

E\_BOOK

# The Happy & Healthy You

3 SMOOTHIES  
3 PUDDING DE SHIA

[WWW.THERAWFRENCHY.COM](http://WWW.THERAWFRENCHY.COM)

The Raw Frenchy

# The RawFrenchy

---

## BIENVENUE

Si aujourd'hui tu reçois cet E-book c'est que tu as pris le temps de répondre à mon questionnaire et je te remercie pour cela! Tu trouveras 3 recettes de Smoothies + 3 recettes de Pudding de Shia. A chaque fois tu découvriras les vertus de ces délicieuses, faciles, rapides, et gourmandes recettes.

J'espère qu'après les avoir testé, tu auras envie de les inclure dans ton quotidien, tu verras les bénéfices que cela va avoir sur ton énergie au quotidien.

Ces recettes sont très bonnes pour l'écologie. Rien de mieux que d'allier la gourmandise, le bien-être et la préservation de la planète !

---

# TheRawFrenchy

Créatrice de bonheur

# Qui je suis?

BY: THERAWFRENCHY

Hello! Moi c'est Bérengère, je suis un petit bout de femme comme tout le monde à priori. J'aime ma famille, mes amis et profiter de la vie. La chose qui ne se voit pas à l'extérieur mais qui me ronge de l'intérieur est ma maladie auto-immune.

Diagnostiqué à l'âge de 2,5 ans, je suis atteinte d'une polyarthrite rhumatoïde, maladie inflammatoire qui touche les articulations, raidie le corps et inflige des douleurs qui à la longue ne sont plus supportables. Je suis passée par toutes les étapes, prise d'anti-inflammatoire, infiltration, traitement de fond ( anticancéreux + cortisone). J'ai pris du poids, j'ai gonflé, j'ai perdu des cheveux, eu des problèmes de dents, j'ai détruit ma flore intestinale. Par contre les douleurs et l'inflammation, elles, restaient présente.

Pour compenser le dommage des médicaments sur le corps, je me suis tournée vers les médecines douces. Jusqu'à ce que ma mère me parle de nourriture vivante.



J'ai commencé mon apprentissage sur l'alimentation, en me formant 1 mois aux Etats-Unis auprès des plus grands spécialistes de ce secteur, comme le Docteur Brian Clement Ph.D, Directeur à l'Hippocrates Health Institute de Miami ; ainsi qu'Ann Wigmore Fondatrice du Natural Health Institute à Puerto Rico.

Voyant les effets incroyables de cette nourriture sur le corps, j'ai souhaité démocratiser ce type d'alimentation pour un maximum de personne. C'est ainsi qu'est né TheRawFrenchy.

Ce type d'alimentation et de style de vie gagnerait à être connu de tous, que vous soyez malades ou que vous ayez simplement envie de préserver votre santé, d'avoir + d'énergie, de perdre du poids, et d'aller vers un style de vie plus sain.

Même si c'est une maladie difficile à vivre au quotidien. Aujourd'hui je suis heureuse car c'est grâce à elle que je me suis tournée vers ce type d'alimentation vivante. Je me sens reconnaissante d'avoir eu accès à ce trésor.

Je n'ai jamais été une grande cuisinière, on peut même dire que je partais de zéro, si j'y suis arrivée, vous aussi vous pouvez le faire ! Alors n'ayez pas peur de croquer la vie à pleine dent !



# SMOOTHY LOVE

## SUPER POUVOIR

LES MYRTILLES SONT CONNUES POUR LEUR POUVOIR ANTIOXYDANT. DE PLUS, GRÂCE À LEUR RICHESSE EN ANTHOCYANINES, LES MYRTILLES VONT FREINER L'ABSORPTION DES SUCRES APRÈS LES REPAS CE QUI CONTRIBUE À UNE MEILLEURE RÉGULATION DE LA GLYCÉMIE

LA BANANE RÉGULARISE LE TAUX DE SUCRE DANS LE SANG, ELLE EST TRÈS RICHE EN FER CE QUI AUGMENTE LA PRODUCTION D'HÉMOGLOBINE DANS LE SANG, IMPORTANT LORS D'ANÉMIE. C'EST UN FRUIT RICHE EN POTASSIUM, UN MINÉRAL VITAL, QUI FAVORISE LA CONCENTRATION ET L'APPRENTISSAGE + RICHE EN VITAMINE B, CE QUI AIDE À DÉTENDRE LE SYSTÈME NERVEUX.

LES GRAINES DE SHIA SONT RICHES EN FIBRE, CELA AIDE À LA DIGESTION ET À NETTOYER L'APPAREIL DIGESTIF

## INGRÉDIENTS

*de qualité*

- 1 Banane (congelée ou non)
- 150 ml de lait végétal (de préférence sans sucre ajouté)
- 50 ml d'eau
- 150 g de myrtille congelées
- 2 càs de graines de Shia

Option:

- Ajouter une dose de VivoLife Acai Blueberry
- Ajouter 1 càcde MacaPowder

## RECETTE

*facile et rapide*

Passer tous les ingrédients au mixeur.

Versez dans votre bol préféré.

Mettre en topping:

- 2 càc de baies de goji
- 1 càs de noix de coco rappée
- 1 càs de graines de courge



# SMOOTHY CHOCO

## SUPER POUVOIR

LES FEUILLES DE MENTHE SONT UN ANTISPASMODIQUE NATUREL QUI APAISE LE TUBE DIGESTIF.

LE CACAO CRU CONTIENT 4 FOIS PLUS D'ANTIOXYDANT QUE LE CHOCOLAT INDUSTRIEL. IL A UN POUVOIR ÉNERGISANT ET EUPHORISANT (SANS SUCRE). IL N'A PAS SUBIT DE CUISSON, IL CONTIENT DONC TOUTES SES VITAMINES ENZYMES ET MINÉRAUX.

LESGRAINES DE SHIA SONT RICHES EN FIBRE SOLUBLE, CE QUI VA AIDER À LA DIGESTION + NETTOYER L'APPAREIL DIGESTIF.

LA POUDRE VIVOLIFE SOURCE DE PROTÉINE, VA NOURRIR VOS MUSCLES ET CELLULES À 100%

## INGREDIENTS

*de qualité*

- 1 Banane congelée
- 2 dattes dénoyautées
- 1 càs de graines de shia
- 150 ml de lait végétal (de préférence sans sucre ajouté)
- 1 càc de cacao cru
- 8 feuilles de menthe

Option:

- Ajouter une dose de VivoLife RawCacao
- Ajouter 1 càcde Maca Powder

## RECETTE

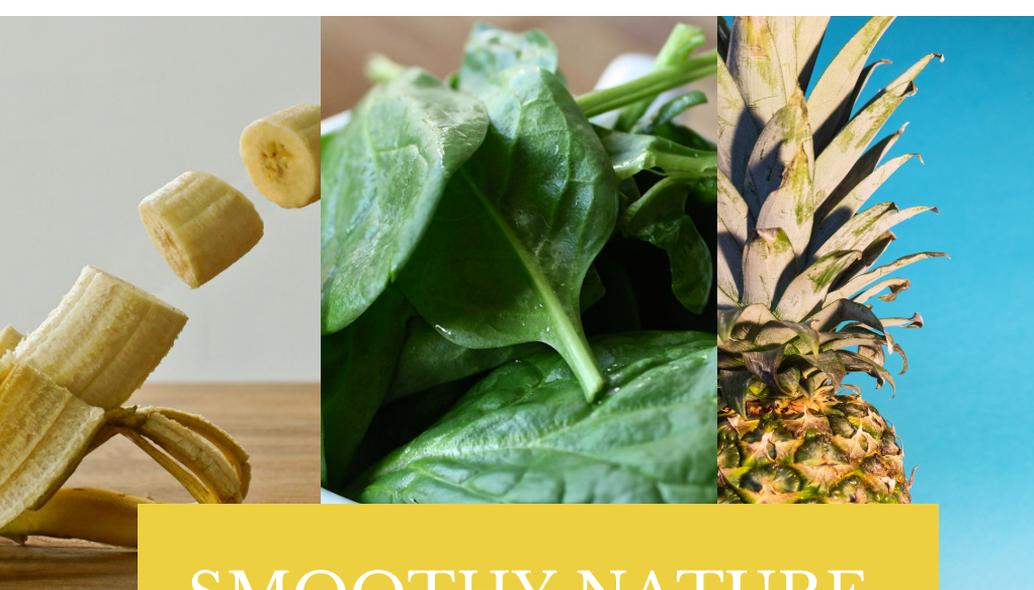
*facile et rapide*

Passer tous les ingrédients au mixeur.

Versez dans votre bol préféré.

Mettre en topping:

- 5 noix de cajoux coupées en éclats
- Des baies de gojie
- Noix de coco rapée



# SMOOTHY NATURE

## SUPER POUVOIR

L'ÉPINARDS EST RICHE EN ANTIOXYDANT, IL RALENTI LE VIEILLISSEMENT DE LA PEAU ET DES CELLULES EN GÉNÉRAL. TRÈS BON POUR LES OS GRÂCE À LA VITAMINE K, ET À SA COMPOSITION OPTIMALE EN CALCIUM ET EN POTASSIUM. RICHE EN VITAMINE C, IL PROTÈGERA ÉGALEMENT VOTRE SYSTÈME DIGESTIF ET IMMUNITAIRE.

LES GRAINES DE LIN ÉQUILIBRENT LE SYSTÈME ENDOCRINIEN. LES BONNES GRAISSES QU'ELLES RENFERMENT SONT CONNUES POUR FAIRE LA CHASSE AUX MAUVAISES GRAISSES DANS LES TISSUS ADIPEUX.

LE LAIT VÉGÉTAL EST RICHE EN CALCIUM ET SURTOUT NE CONTIENT PAS DE GRAS CONTRAIREMENT AU LAIT D'ORIGINE ANIMAL

## INGRÉDIENTS

*de qualité*

- 1 Banane congelée
- 1 carré d'épinard congelé
- 150 g d'ananas congelés
- 150 ml de lait végétal (de préférence sans sucre ajouté)
- 50 ml d'eau
- 2 càs de graines de lin brun

## RECETTE

*facile et rapide*

Passer tous les ingrédients au mixeur.

Versez dans votre bol préféré.

Mettre en topping:

- 2 càc de baies de goji
- 1 càs de noix de coco râpée
- 1 càs de graines de courge



# Pudding de Shia Myrtille

## SUPER POUVOIR

LES MYRTILLES SONT RICHES EN ANTIOXYDANT ET STIMULENT LE SYSTÈME IMMUNITAIRE. ELLES FREINENT L'ABSORPTION DES SUCRES, CE QUI CONTRIBUE À LA RÉGULATION DE LA GLYCÉMIE.

LES FLOCONS DE SARRASIN SONT UNE SOURCE INTÉRESSANTE DE CUIVRE, DE PHOSPHORE, DE ZINC, DE CALCIUM, MAIS AUSSI DE VITAMINES DU GROUPE B. PAR AILLEURS, IL S'AGIT D'UN PRÉBIOTIQUE, C'EST-À-DIRE QU'IL STIMULE LA CROISSANCE DE NOS BONNES BACTÉRIES

LES GRAINES DE SHIA SONT TRÈS RICHES EN CALCIUM. ELLES PERMETTENT UN CONTRÔLE DE LA GLYCÉMIE, AIDENT À RÉDUIRE LA CHRONICITÉ DU DIABÈTE ET DE MALADIES CARDIAQUE.

LE LAIT VEGETAL EST RICHE EN CALCIUM ET SURTOUT NE CONTIENT PAS DE GRAS.

## INGREDIENTS

*de qualité*

- 200 ml de lait végétal (de préférence sans sucre ajouté)
- 50 ml d'eau
- 2 càs de graines de shia
- 4 càs de flocons de sarrasin
- 1 càs de sirop d'agave
- 2 càs de Myrtilles

## RECETTE

*facile et rapide*

Versez tous les ingrédients dans un bocal en verre.

Secouez fermement et laissez au réfrigérateur minimum 6 heures.

Régale toi <3



# Pudding de Shia Cacao Cru

## SUPER POUVOIR

LE CACAO CRU CONTIENT 4 FOIS PLUS D'ANTIOXYDANT QUE LE CHOCOLAT INDUSTRIEL. IL A UN POUVOIR ÉNERGISANT ET EUPHORISANT (SANS SUCRE). IL N'A PAS SUBIT DE CUISSON, IL CONTIENT DONC TOUTES SES VITAMINES ENZYMES ET MINÉRAUX.

LES FLOCONS DE SARRASIN SONT UNE SOURCE INTÉRESSANTE DE CUIVRE, DE PHOSPHORE, DE ZINC, DE CALCIUM, MAIS AUSSI DE VITAMINES DU GROUPE B. PAR AILLEURS, IL S'AGIT D'UN PRÉBIOTIQUE, C'EST-À-DIRE QU'IL STIMULE LA CROISSANCE DE NOS BONNES BACTÉRIES

LES GRAINES DE SHIA SONT TRÈS RICHES EN CALCIUM. ELLES PERMETTENT UN CONTRÔLE DE LA GLYCÉMIE, AIDENT À RÉDUIRE LA CHRONICITÉ DU DIABÈTE ET DE MALADIES CARDIAQUE.

LE LAIT VÉGÉTAL EST RICHE EN CALCIUM ET SURTOUT NE CONTIENT PAS DE GRAS.

## INGRÉDIENTS

*de qualité*

- 200 ml de lait végétal (de préférence sans sucre ajouté)
- 50 ml d'eau
- 2 càs de graines de shia
- 4 càs de flocons de sarrasin
- 1 càs de sirop d'agave
- 1 càs de Cacao cru

## RECETTE

*facile et rapide*

Versez tous les ingrédients dans un bocal en verre.

Secouez fermement et laissez au réfrigérateur minimum 6 heures.

Régale toi <3



# Pudding de Shia Matcha

## SUPER POUVOIR

LE MATCHA EST DOTÉ D'UNE QUALITÉ NUTRITIONNELLE PARTICULIÈRE PAR SA RICHESSE EN CATÉCHINE, UN ANTIOXYDANT QUI RENFORCE LE SYSTÈME IMMUNITAIRE, PRÉVIENT LE CANCER ET LUTTE CONTRE LE CHOLESTÉROL.

LES FLOCONS DE SARRASIN SONT UNE SOURCE INTÉRESSANTE DE CUIVRE, DE PHOSPHORE, DE ZINC, DE CALCIUM, MAIS AUSSI DE VITAMINES DU GROUPE B. PAR AILLEURS, IL S'AGIT D'UN PRÉBIOTIQUE, C'EST-À-DIRE QU'IL STIMULE LA CROISSANCE DE NOS BONNES BACTÉRIES

LES GRAINES DE SHIA SONT TRÈS RICHES EN CALCIUM. ELLES PERMETTENT UN CONTRÔLE DE LA GLYCÉMIE, AIDENT À RÉDUIRE LA CHRONICITÉ DU DIABÈTE ET DE MALADIES CARDIAQUE.

LE LAIT VÉGÉTAL EST RICHE EN CALCIUM ET SURTOUT NE CONTIENT PAS DE GRAS.

## INGRÉDIENTS

*de qualité*

- 200 ml de lait végétal (de préférence sans sucre ajouté)
- 50 ml d'eau
- 2 càs de graines de shia
- 4 càs de flocons de sarrasin
- 1 càs de sirop d'agave
- 1 càs de poudre de Matcha

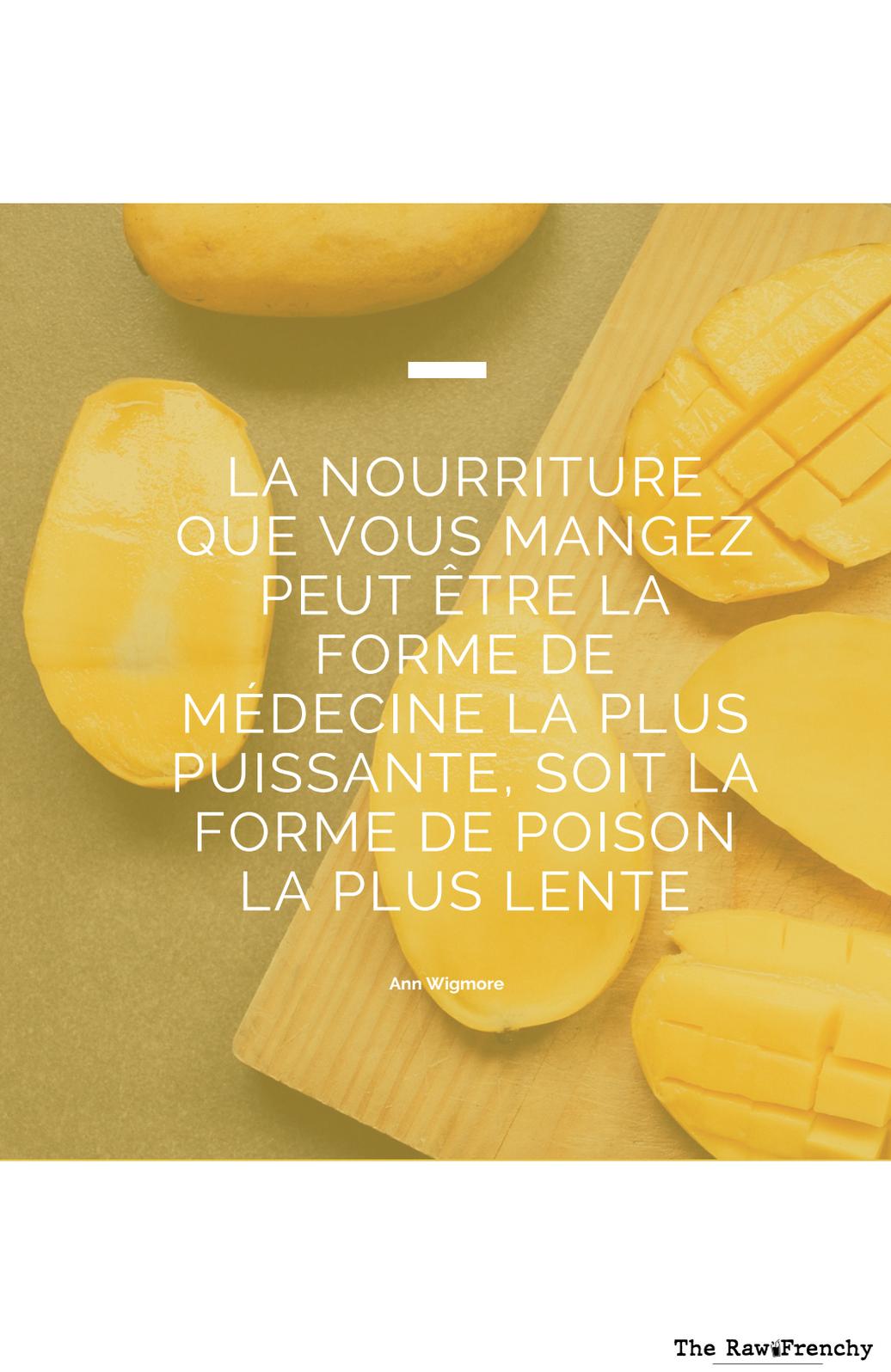
## RECETTE

*facile et rapide*

Versez tous les ingrédients dans un bocal en verre.

Secouez fermement et laissez au réfrigérateur minimum 6 heures.

Régale toi <3



—

LA NOURRITURE  
QUE VOUS MANGEZ  
PEUT ÊTRE LA  
FORME DE  
MÉDECINE LA PLUS  
PUISSANTE, SOIT LA  
FORME DE POISON  
LA PLUS LENTE

Ann Wigmore