

# Défi zéro sucre

Prêt à redéfinir vos habitudes ?

Relevez le défi zéro sucre et redécouvrez le plaisir de savourer des saveurs authentiques tout en boostant votre énergie et votre bien-être. Engagez vous aujourd'hui pour un mois de délices sans excès !

---

Auteur

Sérine Brahimi



# Semaine 1

## Supprimer l'inutile

Les objectifs de la première semaine vont être de supprimer les aliments superflus dont on doit être capable de se passer sur le long terme. Ils n'ont pas d'alternatives car ne sont pas vraiment intéressants d'un point de vue nutritionnel. Par la suite, ils pourront être réintégrés de manière ponctuelle, en aliments plaisirs.

### OBJECTIF 1

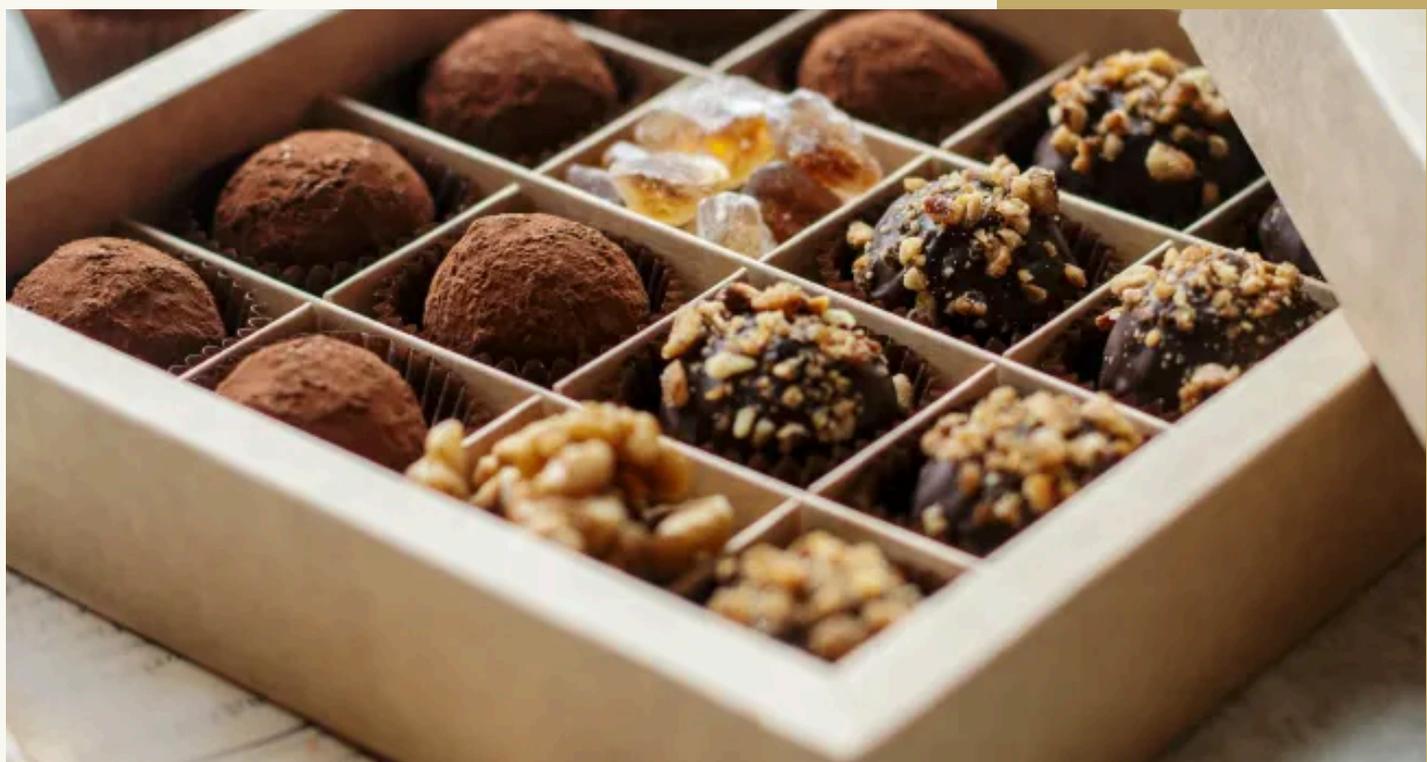
---

Eliminer les produits industriels sucrés: gâteaux, confiseries, barres chocolatées, crèmes glacées, bonbons...

### OBJECTIF 2

---

Eliminer les boissons sucrées: sodas, mais aussi jus de fruits car trop riches en sucres parfois ajoutés. Favoriser les smoothies fait maison ou de l'eau aromatisée au citron, à la menthe...





## Semaine 2

Bravo, la première étape est à présent validée. Pour cette deuxième semaine, nous nous focaliserons sur les produits du petit déjeuner bien souvent trop sucrés. L'idée est de les remplacer par des alternatives plus saines et tout aussi satisfaisantes.

### OBJECTIF 1

---

Éliminer les viennoiseries et céréales industrielles beaucoup trop riches en sucres mais également en additifs. Privilégier les mueslis ou granolas sans sucres ajoutés. De nombreuses déclinaisons s'offrent à vous: aux fruits séchés, protéiné, aux noix, au chocolat noir...

### OBJECTIF 2

---

Éliminer les compotes auxquelles, une fois de plus, du sucre superflu a été ajouté. Privilégier les purées de fruits sans sucres ajoutés. Le sucre naturel des fruits suffit amplement à donner ce goût sucré en bouche.

## Le petit déjeuner



## Encore plus loin

# Semaine 3

Nous sommes déjà à la moitié du défi. Nous avons dorénavant supprimer les sucres inutiles ainsi que ceux du petit déjeuner, le repas qui dans beaucoup de cas, est le plus sucré de la journée. Une fois ces étapes validées, nous pouvons à présent aller encore plus loin.

## OBJECTIF 1

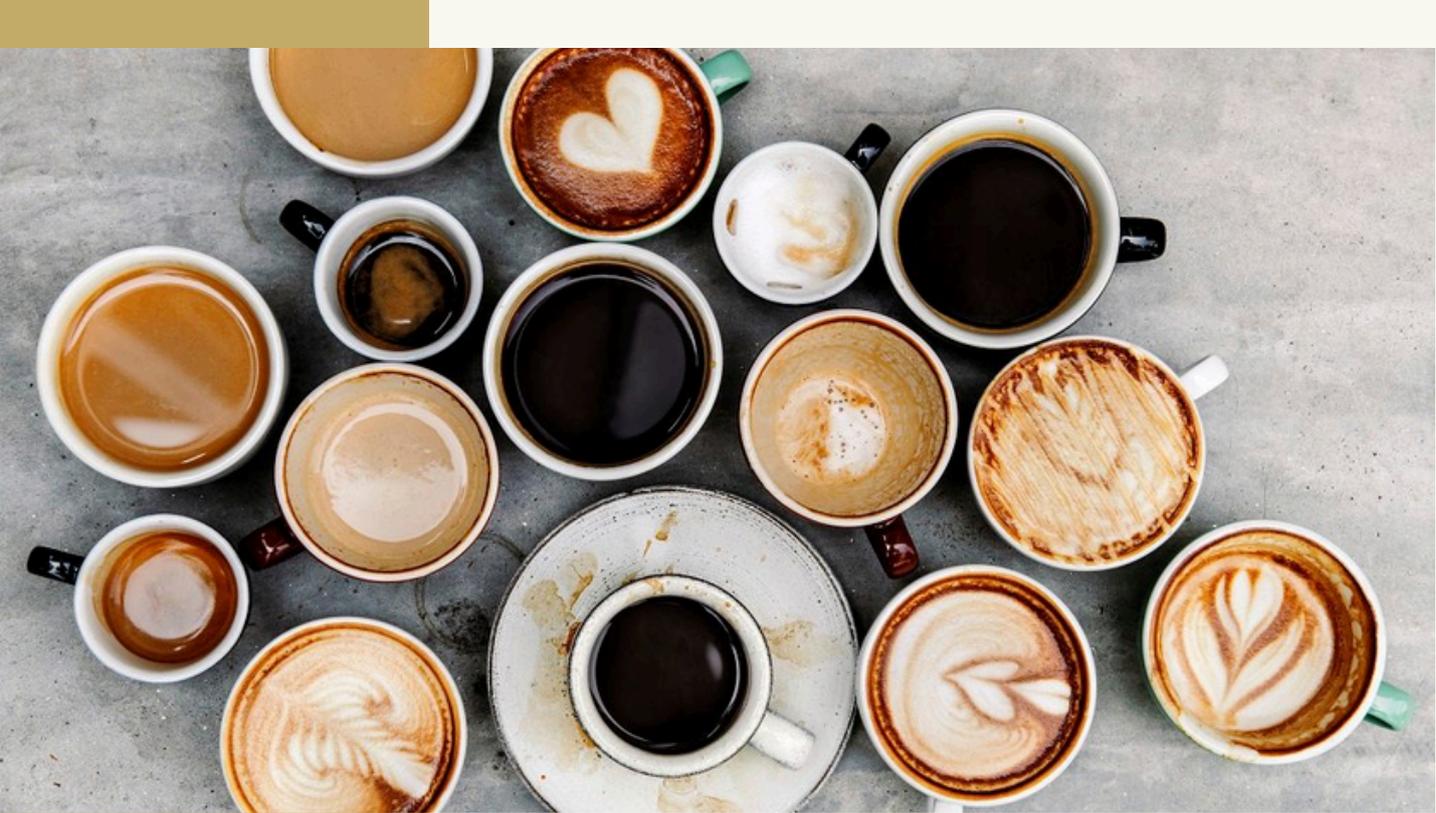
---

Éliminer le pain blanc. Très peu intéressant nutritionnellement, il est peu rassasiant et provoque une hausse du taux de sucre dans le sang très rapide, provoquant ainsi des coups de fatigue et des fringales peu de temps après le repas. Privilégier des pains plus intéressants comme le pain complet, le pain au seigle, le pain d'épeautre, le pain nordique, le pain aux noix...

## OBJECTIF 2

---

Éliminer les yaourts aromatisés. Privilégier plutôt les fromages blancs, faisselles, petit suisses, ou même les yaourts aux fruits sans sucres ajoutés.



## Pour finir

# Semaine 4

Vous vous apprêtez à entamer la dernière semaine du défi. Pour finir, il nous reste à supprimer de nos assiettes le sucre tenace duquel il est difficile de se détacher. Pour cela, nous utiliserons des alternatives beaucoup plus saines.

## OBJECTIF 1

---

Eliminer les "faux pain". Nous avons vu la semaine précédente les inconvénients du pain blanc. En réalité, il en est de même pour le pain de mie, les pains burgers, les pains à hot dogs, les bagels, les wraps... Une fois encore, préférez leur versions complètes dans un premier temps. Et surtout, toujours vérifier leur composition et s'éloigner des listes d'ingrédients comprenant du sucre.

## OBJECTIF 2

---

Enfin, l'ultime objectif consiste à éliminer le sucre ajouté au café, thé, yaourt nature... Pensez à des alternatives plus naturel, comme le miel, le sirop d'agave, le sirop de date, ou encore le sirop d'érable... L'idéal est de se passer complètement de sucrant pour ces aliments.

# Mon expérience

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Semaine 1	○	○	○	○	○	○	○
Semaine 2	○	○	○	○	○	○	○
Semaine 3	○	○	○	○	○	○	○
Semaine 4	○	○	○	○	○	○	○



J'ai atteint les objectifs de la journée, j'ai fais une journée sans sucre.



Je n'ai pas tout à fait respecté les objectifs de la journée.



Ma journée n'est pas validée, je ferais mieux demain.

*Félicitations, vous êtes arrivées au bout du défi 28 jours sans sucre!*

# Idées recettes sans sucre

*Pour continuer à se faire plaisir sainement et sans  
culpabiliser...*

# Muffins aux myrtilles

1

## INGREDIENTS

---

180g de farine aux choix  
1 oeuf  
2 càc de levure chimique  
1 pincée de sel  
1 càc de jus de citron  
30 mL d'huile de coco  
40g de fromage blanc ou yaourt nature  
120 de mL de lait demi écrémé ou de lait végétal  
2 à 3 càs de miel  
125g de myrtilles

## RECETTE

---

Dans un récipient, mélanger la farine, la levure et le sel.  
Dans un second récipient, mélanger l'oeuf, le miel, l'huile, le fromage blanc, le lait et le jus de citron.  
Incorporer le mélange liquide au mélange sec et mélanger.  
Incorporer les myrtilles préalablement farinées.  
Enfourner 30 minutes à 190°C.





## 2

# Energy balls

## INGREDIENTS

---

100g de dattes dénoyautées

Des oléagineux concassés au choix (amandes, noix de cajou, noix de pécan...)

1 càc de cacao pur non sucré

1 càs de farine

50g de flocons d'avoine

1 pincée de sel

Enrobage aux choix:

Noix de coco râpée, graines de sésame, noisettes concassées...

## RECETTE

---

Faire tremper les dattes dans de l'eau pendant une vingtaine de minutes pour les attendrir.

Dans un mixeur, mélanger l'ensemble des ingrédients jusqu'à obtenir un mélange pâteux et épais.

Façonner des petites boules.

Les rouler dans l'enrobage choisi.

Pour une version non chocolatée, le cacao peut être remplacé par de la cannelle, de la noix de coco râpée...

# Pancakes

## INGREDIENTS

---

50g de compote de pomme sans sucres ajoutés

50g de farine aux choix

1 oeuf

1 càc de levure chimique

1 pincée de sel

30mL de lait demi-écrémé ou de lait végétal

## RECETTE

---

Dans un récipient, mélanger la farine, la levure et le sel.

Dans un second récipient, mélanger l'oeuf, la compote et le lait.

Incorporer le mélange liquide au mélange sec.

Mélanger jusqu'à obtention d'une pâte lisse.

Cuire les pancakes sur une poêle préalablement huilée au pinceau ou à l'essui tout.

Cette même préparation peut être utilisée pour des crêpes, en augmentant la quantité de lait, ou pour des gaufres.





# Crème glacée healthy

4

## INGREDIENTS

---

150g de banane bien mûre préalablement coupée et surgelée  
Un peu de lait végétal  
Des pépites de chocolat noir  
Quelques amandes

## RECETTE

---

Dans un mixeur, mélanger la banane et une petite quantité de lait, jusqu'à obtention d'une texture de crème glacée. C'est la banane qui donne toute la texture, le lait sert à homogénéiser la préparation et à faciliter le mixage.

Verser la préparation dans un bol et y ajouter les toppings: amandes, pépites de chocolat...

Cette préparation peut être déclinée sous toutes ses formes en variant les fruits surgelés: crème glacée au fruit rouges, à la mangue... Vous pouvez également ajouter du cacao pur et du sirop d'érable par exemple, pour une version au chocolat.

# Crumble aux pommes

5

## INGREDIENTS

---

1kg de pommes  
2 càs de jus de citron  
100g de farine de blé complet T150  
100g de poudre d'amandes  
60g de sirop d'érable  
1 pincée de sel  
1 càc de cannelle

## RECETTE

---

Dans une casserole, faire revenir quelques minutes à feu doux les pommes coupées en dés avec un fond d'eau, le citron et un peu de cannelle.

Verser les pommes dans un plat à gratin.

Dans un récipient, mélanger la farine, la poudre d'amandes, le sel, le sirop d'érable et la cannelle.

Mélanger à la main jusqu'à obtention d'une pâte à crumble.

Déposer la pâte sur les pommes.

Enfourner 25 minutes à 180°C.





# 6

## Banana bread

### INGREDIENTS

---

2 bananes très mûres  
100g de fromage blanc ou yaourt nature  
2 oeufs  
20g de sirop d'agave  
150g de farine aux choix  
1/2 sachet de levure chimique  
1 pincée de sel

### RECETTE

---

A l'aide d'une fourchette, écraser les bananes en purée.  
Dans un récipient, mélanger la purée obtenue, le fromage blanc, les oeufs et le sirop d'agave.  
Dans un second, mélanger la farine, la levure et le sel.  
Incorporer le mélange liquide au mélange sec et mélanger.  
Verser la pâte obtenue dans une moule en silicone ou dans un moule préalablement beurré et fariné.  
Enfourner 35 minutes à 180°C.