

Kit #2 – Recettes cardio

Kit #2 – Recettes anti-inflammatoires

□ KIT #2

**10 recettes anti-inflammatoires pour
votre cœur**

30 minutes max • 100% plantes • Délicieuses

Bowl rouge antioxydant

🕒 10 min

Ingrédients :

- Fromage blanc 3%
- Framboises, myrtilles
- 1 c. à soupe graines de chia
- Noix de pécan
- 1 c. à café miel

👉 Antioxydants + oméga-3 + fibres

Salade lentilles, betterave, feta

🕒 15 min

Ingrédients :

- 200g lentilles vertes cuites
- 2 betteraves cuites
- 100g feta légère
- Persil, ciboulette
- Vinaigrette citron

👉 Fibres + protéines + fer

Saumon, écrasé de patate douce

🕒 20 min

Ingrédients :

- Pavé de saumon
- 2 patates douces
- Jus de citron, aneth
- Huile d'olive

👉 Oméga-3 + vitamine D

Soupe carotte-curcuma

🕒 25 min

Ingrédients :

- 500g carottes
- 1 oignon
- Curcuma frais
- Lait de coco
- Gingembre

👉 Anti-inflammatoire puissant

Curry pois chiches épinards

▯▯ 30 min

Ingrédients :

- 1 boîte pois chiches
- 200g épinards
- Oignon, ail
- Lait de coco, curry
- Riz complet

▯ Fer + protéines + magnésium

Tartine avocat & graines

▯▯ 5 min

Ingrédients :

- 1/2 avocat
- Pain complet
- Jus de citron
- Mélange de graines

▯ Acides gras insaturés

Wrap poulet, houmous, roquette

▯▯ 15 min

Ingrédients :

- Tortilla complète
- Houmous
- Blanc de poulet
- Roquette, tomates

□ Protéines maigres

Poêlée chou-fleur, pois chiches

□□ 20 min

Ingrédients :

- 1/2 chou-fleur
- 1 boîte pois chiches
- Oignon, curcuma, cumin
- Persil

□ Sulforaphane + protéines

Mousse chocolat à l'avocat

🕒 10 min

Ingrédients :

- 1 avocat
- 2 c. cacao amer
- 2 c. sirop d'érable
- 1 pincée de sel

👉 Magnésium + antioxydants

Lait d'or (golden latte)

🕒 5 min

Ingrédients :

- 25cl lait amande
- Curcuma, poivre noir
- Gingembre
- Miel

👉 Curcumine optimisée

▢ Tableau des aliments stars

Catégorie	Aliments
▢ Bonnes graisses	Avocat, huile olive, noix
▢ Oméga-3	Saumon, maquereau, lin
▢ Antioxydants	Fruits rouges, thé vert
▢ Fibres	Avoine, légumineuses

▢ Kit #2 – Recettes cardio • Bloom Beyond 40

□ Après clic, choisissez « Enregistrer au format PDF »