lamelles de courgette avec un éplucheur à julienne ou un éplucheur classique. Réserver.

3. Mélanger les tomates, l'huile, l'origan et un peu de sel sur du papier sulfurisé.

4. Rôtir pendant 12-15min jusqu'à ce que la peau de la tomate se ride. Retirer du four et laisser refroidir.

5. Placer les nouilles de courgette dans un bol à servir.

6. Mélanger le jus de citron, l'huile d'olive, le zeste et l'ail. Verser sur les nouilles et bien mélanger.

7. Ajouter les tomates et les pignons et servir.



LE HUMMUS RAW

Recette

"Du hummus et que du hummus"

INGRÉDIENTS (4 PORTIONS)

1 courgette coupée en dés

110g de tahini cru

125ml de jus de citron

1 ½ c. à s. d'huile d'olive

20g de graines de sésame crues

20g d'amandes

1 ½ c. à c. de cumin

½ c. à c. de sel

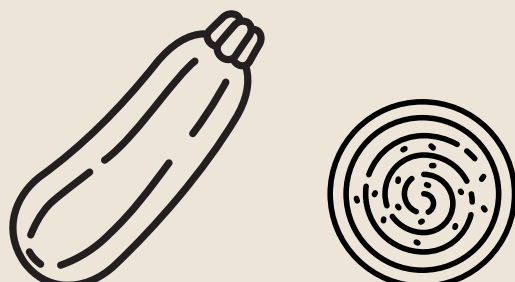
Optionnel : de l'huile d'olive au paprika

PRÉPARATION

1. Mettre tous les ingrédients dans un mixeur et mélanger jusqu'à l'obtention d'une texture onctueuse.

-- on peut manger ça....

.



PÂTES SANS GLUTEN À L'AVOCAT

Recette

"Le cru c'est pas pour moi"

INGRÉDIENTS (1 PERSONNE)

1½ avocat mûr

½ citron

2 feuilles de basilic

Une pincée de sel

2 c. à s. de poivre noir

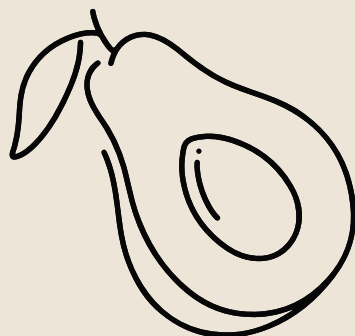
½ c. à s. d'huile d'olive

60g de pâtes sans gluten (cru)

PRÉPARATION

1. Cuire les pâtes sans gluten al dente pour ne pas élever la glycémie.

2. Placer l'avocat, le citron, le basilic, l'huile d'olive, le poivre et le sel dans un mixeur et mélanger jusqu'à l'obtention d'une texture crémeuse.



LE PETIT SNACK DE CRUDITÉS (AU CHOIX)

Recette 100% saines

Bouillon de légumes



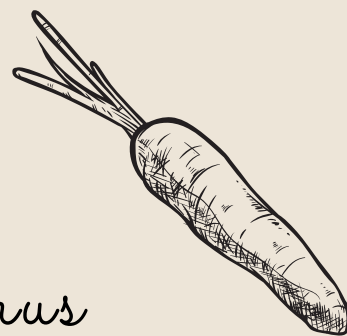
Ou

Une poignée d'amandes



Ou

Des sticks de légumes crus
(carotte, concombre, céleri, fenouil)



SUIVEZ-NOUS !

Tenez-vous au courant de notre actualité
et n'hésitez pas à partager votre expérience avec le hashtag #Fitnasty !



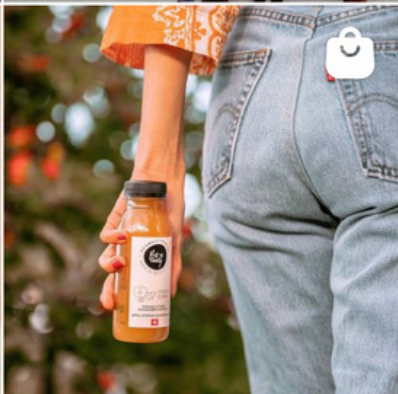
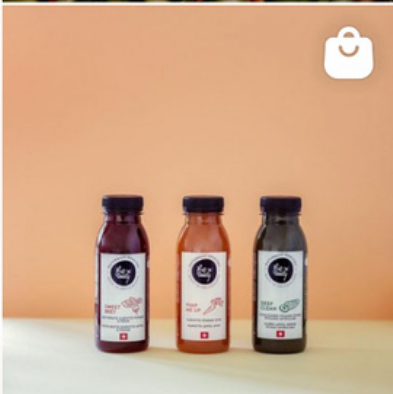
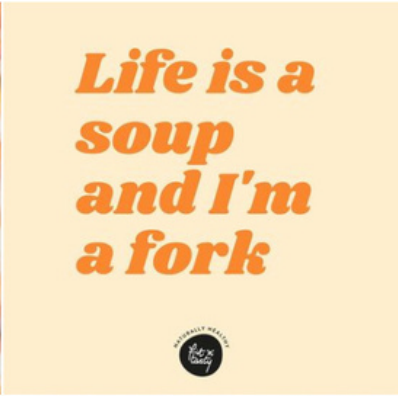
[Instagram](#)



[Facebook](#)



[LinkedIn](#)



NATURALLY HEALTHY

fit 'n' tasty

LA TEAM FIT 'N' TASTY VOUS DIT MERCI ET À BIENTÔT !

