

A photograph of a person's midsection, showing their hands on their hips. They are wearing a blue t-shirt and white underwear with a red waistband. The background is dark.

# LA VÉRITÉ SUR LA TESTOSTÉRONE

Plats BOOSTERS de Libido

Par : Dr Richard Cohen, M.D. et  
Mike Geary, Spécialiste Diplômé en Nutrition

# Livre de plats boosters de libido

**Par : Mike Geary**, nutritionniste certifié, auteur à succès

Le Détective Nutrition

<http://detectivenutrition.com>

**MISE EN GARDE** : les informations fournies par ce site web ou cette entreprise ne sont pas un substitut à une consultation médicale, et ne doivent pas être interprétées comme des conseils médicaux. Si une douleur, un problème persiste, veuillez contacter votre médecin. Les témoignages sur ce site web sont des cas particuliers et ne garantissent pas que vous obteniez les mêmes résultats. Ce site est fourni à titre personnel et informatif seulement. Les informations présentes dans ce site ne doivent pas être interprétées comme une tentative de prescrire ou de pratiquer la médecine. Et en aucun cas ce site ne met en avant des solutions aidant à guérir tout type de problèmes de santé aiguës ou chroniques. Vous devriez toujours consulter un professionnel de la santé avant de prendre toute décision concernant votre santé. Les propriétaires de ce site feront les efforts nécessaires pour inclure des informations actualisées et précises sur ce site Internet, mais n'offrent aucune garantie ou assurance quant à l'exactitude, l'actualité ou l'exhaustivité des informations fournies. Les propriétaires de ce site ne peuvent être tenus pour responsable de tout dommage ou blessure dû à votre accès ou de l'impossibilité d'accès à ce site Internet, ou de votre dépendance à l'égard de toute information fournie sur ce site.

Tous droits réservés. Aucune partie de cette publication ne peut être reproduite, transmise, transcrite, stockée dans un système ou traduite en aucune langue, sous aucune forme, par quelque moyen que ce soit, sans l'autorisation écrite de l'auteur.

## **DROITS D'AUTEUR ET MENTIONS LEGALES :**

Vous n'avez PAS la permission de copier, redistribuer, revendre, mettre aux enchères ou distribuer autrement des exemplaires de Plats BOOSTERS de Libido, que ce soit en livre numérique ou en livre papier. Et oui, les livres électroniques sont également protégés par les lois internationales de droits d'auteur. Si vous tentez de mettre en place l'une de ces méthodes de distribution de ce livre numérique ou livre, vous êtes en violation avec des lois de droits d'auteur et êtes passible d'amendes et d'emprisonnement. La violation du droit d'auteur est un crime grave, avec des amendes à partir de 150,000\$ et plus, y compris la possibilité d'emprisonnement sur déclaration de culpabilité.

Nous avons intégré des codes de suivi uniques, conçus pour détecter la distribution illégale de ce livre numérique ainsi que pour les liens de téléchargement. Ne prenez PAS le risque d'être confronté aux problèmes juridiques avec une distribution illégale de ce livre. D'autre part, vous avez la permission d'imprimer 1 unique exemplaire de ce livre pour votre usage personnel ou de copier le fichier PDF de ce livre numérique en tant que tel ou de le sauvegarder sur un disque dur ou un CD-ROM pour votre utilisation personnelle.

# Table des matières

|   |           |
|---|-----------|
| Présentation de la racine de Maca .....                               | 6         |
| Utilisation des recettes de ce livre .....                            | 10        |
| <b>Recettes .....</b>   | <b>12</b> |
| Châtaignes grillées au beurre de Maca.....                            | 12        |
| Biftecks Porterhouse au vinaigre balsamique et romarin .....          | 13        |
| Pommes cuites au kéfir à la noix de coco .....                        | 14        |
| Steak au miel, moutarde et Maca.....                                  | 15        |
| Pain à la banane booster de libido.....                               | 16        |
| Mûres et pistaches au chocolat.....                                   | 17        |
| Chocolat lovers .....   | 18        |
| Bifteck de flanc poêlé aux champignons de Maca .....                  | 19        |
| Smoothie banane, lacuma et chanvre .....                              | 20        |
| Milkshake crémeux à la vanille.....                                   | 20        |
| Pudding de chia et Maca .....   | 21        |
| Smoothie café chocolat.....   | 22        |
| Côtelettes d'agneau et purée de panais à la sauce d'oignon rouge..... | 23        |
| Granola good morning.....   | 24        |
| Kéfir noix de coco et miel.....                                       | 25        |
| Biscuits noix de coco et banane.....                                  | 25        |
| Escalope de poulet grillé épicé .....                                 | 26        |
| Cookies Gingembre au Masculin .....                                   | 27        |
| Boules aphrodisiaques au chocolat.....                                | 28        |
| Poulet au citron et Maca .....  | 29        |
| Glace melon/vanille et Maca .....                                     | 30        |
| Poulet émincé avec pignons de pin, Maca et bacon .....                | 31        |
| Poulet au pesto et Maca garni de chou rouge.....                      | 32        |
| Thé Chai et Maca .....  | 33        |
| Goulash de boeuf.....   | 34        |
| Chips de lotus au sel de Maca .....                                   | 35        |
| Trempette et tartinade aux olives .....                               | 35        |
| Boeuf bolognaise.....   | 36        |
| Bœuf salé aux légumes verts .....                                     | 37        |
| Soupe de citrouille .....   | 38        |
| <b>Hydromel &amp; vin d'orties .....</b>                              | <b>39</b> |
| <b>Vin d'orties .....</b>   | <b>41</b> |

|   |           |
|---|-----------|
| Vin d'orties .....  | 41        |
| Hydromel d'orties .....   | 42        |
| <b>La fleur des elfes.....</b>                                      | <b>43</b> |
| Thé fleur des elfes.....  | 44        |
| Thé fleur des elfes réglisse & fenouil .....                        | 44        |
| Thé fleur des elfes mélisse officinale & jasmin .....               | 45        |
| Thé fleur des elfes lavande & chiendent .....                       | 45        |
| <b>Le pois mascate (prochain superaliment ?).....</b>               | <b>46</b> |
| Thé de poids mascate.....   | 47        |
| Smoothie poids mascate.....   | 48        |
| Smoothie poids mascate et chocolat.....                             | 48        |
| Jus de gingembre, carottes et poids mascate .....                   | 49        |
| <b>Le pollen de pin : booster naturel de testostérone .....</b>     | <b>50</b> |
| Granola macadamia et cacao .....                                    | 52        |
| Granola croquant aux noix et pollen de pin .....                    | 53        |
| Jus d'orange et de carotte frais avec gouttes de pollen de pin..... | 54        |
| Smoothie de baies et noix de coco.....                              | 54        |
| Vinaigrette au pollen de pin .....                                  | 55        |
| Salade grecque paléo .....  | 55        |
| <b>Biographie de Mike Geary .....</b>                               | <b>56</b> |

Voici le livre de cuisine que presque tous les adeptes de paléo (et non adeptes) attendaient depuis longtemps. Un livre de recettes qui vous aidera à augmenter naturellement votre libido, sans devoir prendre le moindre supplément !

Non seulement cela, mais aussi une solution pour créer des recettes qui ne vont pas seulement éveiller votre esprit, mais également vos papilles ! Pas littéralement bien sûr. Les saveurs qui découleront de ces recettes seront appréciées à maintes reprises, tout comme les effets positifs sur votre vie sexuelle constitueront un avantage supplémentaire.

Si vous êtes comme la plupart des gens, avaler des comprimés et se rappeler de le faire n'est pas la chose la plus agréable à faire au quotidien. Il y a des chances que vous preniez régulièrement des suppléments, éventuellement de l'huile de poisson et des suppléments verts, voire même des suppléments pour aider votre récupération à l'exercice, tels que les BCAA et la L-Glutamine. L'avantage de pouvoir réduire les suppléments dans votre alimentation, rendra l'augmentation de votre libido encore plus facile !

## **Voyons cela**

Je n'ai nullement l'intention de vous ennuyer avec les mêmes choses que vous avez probablement entendues maintes et maintes fois. Mais il est de la plus haute importance que vous compreniez qu'une réduction de votre libido peut être un signe de problèmes de santé qui nécessitent une attention particulière et non une supplémentation de testostérone. Si vous êtes incapable de vous sentir sexuellement excité, sans aide de supplémentation, alors c'est un véritable signe que vous devez trouver des solutions pour vous aider à déterminer la cause probable. Cela correspond souvent à un déséquilibre hormonal qui, s'il n'est pas surveillé, peut entraîner bien plus de problèmes de santé néfastes que ne pas avoir une vie sexuelle normale.

Prendre des suppléments ou booster vos recettes avec des aliments améliorant la libido, devrait seulement être quelque chose que vous faites si vous voulez profiter d'une libido plus importante que celle que vous avez habituellement.

Cela étant dit, l'un des aliments stimulant la libido, utilisé dans ce livre de cuisine, est la Maca. Les informations ci-dessous expliquent en quoi ce super aliment est reconnu pour aider à maintenir un équilibre naturel hormonal. Encore une fois, n'utilisez pas ce livre de recettes comme une forme de traitement pour tout problème sexuel que vous pourriez avoir (ou des problèmes relationnels en l'occurrence), il n'est pas censé être une solution à un quelconque problème, de quelque manière que ce soit.

Bien sûr, si vous souhaitez augmenter votre libido, le meilleur endroit pour commencer consiste à améliorer votre alimentation et faire de l'exercice régulièrement. Cela revient principalement à s'assurer que vos hormones sont bien équilibrées. Consommer les mauvais aliments peut causer un déséquilibre terrible entre les niveaux d'hormones. Suivre un régime Paléo est l'une des meilleures recommandations, cela évite tous les aliments non naturels, y compris les céréales, les produits laitiers, le sucre transformé et les aliments transformés. Par conséquent, tout au long de ce livre de recettes, toutes les recettes sont respectueuses du Paléo.

Faire de l'exercice est également important, et son absence, en plus de retenir de la graisse corporelle supplémentaire, peut contribuer à une baisse de la libido. Le régime alimentaire et l'exercice doivent être les principaux domaines sur lesquels vous recherchez une solution, si vous constatez que votre libido est faible.

## Présentation de la racine de Maca

Si vous n'avez pas déjà entendu parler de la racine de Maca, vous seriez probablement heureux d'entendre dire qu'elle est aussi appelée le « Viagra naturel ». Cela peut en dire long sur sa capacité à aider naturellement à stimuler la libido, mais les avantages de la racine de Maca sont bien plus importants et beaucoup plus diversifiés. La Maca est connue pour être un super aliment. Les superaliments sont considérés comme tels, car ils sont incroyablement riches en nutriments et regorgent de nombreux nutriments essentiels au développement du corps.

Parce qu'elle est si saine et bénéfique, la poudre de racine de Maca est l'un des suppléments de santé les plus populaires sur le marché, elle est aussi populaire dans les pays du monde entier. Des recherches sur les avantages de cette racine sont assez étonnantes. Cependant, pour ce livre de cuisine, l'introduction sera brève.

**Alors, qu'est-ce que la Maca ?** - La Maca est une racine de plante consommée depuis des milliers d'années, à des fins médicinales et de santé sexuelle par les autochtones du Pérou. La Maca est une racine qui se développe à haute altitude dans les montagnes. Elle possède de nombreuses qualités bénéfiques pour la santé et regorge de bienfaits naturels. Comme nous l'avons mentionné, Elle s'appelle aussi le Viagra Natural. Naturellement, comme vous pouvez probablement l'imaginer, elle possède un certain nombre d'avantages de santé sexuelle, tant pour les hommes que pour les femmes.

**Augmente l'énergie** - Un avantage très populaire associé à la racine de Maca est le fait qu'elle produit et augmente l'approvisionnement en énergie naturelle dans le corps humain. Des études ont révélé qu'en moins de deux jours après la consommation de Maca, les niveaux d'énergie et d'endurance avaient sensiblement augmenté. Les personnes souffrant d'un manque d'énergie et de motivation peuvent utiliser la Maca pour les aider à fournir un sursaut naturel d'énergie, d'une façon beaucoup plus sûre que la caféine.

**Améliore la santé et le bien-être en général** - Un autre avantage fantastique de la Maca est qu'elle contribue à améliorer notre santé et notre bien-être en général de différentes manières. Pour commencer, comme la Maca est incroyablement dense en nutriments, elle regorge de vitamines, de minéraux et d'antioxydants. C'est une grande source naturelle de fer, un minéral très bénéfique pour le sang et qui joue un rôle clé dans la production d'hémoglobine et de globules rouges. Cela aide à prévenir l'anémie et renforcer le système cardiovasculaire.

Comme elle regorge de vitamines et d'antioxydants, le système immunitaire en tire également des avantages considérables, car le système immunitaire se nourrit même de ces nutriments. Le système immunitaire est le moyen de défense naturel du corps contre les maladies. Il est donc naturel que plus le système immunitaire est fort, plus l'individu est en bonne santé, et moins il risque d'être malade.

**Améliore la fertilité** - Les personnes cherchant à augmenter leurs chances d'avoir un bébé consomment souvent du Maca, car il a été constaté que ce médicament contribue à améliorer les niveaux de fertilité naturels chez les hommes et les femmes, de tous les âges. Chez les hommes, il a été constaté que la consommation de racine de Maca naturelle, améliorerait la qualité, le volume, la mobilité et la numération de leur sperme.

## **Aide à améliorer l'humeur des femmes pendant et après leur ménopause**

- La ménopause n'est pas une expérience agréable pour les femmes. C'est une autre bonne raison pour laquelle les femmes ménopausées et post-ménopausées ont tendance à utiliser des suppléments de Maca pour les aider à faire face à leur condition. Des études ont montré que la Maca pouvait aider à réduire le stress, la dépression et l'anxiété chez les femmes ménopausées et post-ménopausées. Elle aide également à réduire les bouffées de chaleur, la transpiration nocturne, les troubles du sommeil et les autres symptômes courants associés à la ménopause. On a également découvert que la Maca aide à réduire les crampes menstruelles et les sautes d'humeur chez les femmes pendant leurs règles.

**Idéal pour la peau** - Comme la Maca est tellement bourrée de vitamines, de minéraux et d'antioxydants sains, la peau du corps en tire également des avantages considérables et peut commencer à paraître plus lisse, plus douce et plus saine que jamais. La Maca peut aider à réduire les taches et les imperfections de la peau. Elle aide à nourrir la peau, améliorant ainsi la synthèse naturelle du collagène, ce qui rend la peau plus ferme, plus complète, plus radieuse et en meilleure santé.

**Améliore le fonctionnement et les capacités du cerveau** - La racine de Maca est capable non seulement de créer de l'énergie physique, mais également d'augmenter l'énergie mentale et la santé. La Maca améliore le fonctionnement et les capacités du cerveau, mais aussi la mémoire, les temps de réaction, sans compter la santé mentale en général.

Une étude publiée dans BMC Compleatary and Alternative Medicine a été menée sur les effets de l'extrait naturel de racine de Maca chez le rat, en particulier la fonction cognitive et les niveaux de dépression. Chaque rat a été soumis à un certain nombre de tests différents qui ont indiqué diverses activités cognitives et ont montré que les symptômes de type dépression étaient tous considérablement réduits. De plus, il a été constaté que la Maca noire augmentait considérablement les fonctions cognitives et améliorait l'apprentissage. La Maca a potentiellement contribué à réduire le risque de maladies dégénératives plus tard dans la vie, telles que les maladies d'Alzheimer et de Parkinson.

**Équilibrer les hormones** - Une étude publiée dans l'International Journal of Biomedical Science a également révélé que la Maca pouvait avoir des qualités d'antidépresseur chez le rat. Ce qui est intéressant, c'est qu'ils sont devenus légèrement sédatisés, mais leurs fonctions cognitives étaient toujours aussi nettes et n'ont donc pas été affectées. Les scientifiques ont attribué ce phénomène au fait que la Maca a un effet équilibrant sur les niveaux d'hormones sexuelles. Ils ont pu constater que les rats recevant de la Maca avaient des taux d'adrénaline et de cortisol moins élevés, deux facteurs associés à une augmentation du stress.

Des recherches récentes ont montré que la Maca est capable de stimuler et de stabiliser les hormones chez les femmes, en particulier les œstrogènes. Les scientifiques ont découvert que la Maca était capable de stimuler la production d'œstrogènes, de réduire les symptômes de la ménopause et d'hormones stimulant le follicule inférieur. Chez les hommes, la Maca a augmenté le nombre de spermatozoïdes naturels en seulement 1 à 3 jours.

**Renforce le système immunitaire** - Notre système immunitaire nous aide à nous protéger contre les maladies, il s'agit du mécanisme de défense naturel du corps. C'est pourquoi, plus le système immunitaire d'une personne est fort, plus elle sera en bonne santé. Cela signifie qu'elles seront moins susceptibles de souffrir d'affections courantes, telles que les virus du rhume et de la grippe. Toutefois même si elles tombent malade, elles pourront se rétablir beaucoup plus rapidement, sans se sentir aussi malades que ceux dont le système immunitaire est affaibli.

Qu'est-ce que tout cela a à voir avec la Maca ? Eh bien, c'est vraiment simple. Le système immunitaire se nourrit de vitamines, de minéraux et d'antioxydants. Plus vous en consommez, plus notre système immunitaire sera fort. La Maca est un ingrédient incroyablement dense en nutriments bénéfiques qui renforce le système immunitaire. Non seulement cela, mais les antioxydants puissants peuvent également aider à protéger contre une variété de différents cancers. Lorsque des toxines et des radicaux libres pénètrent dans notre corps, que ce soit à cause de la pollution de l'air, d'aliments ou de boissons que nous consommons, ils peuvent attaquer notre corps au niveau cellulaire, provoquant la liaison des molécules d'oxygène, entraînant à son tour l'oxydation. L'oxydation peut alors provoquer la mutation de nos cellules, et leur transformation en cancer, ou précancéreux, nous exposant à un risque ultérieur.

**Abaisse la tension artérielle** - L'hypertension (pression artérielle élevée) est l'une des principales causes de décès dans le monde moderne. Elle est également liée à divers autres problèmes de santé très graves, notamment les accidents vasculaires cérébraux, l'insuffisance rénale et les affections cardiaques. Des études ont montré que les personnes qui consomment régulièrement de la Maca ou des suppléments de Maca sont beaucoup moins susceptibles de souffrir de taux de pression artérielle anormaux. L'une des raisons est qu'elle est riche en potassium, un minéral dont il a été prouvé à maintes reprises qu'il empêchait l'hypertension, et abaissait les niveaux de pression artérielle.

La Maca est également capable de réduire la pression artérielle par sa richesse en composés phénoliques, qui peuvent inhiber les enzymes qui contribuent à l'hypertension. En termes simples, les propriétés de la Maca peuvent réduire la pression artérielle et empêcher les enzymes d'augmenter la pression artérielle dans le corps.

**Renforce les os et peut aider à prévenir l'ostéoporose** - Les suppléments de Maca se sont également révélés très bénéfiques pour la santé des os, en particulier pour la protection contre l'ostéoporose. En vieillissant, nos os commencent à s'affaiblir d'année en année. Les experts ont établi un lien entre la ménopause et l'andropause (ménopause masculine) et une augmentation de la fragilité des os. Les os ne peuvent devenir plus forts et se développer que si le vieil os est remplacé par le nouveau. Lorsque les os cessent de croître et qu'ils ne peuvent plus être remplacés par de nouveaux en bonne santé, il en résulte une ostéoporose. Pour des os forts et en bonne santé, les minéraux et le calcium sont essentiels.

Les principales causes de fragilité des os comprennent le manque de calcium, les faibles taux de testostérone chez les hommes et les taux d'oestrogène chez les femmes. Cependant, la Maca est idéale pour renforcer les os et prévenir l'ostéoporose, elle augmente les taux d'oestrogènes chez les femmes, les taux de testostérone chez les hommes, et c'est un adaptogène naturel et riche en calcium, autres vitamines et minéraux, qui aident l'absorption du calcium par le corps.

**Riche en minéraux** - La Maca est incroyablement riche en minéraux, dont les quatre principaux sont :

- Calcium
- Zinc
- Magnésium
- Fer

Le calcium renforce les dents et les os, tandis que le zinc contribue également à renforcer le système immunitaire et contribue également à augmenter la testostérone et la libido. Le magnésium joue un rôle dans la santé des os, ainsi que dans la santé cardiovasculaire. Le fer est essentiel pour le sang, il augmente le nombre de cellules sanguines et la production d'hémoglobine responsables des taux d'oxygène dans le sang. La Maca contient de nombreux autres minéraux, bien que les quatre susmentionnés soient considérés comme les plus puissants.

### **La suite est encore plus intéressante !**

#### **Elle augmente les niveaux naturels de la libido et la fonction sexuelle -**

Le grand avantage de la Maca réside dans le fait qu'il a été démontré qu'elle augmentait les niveaux naturels de la libido et améliorait la fonction sexuelle, en particulier chez les hommes.

La Maca agit comme un stimulant naturel de la testostérone, l'hormone sexuelle masculine dominante, responsable de la fonction sexuelle. De nombreuses études menées à la fois sur des animaux et sur des humains ont montré que la Maca pouvait agir comme un stimulant naturel de la libido, augmentant ainsi le désir sexuel chez les hommes et les femmes.

En ce qui concerne la fonction sexuelle, la Maca peut aider à promouvoir des érections plus fortes et plus dures, elle contient des propriétés naturelles qui agissent comme des vasodilatateurs, dilatant les vaisseaux sanguins, augmentant le débit sanguin. Plus le sang est capable d'atteindre le tissu érectile dans les organes génitaux masculins, plus l'érection devient plus forte et plus dure.

La Maca a été utilisée avec succès pour traiter une grande variété de cas de dysfonctionnement érectile chez les hommes de tous âges, formes et tailles. En fait, en ce qui concerne les nombreux avantages pour la santé des suppléments de Maca, beaucoup considèrent que l'un de ses usages les plus puissants et les plus efficaces est le traitement de la dysfonction érectile.

Pour la libido, les suppléments de Maca aident à stimuler la production d'hormones naturelles dans le corps, telles que la testostérone, comme mentionné précédemment, ce qui peut alors entraîner une augmentation des niveaux d'excitation et de pulsion sexuelle.

## Utilisation des recettes de ce livre

La Maca est l'ingrédient principal utilisé dans les recettes de ce livre, car ses propriétés améliorant la libido sont incomparables ! Cependant, il est extrêmement important que vous ne soyez pas stupide et que votre consommation de Maca ne soit pas trop élevée.

Si vous devez consommer une forme de gélule de Maca en poudre, vous lirez probablement (selon la taille de la gélule) que la prise est d'environ 1 à 4 gélules par jour. Cela inclut la recommandation de prendre une capsule par jour et d'augmenter la dose en fonction de vos sensations.

Selon la marque de poudre de Maca que vous achetez, environ quatre gélules équivalent à une cuillerée à café de poudre de Maca. C'est important de le savoir. Si vous commencez à consommer de la poudre de Maca, commencez par une faible quantité (à peine une pincée). Certaines personnes ont constaté qu'elles avaient mal au ventre avec de la poudre de Maca, ce qui est probablement dû à une consommation excessive au départ. Commencez avec une faible dose, car il est fort probable que c'est tout ce dont vous aurez besoin pour augmenter votre libido.

Toutes les recettes de ce livre ne se concentrent pas sur l'utilisation de la poudre de Maca comme ingrédient améliorant la libido. De même sorte que beaucoup de gens connaissent des ingrédients tels que la poudre de cacao et le basilic, aux propriétés améliorant aussi la libido. Cependant, dans ce livre de recettes, l'accent est mis sur des ingrédients stimulant rapidement la libido, tels que la Maca aux effets rapides de un à deux jours (peut-être plus longtemps si vous avez un déséquilibre hormonal et que la Maca doit équilibrer vos hormones, ou que vous ne répondez tout simplement pas au stimuli, ou lentement).

Assurez-vous d'utiliser la meilleure qualité de Maca en poudre que vous pouvez trouver. La plupart des poudres de Maca sont de bonne qualité car, à l'heure actuelle, elles proviennent principalement des sols volcaniques du Pérou. Cependant, assurez-vous que ce que vous achetez provient de cette partie du monde. En effet, étant donné que la Maca devient un superaliment recherché, il est probable qu'elle deviendra bientôt un aliment cultivé dans des exploitations agricoles. Par conséquent, ses propriétés médicinales seront bien moindres. Si vous ne ressentez aucun avantage en consommant régulièrement de la poudre de Maca que vous avez acheté, vous avez peut-être intérêt à essayer une autre marque.

L'avantage d'ajouter de la poudre de Maca aux recettes est que lorsqu'elle est ajoutée en petite quantité, vous ne pouvez généralement pas le sentir. La Maca a cependant une merveilleuse saveur, presque semblable à du caramel et peut être utilisée dans de nombreuses recettes. Dans les smoothies et les sucreries provenant de recettes du livre, vous pourrez probablement sentir les merveilleuses saveurs du Maca. Pour les recettes à base de viande, vous pourrez constater que vous ne sentirez pas du tout le goût du Maca. Par conséquent, si vous aimez le goût du Maca, vous apprécierez chaque recette de ce livre de cuisine et si la saveur ne vous convient pas, vous pouvez savourer d'autres recettes où les saveurs sont complètement cachées.

La consommation brute de poudre de Maca possède des propriétés puissantes, et bien que bon nombre d'entre elles puissent rester actives à une chaleur élevée, partout dans les recettes de ce livre, la Maca a été ajoutée lorsque la température du plat avait baissé, et que le processus de cuisson était terminé. Vous voudrez peut-être expérimenter la

cuisson du Maca pendant une longue durée. Les avantages de la Maca se remarquent lorsqu'elle est ajoutée sur une courte durée, comme indiqué dans les instructions des recettes de ce livre. Toutefois, compte tenu du goût de la Maca, de toute façon, vous voudrez peut-être simplement suivre les instructions de ce livre de recettes et ajouter la Maca tel qu'il est écrit.

## Racine de Maca fraîche

La Maca fraîche peut être difficile à trouver. Cependant, vous constaterez peut-être que vous avez la chance de pouvoir trouver de la racine de Maca fraîche, et si c'est le cas, vous savez probablement déjà comment la cuisiner et la préparer. Sinon, demandez à la personne qui vous l'a vendu, car il n'y a pas t beaucoup d'informations en ligne sur la façon de faire (c'est une difficulté, du moins au moment de la rédaction de ce livre de recettes !). Assurez-vous de vérifier la fraîcheur des racines de Maca, ainsi que l'endroit où elles ont été cultivées avant de les acheter.

NB : Les recettes ci-dessous contiennent pour certaines des unités de mesures en Cup ou Tasse. Pour ceux qui ne sont pas familiarisés avec cette unité de mesure, il vous suffit de vous procurer des Cup à mesurer en magasin ou commande internet. Vous verrez c'est bien plus simple et fun que de tout peser sur une balance électronique.



# Recettes

## Châtaignes grillées au beurre de Maca

Vous ne pensez peut-être pas que le beurre a un effet sur votre libido à la vue de cette recette, mais l'inverse est totalement vrai. En effet le beurre provenant de vaches nourries à l'herbe est riche en CLA (acide linoléique conjugué), qui aide l'organisme à réguler les niveaux d'oestrogène et de testostérone. En outre, la production de testostérone dans le corps nécessite de la vitamine A très abondante dans le beurre bio !

***portion 500 gr***

### Ingrédients

500 gr de châtaignes  
4 cuillères à soupe de beurre bio  
1 cuillères à soupe de poudre de Maca



### Instructions :

Tranchez chaque châtaigne sur le côté avec un couteau bien aiguisé.

Pour griller les châtaignes dans une cheminée, placez-les éloignées de la flamme sinon elles vont brûler. Laissez-les cuire 15 à 20 mn, retirez-les de la cheminée et laissez-les refroidir.

Pour cuire au four, préchauffez un four à 180 °Celsius (350 °Fahrenheit).

Placez les marrons dans un poêlon, puis passez au four et laissez cuire pendant 25 à 35 minutes ou jusqu'à ce que la peau commence à se décoller et que la chair soit tendre. Laissez refroidir au toucher.

Pendant ce temps, mélangez le beurre et la poudre de Maca.

Épluchez les châtaignes, puis ajoutez le beurre de Maca avant de servir.

# Biftecks Porterhouse au vinaigre balsamique et romarin

**2 portions**

## Ingrédients

2 steaks Porterhouse  
¼ tasse de feuilles de romarin emballées  
½ tasse d'huile d'olive  
4 cuillères à soupe de vinaigre balsamique  
  
1 petite ou moyenne patate douce, hachée  
1 cuillère à soupe de beurre bio  
1 cuillère à café de poudre de Maca



## Instructions :

Placez le romarin, l'huile d'olive et le vinaigre balsamique dans un bol et bien mélanger.

Placez les steaks dans un plat et bien les enrober avec le mélange de romarin, placez au réfrigérateur pendant la nuit pour les faire mariner.

Mettez les steaks dans une poêle à feu mi-vif. Placez les steaks avec l'huile de la marinade sur le gril et laissez cuire pendant 6 à 8 minutes des deux côtés, ou jusqu'à ce que votre cuisson désirée soit atteinte.

Pendant ce temps, mettez la patate douce dans une casserole d'eau bouillante et laissez cuire 10 à 15 minutes ou jusqu'à ce qu'elle soit tendre, égouttez-la, ajoutez le beurre et la poudre de Maca, puis écrasez-les à la fourchette.

Servez les steaks avec la purée de patate douce.

## Pommes cuites au kéfir à la noix de coco

Lors de la préparation de cette recette, il est conseillé d'en faire une plus grande quantité. La raison est qu'un temps de cuisson plus long est nécessaire, et qu'il n'est donc pas souhaitable d'en cuire régulièrement en petites quantités.

Cette recette peut être savourée de différentes manières que par elle-même : servez-la avec du kéfir de noix de coco ou une crème maison. Elle peut également être appréciée avec du granola fraîchement préparé, croquant ou moelleux. Si vous êtes capable de faire une pâtisserie sans utiliser de farine à base de gluten ([ces recettes peuvent être trouvées en ligne dans le livre de cuisine suivant](#)), alors vous pouvez envisager de faire une tarte aux pommes avec de la compote de pommes. Si vous n'avez pas la possibilité de consommer toute la compote de pommes que vous avez préparé, vous pouvez toujours congeler puis décongeler selon votre volonté.

**6 portions environ**

### Ingrédients

10 pommes bios, évidées et hachées  
1 cuillère à soupe de stevia en poudre  
1 cuillère à soupe de cannelle en poudre  
½ cuillère à soupe de muscade moulue  
½ cuillère à soupe de gingembre moulu  
½ cuillère à café de poivre de Cayenne  
10 gousses de cardamome  
1 ½ cuillère à soupe de poudre de Maca  
du kéfir de noix de coco au goût avant de servir



### Instructions :

Placez les pommes hachées, la stevia, la cannelle, la muscade, le gingembre, le poivre de Cayenne et les gousses de cardamome dans une casserole à feu moyen-doux. Ajoutez assez d'eau pour couvrir le tout.

Amenez au point de mijotage et couvrez. Laissez cuire 60 à 90 minutes ou jusqu'à ce que les pommes soient très tendres. Goûtez et ajoutez plus de stévia pour adoucir si nécessaire. Laissez refroidir légèrement, puis retirez les gousses de cardamome et incorporez la poudre de Maca.

Servir tiède ou froid avec une cuillerée de kéfir de noix de coco.

# Steak au miel, moutarde et Maca

**2 portions**

## Ingrédients

1 steaks (c.-à-d. flank ou jupe)  
3 cuillères à soupe de ghee  
½ tasse de moutarde de Dijon  
½ tasse de miel  
¼ tasse d'eau  
2 cuillères à café de poudre de Maca  
pincée de poivre noir fraîchement moulu



## Salade

1 tasse de persil finement haché  
¼ tasse de feuilles de menthe, hachées finement  
2 cuillères à soupe d'huile d'olive  
8 tomates cerises, coupées en dés  
½ tasse de pignons de pin  
1 tasse de graines de chanvre

## Instructions :

Placez une poêle à feu mi-vif et ajoutez le ghee. Une fois fondu, ajoutez les steaks et faites cuire pendant 6 à 8 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce que la cuisson désirée soit atteinte.

Dans un petit chaudron à feu doux, ajoutez la moutarde de Dijon, le miel, l'eau, la poudre de Maca et le poivre. Laissez mijoter jusqu'à ce que la sauce ait épaissi.

Pendant ce temps, mettez les ingrédients pour la salade dans un bol et mélangez.

Servez les steaks avec une portion égale de sauce et de salade en accompagnement.

## Pain à la banane booster de libido

Tout le monde aime un bon pain à la banane. Le pain à la banane est une recette qui plait à tout le monde. Que diriez-vous de le rendre encore meilleur avec un soupçon de poudre de Maca et de le tartiner avec du beurre bio un soir d'hiver devant la cheminée ?

### *Un pain*

#### Ingrédients

3 bananes mûres  
4 oeufs de taille moyenne, séparés  
2 cuillères à soupe de miel  
3 cuillères à soupe d'huile d'olive  
1 cuillère à café d'essence de vanille naturelle  
1 tasse de farine d'amandes  
1 cuillère à café de graines de chia  
1½ cuillère à café de cannelle en poudre  
1 cuillère à soupe de poudre de Maca



#### Instructions :

Préchauffez un four ventilé à 180 °C et recouvrez un moule à pain de papier sulfurisé antiadhésif.

Placez les bananes dans un bol et écrasez-les à la fourchette.

Placez les jaunes d'oeufs, le miel, l'huile d'olive et l'essence de vanille dans un autre bol et mélangez à l'aide d'une fourchette. Ajoutez la purée de bananes, la farine d'amande, les graines de chia, la cannelle et la poudre de Maca et mélangez.

Dans un autre bol, placez les blancs d'œufs et battez-les. Ajoutez un tiers du mélange de bananes et incorporez les blancs d'œufs à l'aide d'une spatule en plastique. Ajoutez ensuite le reste du mélange de bananes et pliez doucement pour mélanger avec les blancs d'œufs.

Versez le mélange de bananes dans le moule à pain, puis faites cuire au four pendant 20-25 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit bien cuit.

Servez seul ou tartiné de beurre bio.

## Mûres et pistaches au chocolat

Le cacao est connu pour ses propriétés aphrodisiaques, combinez-le avec de la Maca et vous aurez un dessert merveilleux à partager avec votre partenaire. En ajoutant des fruits frais comme des mûres, des framboises ou tout autres fruits frais que vous pouvez associer avec n'importe quel fruit à coque que vous aimez (sans se limiter aux pistaches utilisées dans cette recette) et vous obtiendrez un dessert étonnant que vous allez adorer !

**10-12 portions**

### Ingrédients

- 1 tasse de beurre de cacao
- 2 tasses de poudre de cacao
- 1 cuillère à soupe de miel
- 2 cuillères à soupe de poudre de Maca
- 2/3 tasse de pistaches
- 1 tasse de mûres fraîches
- Yaourt glacé ou de kéfir de noix de coco (facultatif)



### Instructions :

Faites fondre le beurre de cacao dans une petite casserole à feu doux. Retirez du feu et laissez légèrement refroidir. Ajoutez la poudre de cacao, le miel et la poudre de Maca et mélangez bien à l'aide d'un batteur à main.

Étalez les pistaches uniformément le long de la base d'un moule à cake ou d'un récipient Tupperware garni de papier sulfurisé. Placez les mûres surgelées uniformément sur les pistaches, puis versez le chocolat par-dessus. Couvrez la boîte ou le récipient, puis laissez reposer au réfrigérateur pendant 2 à 3 heures ou jusqu'à ce que le mélange soit ferme.

Au moment de servir, utilisez un couteau bien aiguisé pour casser le chocolat en morceaux et servez-le avec une cuillerée de yaourt ou de kéfir de noix de coco, si vous le souhaitez. Les mûres décongèleront et seront douces et moelleuses dans le chocolat. A consommer de préférence quelques jours après la préparation, car les baies fraîches ne se conservent généralement pas très longtemps.

## Chocolat lovers

Il s'agit d'une recette au chocolat qui évite tous les sucres transformés et les conservateurs que l'on trouve dans les chocolats de supermarchés, ce qui aura inévitablement un effet négatif sur la libido. Vous pouvez utiliser cette recette comme base pour d'autres idées de recettes au chocolat, sans vous limiter d'ajouter des noix et/ou des fruits secs.

**4-6 portions**

### Ingrédients

¼ tasse d'huile de coco fondue  
¼ tasse de beurre de cacao fondu  
¼ tasse de poudre de cacao  
1 cuillère à soupe de poudre de caroube  
2 cuillères à soupe de poudre de Maca  
Une pincée de cannelle moulue  
Une pincée de poivre de Cayenne moulu  
16 gouttes de stevia

### Instructions :

Faites chauffer l'huile de coco et le beurre de cacao dans une petite casserole à feu doux. Retirez du feu et laissez refroidir légèrement. Ajoutez la poudre de cacao, la poudre de caroube, la poudre de Maca, la cannelle, le poivre de Cayenne et la stevia, puis bien mélanger.

Transférez le chocolat sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé. Passez au réfrigérateur pendant 2-3 heures ou jusqu'à ce que le mélange soit pris.

Au moment de servir, utilisez un couteau bien aiguisé pour casser le chocolat en morceaux.

# Bifteck de flanc poêlé aux champignons et Maca

**2 portions**

## Ingrédients

2 côtes de bifteck marquées des deux côtés  
2 cuillères à soupe de beurre bio  
Une pincée de poivre noir concassé  
1 tasse de champignons hachés  
1 gousse d'ail émincée  
1 cuillère à café de poudre de Maca  
1 petite poignée de persil haché

## Instructions :

Frottez les steaks avec de l'huile d'olive et du poivre.

Placez une casserole sur feu moyen-vif, puis ajoutez les steaks et faites saisir pendant 3 à 4 minutes de chaque côté pour obtenir une viande saignante, ou faites cuire à la cuisson désirée. Laissez reposer le steak pendant 2 minutes, puis émincez.

Réchauffez la même poêle à feu moyen et faites sauter les champignons et l'ail pendant 3 à 5 minutes ou jusqu'à tendreté. Incorporez la poudre de Maca et le persil.

Servir les tranches de bifteck avec un accompagnement de champignons sautés.

## Smoothie banane, lacuma et chanvre

S'il y a une recette pour vous donner un bon coup de fouet le matin, c'est bien celle-ci. Cependant, peu de gens aiment boire des smoothies ou des aliments composés le matin. Si vous faites partie de ces personnes, vous pouvez toujours envisager d'utiliser les ingrédients de cette recette pour préparer un repas à mâchez plutôt que de le boire. Tranchez une banane; saupoudrez quelques graines de chanvre puis la cannelle, le lacuma et la poudre de Maca. Cette recette offre une combinaison fantastique d'éléments nutritifs essentiels pour le matin, d'hydrates de carbone, de protéines présentes dans les graines de chanvre, d'une pincée de cannelle pour aider à réduire les niveaux d'insuline et, bien sûr, de Maca pour les bienfaits déjà connus.

### **2 portions**

#### **Ingrédients**

1 banane moyenne  
1 tasse d'eau  
1/3 tasse de crème de noix de coco  
½ tasse de graines de chanvre/coeurs de chanvre  
2 cuillères à café de poudre de lacuma  
½ cuillère à café de cannelle moulue  
1½ cuillère à café de poudre de Maca

#### **Instructions :**

Placez tous les ingrédients dans un blender pendant 30 à 60 secondes ou jusqu'à consistance lisse. Servir.

## Milkshake crémeux à la vanille

Il existe sur le marché de nombreuses poudres de protéines respectueuses du Paléo qui peuvent être utilisées dans cette recette, ce qui la rendra plus épaisse et, bien sûr, riche en protéines pour un repas plus équilibré.

### **2 portions**

#### **Ingrédients**

4 tasses de lait d'amande  
8-10 glaçons  
2 cuillerées à café de vanille naturelle (ou 1½ cuillère de poudre de protéine de vanille)  
2 cuillerées à thé de poudre de Maca

#### **Instructions :**

Placez tous les ingrédients dans un blender pendant 30 à 60 secondes ou jusqu'à consistance lisse.

## Pudding de chia & Maca

Le miel et la Maca pourraient être considérés comme un mariage idéal entre les repas. Et si vous et votre partenaire aimez les graines de chia, cette recette sera un mariage parfait pour vous aussi !

**2 portions**

### Ingrédients

4 cuillères à soupe de graines de chia  
noires ou blanches  
1 tasse d'eau  
2 cuillères à café de poudre de Maca  
1 tasse de lait de coco  
1 cuillère à café de graines de chanvre  
1 cuillère à café de raisins secs/raisins secs  
1 cuillère à café de miel



### Instructions :

Placez les graines de chia et l'eau dans un bol et laissez tremper pendant 10 minutes.

Ajoutez la poudre de Maca aux graines de chia et bien mélanger.

Transférez le pudding chia dans un bol et versez le lait de coco par dessus avant de garnir de graines de chanvre, de raisins secs et de miel.

## Smoothie café chocolat

Pour bien commencer la journée, vous pouvez combiner votre café du matin avec du cacao et du Maca. Servi frais, c'est un merveilleux moyen de prendre votre café par une journée d'été. Pour adoucir ce smoothie, utilisez un édulcorant naturel tel que le stevia en poudre ou le xylitol. Toutefois, si vous ne parvenez pas à vous procurer l'un des produits ci-dessous ou si vous ne l'avez pas sous la main, vous pouvez utiliser une petite quantité de miel ou de nectar d'agave.

### **1 portion**

#### **Ingrédients**

½ tasse de café noir (réfrigéré)  
½ tasse de lait de coco  
¼ tasse de glaçons  
1 cuillère à café de cacao en poudre  
½ cuillère à café de poudre de Maca  
1-2 cuillères à café de stevia ou de xylitol en poudre

#### **Instructions :**

Placez tous les ingrédients dans un blender pendant 30 à 60 secondes ou jusqu'à ce qu'ils soient mousseux.

# Côtelettes d'agneau et purée de panais à la sauce d'oignon rouge

**2 portions**

## Ingrédients

8 côtelettes d'agneau, garnies à la française,  
2 cuillères à soupe d'huile d'olive

### Sauce d'oignon rouge

2 cuillères à soupe d'huile d'olive  
2 gros oignons rouges, émincés  
1 tasse de bouillon de poulet  
1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique  
1 cuillère à soupe de poudre de Maca

### Purée de panais

1 panais de taille moyenne, haché  
¼ tasse de crème de noix de coco



## Instructions :

Placez une poêle à feu moyen et ajoutez l'huile d'olive et les oignons rouges. Frire 10-12 minutes ou jusqu'à ce que les oignons soient bien dorés. Ajoutez le bouillon, le vinaigre balsamique et la poudre de Maca. Laisser mijoter, en remuant de temps en temps pendant 6 à 8 minutes ou jusqu'à ce que le liquide soit réduit et la sauce épaissie.

Retirer les oignons de la poêle, puis essuyer la poêle et revenir à feu vif. Ajouter l'huile d'olive et les côtelettes d'agneau. Faire saisir 3-4 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce que l'agneau soit cuit à votre goût.

Pendant ce temps, placez le panais dans une casserole d'eau bouillante et faites cuire pendant 8-10 minutes ou jusqu'à tendreté, égouttez puis ajoutez la crème de noix de coco et écrasez-la à l'aide d'une fourchette ou d'un presse-purée.

Servez les côtelettes d'agneau avec un accompagnement de purée de panais et de sauce d'oignon rouge.

## Granola good morning

Le granola est une céréale pour le petit-déjeuner qui ne se démodera jamais, pas lorsque les variétés sont si variées. Vous trouverez de nombreuses recettes à base de granola dans des livres de cuisine, des blogs et des sites Web, mais peu d'entre elles vous offrent l'avantage supplémentaire obtenu en ajoutant de la poudre de Maca.

### **4 portions**

#### **Ingrédients**

- 1 tasse de farine d'amandes
- ¼ tasse de lamelles d'amandes
- 1 cuillère à soupe de graines de tournesol
- 1 cuillère à soupe de graines de sésame
- ¼ tasse d'abricots secs, hachés finement
- ¼ tasse de raisins secs
- 1 cuillère à soupe de poudre de Maca
- 1 pincée de cannelle moulue

#### **Instructions :**

Préchauffez un four à chaleur tournante à 160 °C et tapissez une plaque à pâtisserie de papier sulfurisé.

Placez tous les ingrédients dans un bol et mélangez bien. Répartissez les ingrédients sur le papier sulfurisé, puis placez-le au four pendant 10-15 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit doré, en mélangeant toutes les 3 à 5 minutes pour éviter que ça brûle.

Refroidissez au réfrigérateur avant de servir dans un bol avec du kéfir de noix de coco ou du lait d'amande.

## Kéfir noix de coco et miel

Les choses ne pourraient pas être plus simples le matin.  
Petit-déjeuner sain - confirmé ! Rapide à faire - confirmé !  
Booster de libido - confirmé !

**2 portions**

### Ingrédients

1 tasse de kéfir de noix de coco  
1 cuillère à café de poudre de Maca  
2 cuillères à soupe de miel  
4 cuillères à soupe de flocons d'amandes grillées

### Instructions :

Placez le kéfir de noix de coco dans deux bols. Saupoudrer d'une quantité uniforme de poudre de Maca, arroser de miel et garnir de flocons d'amandes grillées avant de servir.



## Biscuits noix de coco et banane

Les cookies ne sont pas plus faciles à faire que ces biscuits ! La noix de coco et la banane sont les deux ingrédients principaux, la poudre de Maca et la cannelle ne sont que des avantages de saveur et nutrition. Faites cette recette une seule fois et vous la garderez en mémoire, tant vous allez la faire souvent sans consulter la recette !

**8 à 10 portions**

### Ingrédients

1 tasse de noix de coco râpée, légèrement grillée  
1 grosse banane (très mûre)  
2 cuillères à café de poudre de Maca  
Une pincée de cannelle moulue

### Instructions :

Préchauffez un four à chaleur tournante à 180 °C et recouvrez une plaque à pâtisserie de papier sulfurisé.

Placez la noix de coco, la banane, la poudre de Maca et la cannelle dans un blender, puis mélangez jusqu'à consistance lisse. Placez une cuillère à soupe du mélange sur la plaque de cuisson pour chaque biscuit pendant la cuisson.

Placez la plaque dans le four pendant 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce que les biscuits soient dorés. Laissez refroidir avant de servir.

# Escalope de poulet grillé épicé

**2-4 portions**

## Ingrédients

2 escalopes de poulet, coupées en lamelles  
4 cuillères à soupe d'huile d'olive  
4 gousses d'ail, finement râpées  
2 cuillères à soupe de paprika  
1 cuillère à soupe de cumin moulu  
1 cuillère à soupe d'origan, haché finement  
1 cuillère à café de poudre de Maca  
½ cuillère à café de curcuma moulu  
4 cuillères à soupe de jus de citron

De grandes feuilles de laitue

## Instructions :

Placez tous les ingrédients sauf le poulet dans un bol et mélangez bien. Ajoutez les lamelles de poulet et enrobez-les bien d'épices.

Couvrez le bol puis mettez au réfrigérateur pendant 1-2 heures, ou toute la nuit pour mariner.

Préchauffez un barbecue à feu moyen-vif.

Placez les lamelles de poulet sur le gril et laissez cuire pendant 6 à 8 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit.

Servir avec une feuille de laitue.

# Cookies Gingembre au Masculin

Cela n'a rien à voir avec les biscuits au pain d'épices traditionnels que vous utilisez certainement, ceux-ci sont style Paléo, beaucoup plus riches en saveurs ! Il est facile d'ajouter de la Maca à cette recette, avec toutes les épices et le gingembre, ce sera un ingrédient qui fera des merveilles pour votre libido.

**24-24 portions**

## Ingrédients

10 dattes Medjool dénoyautées  
1 cuillère à soupe de gingembre frais râpé  
2 cuillères à café de poudre de Maca  
2 cuillères à soupe de miel  
2 cuillères à soupe d'huile de noix de coco (à l'état liquide)  
3 cuillères à soupe de graines de lin moulues  
½ cuillère à café de cannelle moulue pincée de noix de muscade moulue  
2½ tasses de repas aux amandes

## Instructions :

Préchauffez un four à chaleur tournante à 160 °C et recouvrez une plaque à pâtisserie de papier sulfurisé.

Placez tous les ingrédients sauf les amandes dans un blender et mélangez jusqu'à consistance lisse. Transférez le mélange dans un bol et ajoutez le tout aux amandes, bien mélanger. Goûtez le mélange et ajoutez plus d'épices si vous le souhaitez.

Placez le mélange de cookies entre deux feuilles de papier antiadhésif et utilisez un rouleau à pâtisserie pour aplatir le mélange de environ ½ cm d'épaisseur. Utilisez un emporte-pièces en forme de bonhomme pour faire des gâteaux individuels, puis placez-les sur la plaque de cuisson. Roulez la pâte au besoin pour couper autant de cookies que possible.

Placez le plateau dans le four pendant 10-15 minutes ou jusqu'à ce que les cookies soient devenus dorés.

Laisser refroidir avant de servir.

## Boules aphrodisiaques au chocolat

Ces délicieuses boules au chocolats sont parfaites à emporter pour vos déplacements. Vous pouvez également utiliser cette recette pour faire des barres à emporter.

**8-10 portions**

### Ingrédients

1 tasse de dattes Medjool dénoyautées  
1/3 tasse de noix de coco râpée  
1/3 tasse de noix de Macadamia, hachées finement  
1½ cuillère à soupe de poudre de caroube  
1 cuillère à soupe de poudre de Maca  
1 cuillère à café d'essence de vanille naturelle  
2 cuillères à soupe d'huile de coco fondue

### Instructions :

Placez tous les ingrédients dans un blender et mélangez par impulsions. Utilisez la paume de vos mains pour faire de petites boules avec le mélange, en appuyant fermement avec vos mains pour que les boules soient fermes.

Placez les boules sur un plateau recouvert de papier sulfurisé antiadhésif et placez-les au réfrigérateur pendant 2-3 heures ou jusqu'à ce qu'elles soient fermes.

Servir.

# Poulet au citron et Maca

**2 portions**

## Ingrédients

Escalope de poulet, coupées en dés  
2 cuillères à soupe d'huile d'olive  
1 gousse d'ail, hachée finement  
zeste et jus de 1 citron finement râpé  
½ tasse de raisins secs  
1 cuillère à café de paprika  
1 tasse de bouillon de poulet ou de légumes  
1 cuillère à soupe de poudre de Maca  
1 bouquet de persil finement haché, sel et poivre  
¼ tasse de pignons de pin



## Instructions :

Placez une casserole sur feu moyen et ajoutez l'huile d'olive et le poulet. Faites cuire le poulet pendant 6-8 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit légèrement bruni.

Ajoutez l'ail, le zeste de citron, le jus de citron, les raisins secs sultanines et le paprika, puis remuer pendant 1 minute. Ajouter le bouillon et laisser mijoter 10 à 12 minutes, en remuant de temps en temps jusqu'à évaporation du liquide. Ajouter la poudre de Maca et le persil et laisser cuire encore 3 à 5 minutes. Assaisonnez avec du sel et du poivre.

Saupoudrer de pignons de pin avant de servir.

## Glace melon/vanille et Maca

La combinaison du melon, de la noix de coco et de la vanille va vous surprendre ! La petite quantité de Maca ajoutée se marie à merveille avec cette combinaison de saveurs. Assurez-vous de goûter le mélange avant de le placer au congélateur et n'ayez pas peur d'ajouter davantage d'ingrédients pour que les saveurs soient à votre goût.

**6-8 portions**

### Ingrédients

4 tasses de pastèque en purée  
2 tasses de kéfir de noix de coco (ou de yaourt)  
1 cuillère à café de poudre de Maca  
2 cuillères à café d'essence de vanille naturelle



### Instructions :

Placez tous les ingrédients dans un blender à haute vitesse et mélangez jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse. Versez le mélange de crème glacée dans un récipient à l'épreuve du congélateur, puis placez la crème glacée dans le congélateur pendant 2-3 heures ou jusqu'à ce que le mélange soit ferme. Vérifiez à quelques reprises et remuez pour que la glace reste légère et moelleuse.

Servir après 2-3 heures lorsque la glace est ferme ou laisser la glace au congélateur pendant la nuit. Au moment de servir, laisser reposer à température ambiante pendant 10 à 20 minutes (selon la température extérieure) pour que la glace se ramollisse légèrement.

# Poulet émincé avec pignons de pin, Maca et bacon

**4 portions**

## Ingrédients

2 escalopes de poulet  
6 tranches de bacon émincées  
2 cuillères à soupe d'huile d'olive  
200 gr de champignons de Paris émincés  
1/3 tasse de pignons de pin  
1/4 tasse de ciboulette finement hachée  
1 cuillère à café de paprika  
1 1/2 cuillère à café de poudre de Maca  
1 poignée de germes/pousses de pois mange-tout

## Instructions :

Placez une casserole sur feu moyen et remplissez avec assez d'eau pour faire pocher les escalopes de poulet. Lorsque l'eau mijote, ajoutez le poulet et faites cuire pendant 6-7 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit. Retirez le poulet de la poêle et laissez refroidir légèrement. Lorsque le poulet est assez froid pour le toucher, émincez les escalopes de poulet avec vos doigts.

Pendant ce temps, placez le bacon dans une poêle à feu mi-vif avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive et faites-le revenir jusqu'à ce qu'il soit doré. Ajoutez les champignons et faites frire pendant 2-3 minutes ou jusqu'à ce que les champignons soient légèrement dorés et tendres.

Transférez le bacon et les champignons dans un bol, puis incorporez le poulet émincé, les pignons de pin, la ciboulette, le paprika, la Maca, les germes de pois mange-tout et le reste de l'huile d'olive.

Servir.

# Poulet au pesto et Maca garni de chou rouge

**2 portions**

## Ingrédients

### Pesto

1½ tasse de noix  
1 tasse de feuilles de basilic frais  
1 cuillère à soupe de poudre de Maca  
½ tasse d'huile d'olive  
2 cuillères à soupe de jus de citron  
1 pincée de sel de mer

2 escalopes de poulet, coupées en dés  
2 cuillères à soupe d'huile d'olive  
¼ petit chou rouge émincé



## Instructions :

Placez les ingrédients du pesto dans un robot blender, puis mélangez jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse.

Placez une casserole sur feu moyen et ajoutez l'huile d'olive et le poulet. Faites frire le poulet pendant 6-8 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit légèrement bruni. Ajoutez le pesto et remuez pour bien réchauffer le tout en recouvrant le poulet.

Placez le chou rouge sur une assiette et garnissez avec le poulet au pesto avant de servir.

## Thé Chai et Maca

Il y a tant d'épices dans le thé Chai mais pas de Maca ?? Ne vous inquiétez pas, il n'est pas difficile d'en ajouter une pincée !

### *1 portion*

#### Ingrédients

- 2 pincées de cannelle moulue
- 1 pincée de girofle moulue
- 1 pincée de cardamome en poudre
- 1 pincée de poivre noir
- 1 pincée de gingembre moulu
- 1 pincée de Maca en poudre
- 1 sachet de thé noir
- 1 tasse d'eau bouillante
- ½ tasse de crème de noix de coco
- 1 cuillère à café de miel ou de stevia en poudre

#### Instructions :

Faites chauffer une poêle à feu moyen et ajoutez toutes les épices et la poudre de Maca pendant 1-2 minutes, ou jusqu'à ce que le mélange soit aromatique. Retirez du feu et placez dans une tasse avec le sachet de thé noir. Ajoutez l'eau bouillante et laissez reposer 2 minutes, puis retirez le sachet de thé et incorporez la crème de noix de coco et le miel avant de servir.

# Goulache de boeuf

Le Goulache est un plat traditionnel allemand et autrichien, il est généralement servi avec une boule à base de pain bouilli (appelé "knedle") ou parfois du riz. Vous avez le choix d'ajouter l'un ou l'autre de ces éléments pour saucer la sauce du goulache. Cependant, comme ce livre de recettes se concentre sur l'élimination des grains de votre alimentation pour vous aider à augmenter votre libido, ce ne sera pas inclus dans cette recette. On peut déguster du goulache seul, une salade fraîche est également excellent.

## 4 portions

### Ingrédients

1 kg de steak coupé en dés  
2 cuillères à soupe d'huile d'olive  
5 oignons moyens, hachés  
1 cuillère à soupe de graines de cumin  
1 cuillère à café de feuilles de thym fraîches ou séchées  
¼ de cuillère à thé de curcuma moulu ou de curcuma fraîchement râpé  
2 cuillères à soupe de paprika en poudre  
1 cuillère à soupe de poudre de Maca  
sel et poivre au goût



### Instructions :

Faites chauffer l'huile d'olive dans une casserole à feu moyen, ajoutez les oignons, faites-les dorer, puis ajoutez les graines de carvi, le thym, le curcuma et le paprika. Remuez et faites chauffer les épices pendant 1 minute. Ajoutez ensuite le steak coupé en dés à la poêle, laissez cuire jusqu'à ce qu'il soit bruni. Ajoutez assez d'eau dans la casserole pour couvrir la viande.

Couvrir le pot et laisser mijoter pendant 1 à 2 heures ou jusqu'à ce que le steak soit très tendre.

Assaisonner avec du sel et du poivre avant de servir.

## **Chips de lotus au sel de Maca**

*Tout le monde aime les chips croustillants ! La prochaine fois que vous voulez impressionner vos amis, sortez simplement cette recette. N'utilisez pas tout le sel de Maca en même temps lorsque vous saupoudrez vos chips, les racines de lotus varient en taille et les quantités ci-dessous doivent être utilisées à titre indicatif.*

### **2-4 portions**

#### **Ingrédients**

1 racine de lotus de taille moyenne, coupée en rondelles de ½ cm  
4 cuillères à soupe d'huile de noix de coco  
3 cuillères à soupe de sel marin  
1 cuillère à café de poudre de Maca

#### **Instructions :**

Placez l'huile de coco dans une poêle à feu vif et ajoutez des lots de tranches de racine de lotus dans la poêle. Cuire de 6 à 10 minutes ou jusqu'à ce que les deux côtés soient dorés.

Placez les copeaux de lotus sur une assiette recouverte d'une serviette en papier pour éliminer l'excès d'huile. Mélangez le sel marin et la poudre de Maca dans un bol, puis saupoudrez sur les chips avant de servir.

## **Trempe et tartine aux olives**

C'est une recette merveilleuse lorsque vous ne vous sentez pas extrêmement affamé et que vous voulez simplement un en-cas ou quelque chose de léger. Vous aurez peu de chance de goûter la Maca dans cette recette, en raison des saveurs fortes des olives et des graines de tournesol. Mais un ou deux jours après, vous vous en souviendrez !

### **4-6 portions**

#### **Ingrédients**

1/3 tasse d'olives vertes dénoyautées  
2 poivrons/poivrons rouges ou verts grillés  
1/3 tasse de graines de tournesol  
1 cuillère à café de poudre de Maca  
2 cuillères à soupe d'huile d'olive  
1 pincée de poivre noir fraîchement moulu

#### **Instructions :**

Placez tous les ingrédients dans un robot blender et mélangez jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse.

Servir avec des chips de lotus (recette ci-dessus), des crackers, une julienne de légumes ou du pain.

## Bœuf bolognaise

C'est une autre recette fantastique que vous pouvez utiliser pour augmenter votre libido. Vous ne sentirez pas la poudre de Maca, tant cette recette contient de saveurs merveilleuses de viande, de tomate et d'herbes. Évitez de servir cette bolognaise avec des pâtes, car éviter les céréales contribuera à augmenter encore la libido, optez pour une purée de patate douce ou une salade fraîche en accompagnement. Ce ne sont pas des spaghettis à la bolognaise, mais une bolognaise bien meilleure pour augmenter votre libido !

### **2-4 portions**

#### **Ingrédients**

- 1 cuillère à soupe d'huile de noix de coco
- 2 oignons émincés
- 1 gousse d'ail, émincé
- 500 gr de bœuf émincé
- 1 cuillère à café de feuilles de thym
- 1 cuillère à café de feuilles de sauge
- 1 cuillère à café de paprika en poudre
- ¼ de cuillère à café de curcuma moulu
- 2 tasses passata de tomate
- 1 cuillère à soupe de poudre de Maca
- sel et poivre



#### **Instructions :**

Mettez l'huile de coco, les oignons et l'ail dans une casserole à feu moyen, remuez régulièrement jusqu'à ce que les oignons soient dorés, puis ajoutez le bœuf haché, continuez de remuer pour casser le bœuf jusqu'à ce qu'il soit doré. Ajouter le thym, la sauge, le paprika et le curcuma, puis remuez pendant 2 minutes supplémentaires.

Ajoutez la passata de tomates et mélangez. Couvrir puis laisser mijoter pendant 20-30 minutes ou jusqu'à ce que la majeure partie du liquide soit réduite.

Incorporer la poudre de Maca et assaisonner de sel et de poivre avant de servir.

## Bœuf salé aux légumes verts

Il est important de ne pas consommer trop de sel dans votre alimentation. Assurez-vous donc de ne pas faire cette recette trop souvent dans la semaine. Cependant, le sel est un élément essentiel pour rester en bonne santé. Par conséquent, son élimination complète de votre alimentation entraînera probablement des problèmes de santé. Si vous réduisez lentement la quantité de sel de votre alimentation en ce moment, faites attention à la quantité de sel que vous ajoutez dans cette recette. Si vous consommez déjà peu de sel dans votre alimentation, vous constaterez que vous n'aurez pas à ajouter beaucoup de sel à cette recette pour que la saveur du sel se manifeste. Par conséquent, dans cette recette, dosez la quantité de sel à votre goût.

### **4 portions**

#### **Ingrédients**

1 kg de boeuf haché  
1 cuillère à soupe d'huile d'olive  
2 cuillères à café de poudre de Maca  
1 cuillère à café de sel de mer  
½ cuillère à café de poivre noir moulu,  
250 gr de broccolini, coupé en deux

#### **Instructions :**

Mettez l'huile d'olive et le bœuf haché dans une poêle à feu vif, remuez régulièrement jusqu'à ce que le bœuf soit doré, ajoutez la Maca, le sel et le poivre, puis laissez cuire encore 2-3 minutes, ou jusqu'à ce que le bœuf soit bien cuit et le liquide évaporé.

Pendant ce temps, placez le broccolini dans une casserole d'eau bouillante et faites cuire 5 à 10 minutes ou jusqu'à tendreté. Égouttez puis mélangez avec le bœuf. Goûtez le bœuf et ajoutez plus de sel si nécessaire pour que la saveur salée soit prédominante dans ce plat.

Servir.

## Soupe de citrouille

La soupe de citrouille est l'une des recettes les plus faciles à préparer, à part couper la peau épaisse et dure du potiron qui, heureusement, est vraisemblablement évitée avec l'utilisation d'un potiron tel que le potiron jap recommandé dans cette recette. Ajoutez quelques épices et un peu de Maca (que vous ne sentirez pas) et vous obtiendrez une soupe de citrouille agréable à plus d'un niveau.

### 4 portions

#### Ingrédients

2 citrouilles jap petites ou moyennes (*ou autre citrouille*), pelées, hachées  
3 oignons hachés  
3 cuillères à soupe de beurre ou de ghee  
2 cuillères à soupe de paprika  
½ cuillère à café de curcuma moulu  
1 cuillère à café d'origan moulu  
4-6 tasses de bouillon de poule  
1 - 1½ tasse de crème de noix de coco  
1 cuillère à soupe de poudre de Maca  
sel et poivre au goût



#### Instructions :

Faites chauffer le beurre dans une grande casserole à feu moyen, puis faites revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il soit doré. Ajoutez la citrouille et remuez jusqu'à ce qu'elle soit chaude, puis ajoutez le paprika, le curcuma et l'origan. Remuer pendant 1-2 minutes ou jusqu'à ce que les épices soient bien chaudes.

Ajoutez le bouillon de poule puis couvrez et laissez mijoter pendant 30 à 40 minutes ou jusqu'à ce que la citrouille soit très tendre, puis retirez la casserole du feu. Ajoutez plus de bouillon pendant la cuisson si le liquide a trop réduit. Attention à ne pas trop en ajouter pour éviter une soupe très liquide.

Lorsque la citrouille est devenue très tendre et qu'elle se liquéfie, ajoutez la crème de noix de coco et la poudre de Maca, utilisez un blender à main pour mélanger la soupe afin d'obtenir une consistance lisse. Ajoutez plus de lait de coco ou de bouillon au goût et/ou à consistance.

Servir.

## Hydromel & vin d'orties

Lorsque les gens pensent à des aliments sains, une des premières choses qui leur vient à l'esprit se sont les fruits et les légumes frais. Bien que ces aliments soient sains et remplis de bienfaits naturels, il existe de très nombreux autres aliments que nous n'envisagerions jamais consommer.

Un aliment végétal qui nous entoure et que vous éviteriez probablement, pensant que ce sont juste de mauvaises herbes, ce sont les orties. Les orties sont en réalité extrêmement saines et bénéfiques, elles peuvent même être consommées et utilisées de nombreuses façons différentes.

**Que sont les orties ?** - Les feuilles et les racines d'orties sont utilisées en médecine traditionnelle, car elles présentent toute une gamme d'avantages pour la santé.

Les orties sont partout dans le monde sous des climats tempérés et prospèrent à l'état sauvage. On les appelle des orties car les feuilles ont des poils minuscules et des produits chimiques qui piquent la peau. Pour cette raison, beaucoup de gens s'efforcent d'éviter les orties, alors qu'elles sont considérées comme l'une des plantes les plus saines et les plus bénéfiques de la planète, car elles tombent dans la catégorie des « herbes tonifiantes », ce qui signifie qu'elles sont extrêmement nutritives et nourrissantes.

Les minuscules poils sur les feuilles d'orties libèrent un irritant chimique, responsable de la sensation de picotement ressentie lorsque les feuilles sont au contact direct avec la peau. Dans le passé, les orties étaient utilisées en médecine pour les piqûres d'insectes et divers problèmes de santé, notamment les troubles respiratoires.

**Propriétés anti-inflammatoires** - L'un des principaux avantages des orties est qu'elles possèdent des propriétés anti-inflammatoires naturelles, confirmées par la recherche moderne. Comme l'inflammation dans le corps peut être la cause de la douleur, la capacité de réduire l'inflammation peut également conduire à un soulagement de la douleur. Ceci étant dit, il a été démontré que les orties sont utiles pour réduire la douleur due à ses propriétés.

**Traite les allergies** - Un autre grand avantage des orties est qu'elles peuvent aider à traiter et à prévenir les allergies. Dans notre corps, les cellules T sont des cellules qui contrôlent et régulent les cellules immunitaires responsables des allergies. Des études ont montré que le nombre de cellules T produites par le corps augmentent considérablement en présence d'extraits naturels de feuilles d'orties. Un autre grand avantage est le fait qu'elles possèdent des propriétés anti-inflammatoires naturelles.

**Idéal pour l'immunité** - Les feuilles d'orties sont riches en antioxydants et minéraux puissants, qui renforcent considérablement le système immunitaire. Plus notre système immunitaire est fort, moins nous sommes susceptibles de tomber malades et de souffrir de diverses maladies. Les teneurs en antioxydants présentes dans les orties sont particulièrement encourageantes car, du fait qu'elles attaquent et détruisent les radicaux libres et les toxines avant qu'elles ne puissent endommager nos cellules, il est possible de contribuer à nous protéger contre divers types de cancers.

**L'ortie améliore la libido** - Le grand avantage de l'ortie réside dans le fait qu'elle a été prouvé augmenter naturellement la libido, en particulier chez les hommes. La raison principale en est qu'elle a la capacité d'augmenter les niveaux de testostérone et de les maintenir actifs plus longtemps dans le corps.

Les orties contiennent également des lignanes qui peuvent interagir avec la SHBG (globuline liant les hormones sexuelles), ce qui l'empêche de se débarrasser de la testostérone naturellement présente dans notre circulation. De nombreux experts préfèrent utiliser l'ortie comme activateur naturel de la libido, car il a été constaté qu'elle ne contribuait pas à l'hypertrophie bénigne de la prostate, contrairement à d'autres traitements. Pour augmenter encore votre libido essayez le vin ou l'hydromel d'orties.

### **Comment récolter des orties**

Vous pouvez récolter les orties dans votre propre jardin si vous le souhaitez, ou bien vous pouvez acheter des suppléments d'orties naturels.

Toutefois, si vous récoltez vous-même les orties, vous devez savoir ce que vous faites car les feuilles peuvent vous piquer, et parfois la douleur ressentie peut être assez intense. Les orties peuvent être récoltées dès que les feuilles émergent de la terre, généralement du début du printemps à la fin de l'automne. Ne récoltez les feuilles que si leur couleur verte est saine. Si les feuilles sont brunes, pâles ou affaissées, cela pourrait indiquer que les tiges ont pourri et qu'une grande partie de la bonté naturelle des orties ne sera plus présente.

Si vous utilisez des orties pour le thé, la nourriture et le vin, vous devez récolter les feuilles avant qu'elles ne commencent à fleurir. Certaines personnes ont suggéré que les orties pourraient devenir toxiques une fois qu'elles ont fleuri, bien qu'il ne s'agisse que d'une rumeur sans aucune preuve réelle, vous devriez peut-être jouer la carte de la prudence.

La façon la plus simple de récolter les feuilles est de porter une paire de gants de jardinage de bonne qualité, des vêtements épais sans peau exposée et couper simplement les feuilles avec des ciseaux. Choisissez toujours les feuilles les plus saines qui se trouvent généralement au sommet de la plante. Si vous recherchez un supplément en fibres, vous pouvez récolter l'ensemble de la tige.

Transférez les feuilles dans une casserole propre, ajoutez de l'eau bouillante, faites chauffer jusqu'à ce qu'elles mijotent et laissez reposer 10 minutes environ. Ensuite, égouttez-les bien et vos feuilles seront désormais sans danger pour être consommées et manipulées. Elles auront un goût délicieux et seront nettement plus saines que la plupart des légumes verts que vous trouverez dans les supermarchés. Vous pouvez maintenant les utiliser dans une salade, une soupe, sautés à la poêle ou dans une boisson stimulante de libido : le vin d'orties !

**NOTE : ne mangez pas d'orties crues sauf si vous les préparez et les mangez correctement.**

## Le vin d'orties

Le vin d'orties est fait de manière traditionnelle. Ce n'est pas seulement une boisson savoureuse et délicieuse, on la considère aussi comme une ancienne boisson augmentant les effets aphrodisiaques. En examinant de plus près certains avantages pour la santé, vous comprendrez pourquoi.

Les feuilles d'orties sont riches en minéraux tels que le zinc et le fer. Le zinc améliore les niveaux de libido naturelle, le fer améliore le flux sanguin et la circulation, ainsi que la teneur en oxygène dans le sang. Lorsque nous sommes excités, le sang se précipite vers les organes génitaux et, chez l'homme, sur le tissu érectile, ce qui entraîne à son tour l'érection. Plus le sang est oxygéné et riche en nutriments pouvant atteindre les tissus, et plus gros et prononcée est l'érection.

## Le vin d'orties

**3,80 litres (1 gallon)**

### Ingrédients

Des orties pour remplir un récipient de 2 litres  
3,80 litres (1 gallon) d'eau distillée  
2,5 cm (1 pouce) de gingembre frais  
Les écorces de 2 citrons  
1,8 kg (14 oz) de sucre  
Le jus de 2 citrons  
5 gr de levure

### Instructions :

Placez les têtes d'orties, 2 litres d'eau distillée, le gingembre et le zeste de citron dans une casserole à feu moyen-doux et portez à ébullition. Couvrir et laisser reposer pendant 45 minutes, puis filtrer à travers un tamis et jeter les orties, le gingembre et le zeste de citron.

Placez l'eau infusée d'orties dans la casserole à feu doux et ajoutez le reste de l'eau pour obtenir 4½ litres. Ajoutez le sucre, le jus de citron et remuez jusqu'à ce que le sucre soit dissout. Laissez le liquide refroidir à tiède, puis ajoutez la levure et remuez jusqu'à dissolution.

Transférez le liquide dans un contenant stérilisé, ensuite couvrir avec le couvercle du contenant ou un chiffon propre (maintenu avec un élastique). Au bout de 4 jours, transférez le liquide dans un autre contenant hermétique et laissez fermenter jusqu'à ce que le vin ait cessé de fermenter. À ce stade, il est préférable de transférer à nouveau le vin dans un deuxième contenant hermétique.

Embouteillez seulement votre vin d'orties après 3 mois de fermentation. Le vin d'orties est prêt à boire.

# Hydromel d'orties

**3,80 litres (1 gallon)**

## Ingrédients

1 tasse d'orties  
4 tasses de miel brut  
3,80 litres (1 gallon) d'eau distillée

## Instructions :

Placez les orties, le miel et l'eau dans une cruche stérilisée d'un gallon avec un couvercle hermétique. Mélangez vigoureusement pour aérer l'eau de miel 3 à 4 fois par jour. Laissez couvert avec un couvercle hermétique ou un chiffon propre (maintenu avec un élastique) pour permettre à l'eau de miel de fermenter. Lorsque des bulles de fermentation se forment au-dessus du liquide, continuez à aérer l'eau de miel plusieurs fois par jour jusqu'à ce que la fermentation ralentisse et que les bulles ne soient plus facilement visibles.

Filtrez le liquide et éliminez toutes les orties et les particules. Placez et conservez l'hydromel dans un contenant hermétique.

À ce stade, vous pouvez savourer votre hydromel d'orties ou permettre à la fermentation de se poursuivre lentement. Il est judicieux de vérifier l'état de l'hydromel et de libérer l'air au cours des deux premiers mois. Après cette période, vous pouvez mettre votre hydromel d'orties en bouteille et le stocker pendant une longue période.

## La fleur des elfes

Après avoir entendu le nom de fleur des elfes, vous vous en servirez probablement comme blague. Cependant, la fleur des elfes est en fait une herbe très efficace que l'on ne devrait pas prendre à la rigolade. La médecine traditionnelle chinoise ne considère pas cette herbe à la légère.

**Histoire d'utilisations médicinales** - Epimedium Grandiflorum est le nom scientifique de cette plante originaire de Chine et d'Asie centrale. Elle sert depuis longtemps sous formes médicinales pour le traitement de diverses affections. Douleurs articulaires, arthrose, fatigue, perte de mémoire, maladie cardiaque et hypertension artérielle sont quelques-uns des maux que la fleur des elfes peut protéger. Cependant, comme son nom l'indique, cette plante peut faire beaucoup plus pour soulager les articulations douloureuses. Depuis des siècles, elle est utilisée comme aphrodisiaque tant chez l'homme que chez la femme.

**Comment ça marche ?** – La fleur des elfes est naturelle et peut coûter beaucoup moins cher et être plus saine que l'achat de médicaments sur ordonnance pour aider la libido. Le Icariin est un composé présent dans la fleur des elfes, il a la capacité d'augmenter les niveaux d'oxyde nitrique, une chose importante pour une érection saine. L'oxyde nitrique facilite l'apport de sang dans les tissus du pénis, aussi s'il n'y a pas une production suffisante d'oxyde nitrique, une réduction du débit sanguin dans le pénis peut entraîner des difficultés d'érection, même sexuellement excité.

Un autre avantage lorsqu'elle est prise par les femmes est la protection contre la perte de densité osseuse, en particulier chez les femmes ménopausées. La fleur des elfes est même sensée aider à atténuer certains des symptômes de la ménopause.

Avec tous ces avantages, il est difficile de croire que la fleur des elfes ne soit pas utilisée plus souvent dans le monde occidental. Certains sont sceptiques quant à l'utilisation de cette plante. Cependant, la fleur des elfes est sans danger lorsqu'elle est utilisée correctement, cependant elle peut être considérée comme dangereuse utilisée pendant une longue période, à des doses élevées.

**Soyez prudent** - Vous devez éviter de consommer de la fleur des elfes dans certaines conditions, si vous êtes enceinte ou que vous allaitez, si vous souffrez d'un trouble sanguin, si vous souffrez d'un cancer ou d'une affection sensible aux hormones, ou si sur le point d'avoir une chirurgie. Comme toujours, consultez votre médecin avant d'ajouter de la fleur des elfes à votre régime, ce supplément peut aggraver certaines affections et interagir avec certains médicaments.

**Supplément** - La fleur des elfes est devenue un complément naturel pour aider les hommes souffrant de problèmes de performances sexuelles tels que la dysfonction érectile et l'éjaculation involontaire. Si la fleur des elfes semble être quelque chose que vous voudriez essayer, vous pouvez trouver ce supplément sous différentes formes : gélules, feuilles en vrac, poudres et sachets de thé préparés en sont quelques-uns. En ce qui concerne les gélules, la fleur des elfes se trouve dans la plupart des pharmacies rayon vitamines. Des gélules sont également disponibles en ligne chez divers détaillants. Lorsque vous achetez de la fleur des elfes sous forme de capsules, assurez-vous de bien consulter la liste des ingrédients, pour vous assurer que ce soit 100% naturel.

**Thés et toniques** – Sous la forme de boisson, la fleur des elfes est l'un des moyens les plus populaires de consommer cette plante. Les magasins la vendent souvent sous forme de thé déjà préparé, dans des sachets de thé. Toutefois préparer le vôtre est également une excellente option.

## Préparation de thé fleur des elfes

Pour préparer votre propre thé fleur des elfes, vous devez vous procurer des feuilles ou de la poudre de fleur des elfes. Préparer le thé est assez simple. Si vous utilisez des feuilles séchées, assurez-vous de les broyer ou de les couper en très petits morceaux. Le processus est le même pour les versions en poudre et en feuille du thé fleur des elfes.

### Thé fleur des elfes

#### 1 service

##### Ingrédients

1 cuillère à soupe de feuilles de thé fleur des elfes (ou à la posologie recommandée par votre médecin)



##### Instructions :

Placez les feuilles dans une théière et laissez infuser pendant 4-5 minutes. Filtrez le thé pendant que vous le versez.

Servir avec ou sans édulcorant.

### Thé fleur des elfes réglisse & fenouil

#### 4 services

##### Ingrédients

2 cuillères à soupe de racine de réglisse séchée  
1 cuillère à soupe de graines de fenouil  
1 cuillère à soupe de feuilles de thé fleur des elfes (ou à la posologie recommandée par votre médecin)  
1 cuillère à café de feuilles de menthe poivrées séchées



##### Instructions :

Placez les feuilles dans une théière et laissez infuser pendant 4-5 minutes. Filtrez le thé pendant que vous le servez.

Servir avec ou sans édulcorant.

## **Thé fleur des elfes mélisse officinale & jasmin**

**4 services**

### **Ingrédients**

2 cuillères à soupe de mélisse séchée  
1 cuillère à soupe de fleur de jasmin séchée  
1 cuillère à soupe de feuilles de thé fleur des elfes (ou à la posologie recommandée par votre médecin)  
1 cuillère à café de lavande séchée



### **Instructions :**

Placez les feuilles dans une théière et laissez infuser pendant 4-5 minutes. Filtrez le thé pendant que vous le servez.

Servir avec ou sans édulcorant.

## **Thé fleur des elfes lavande & chiendent**

**4 services**

### **Ingrédients**

1 cuillère à soupe d'herbe de chiendent séché  
1 cuillère à soupe d'herbe de prêle séchée  
1 cuillère à soupe de feuilles de thé fleur des elfes (ou à la posologie recommandée par votre médecin)  
1 cuillère à café de racine de guimauve séchée  
1 cuillère à café d'écorce de crateva séchée



### **Instructions :**

Placez les feuilles dans une théière et laissez infuser pendant 4-5 minutes. Filtrez le thé pendant que vous le servez.

Servir avec ou sans édulcorant.

## Le pois mascate (le prochain superaliment ?)

Les superaliments vont et viennent sur le marché. À l'heure actuelle, le dernier engouement de la « meilleure solution pour la santé et la prévention des maladies » sera remplacé dans les prochains mois.

Cette déclaration ne vise pas à négliger les superaliments en tant que source fantastique de nourriture, mais plutôt à vous assurer de ne pas seulement limiter vos connaissances aux superaliments à la mode, car de nombreux facteurs peuvent améliorer votre santé et votre libido !

Le pois mascate est vraiment bon pour augmenter le niveau naturel de testostérone. Mais ce n'est pas le sujet brûlant d'aujourd'hui, contrairement à la racine de Maca. Ce sera peut-être pour une autre fois.

**Le pois mascate qu'est-ce que c'est ?** - Connu sous de nombreux autres noms, notamment Mucuna, Cowitch, Cowhage et Itch Bean, le pois mascate est une légumineuse tropicale. Certaines variétés de pois mascate poussent dans une gousse couverte de minuscules poils qui produisent une sensation intense de démangeaison au contact de la peau, d'autres ont des poils soyeux qui ne piquent pas. Le pois mascate est connue pour être toxique pour les humains et doit être bien cuit avant d'être consommé sous sa forme d'origine. Les suppléments de pois mascate sont réputés être sans danger. Une fois préparé correctement, le pois mascate devient une excellente source de protéines et une bonne source de nutriments, dans l'ensemble. C'est sous cette forme qu'il était autrefois cultivé comme légume vert en Chine.

**Médecine traditionnelle** - Le pois mascate n'est pas seulement connu pour stimuler la pulsion sexuelle et avoir un usage traditionnel comme aphrodisiaque. Il est également très réputé pour ses propriétés antidépressives en raison de sa forte concentration en L-dopa. La L-dopa est un composé précurseur de la dopamine, mais aussi un neurotransmetteur qui est lié au contrôle du mouvement, à la stimulation de la circulation et du métabolisme, ainsi qu'à notre capacité à ressentir du plaisir, être attaché à des sentiments d'amour et de bonheur en général. La dopamine augmente la testostérone, une raison pour laquelle elle est bien connue pour augmenter la libido. Des recherches ont montré que les niveaux de L-dopa présents dans le pois mascate se transforment en dopamine dans le corps humain, ce qui stimule aussi la libération d'hormone de croissance.

**Propriétés curatives** - Une augmentation de la libido n'est pas le seul résultat positif du pois mascate. D'autres avantages comprennent : le soulagement de la douleur, des inflammations, une réduction des fièvres, une baisse de la glycémie, une diminution de la pression artérielle et des gaz intestinaux, un traitement topique pour les ulcères. Le pois mascate étant riche en L-dopa, il est considéré comme traitement possible de la maladie de Parkinson et une alternative aux médicaments pharmaceutiques, avec des résultats positifs.

**Largement utilisé comme aphrodisiaque** – Le pois mascate est utilisé en médecine traditionnelle en Inde et au Brésil comme aphrodisiaque. Il s'est avéré efficace non seulement pour augmenter la libido chez les hommes et les femmes, mais aussi pour aider les hommes à durer plus longtemps pendant les rapports sexuels et renforcer la fertilité masculine. En outre, sa capacité à augmenter la testostérone et stimuler l'hormone

de croissance a été confirmée. Pour cette raison, de nombreux athlètes bénéficient des avantages de suppléments de pois mascate.

**Profiter des pois mascate** - En raison des connaissances nécessaires pour préparer le pois mascate à la consommation humaine, la possibilité d'acheter des pois entiers est rare. Aussi le plus facile, et probablement le plus agréable pour profiter de ses avantages est de l'acheter sous forme de poudre ou de gélules.

Le pois mascate a démontré chez des animaux des anomalies congénitales, il est donc préférable de l'éviter pendant la grossesse. De plus, il est préférable de ne pas consommer de pois mascate pendant de longues périodes sans repos, on ne connaît pas encore les effets à long terme de niveaux élevés de L-dopa sur le corps.

## **Les recettes**

Le moyen le plus simple d'ajouter des pois mascate à une recette est dans une boisson. Le thé de pois mascate peut être préparé si vous avez la forme en poudre, ou en capsules (100% de poudre de pois mascate et non filtré).

### **Thé de poids mascate**

#### **1 service**

#### **Ingrédients**

½ cuillère à café de poudre de pois mascate  
1 cuillère à café de miel  
de l'eau bouillante

#### **Instructions :**

Placez le pois mascate et le miel dans une tasse et ajoutez-y de l'eau bouillante. Remuez jusqu'à ce que le miel ait fondu dans l'eau.

Servir.



Comme le pois mascate n'a pas un goût prononcé, vous pouvez utiliser les recettes ci-dessous avec de la poudre ou des gouttes. La plupart des gouttes sont mieux utilisées sous la langue. Si cela est recommandé sur la bouteille vous pouvez toujours suivre cette approche, mais aussi faire un smoothie si le goût est irrésistible.

## Smoothie pois mascate

### 2 services

#### Ingrédients

2 bananes congelées, hachées  
2 tasses de lait d'amande  
1 pincée de gingembre  
1 pincée de curcuma moulu  
1 cuillère à café de miel  
1 cuillère à café de poudre ou de gouttes de pois mascate (nombre de gouttes recommandées en flacon)

#### Instructions :

Placez tous les ingrédients dans un blender pendant 30 à 60 sec ou jusqu'à consistance lisse.

Servir.

## Smoothie pois mascate et chocolat

### 2 services

#### Ingrédients

2 bananes congelées, hachées  
4 cuillères à soupe de cacao en poudre  
2 cuillères à soupe de beurre d'amande  
1 cuillère à soupe de graines de chia  
2 tasses de lait d'amande  
1 cuillère à café de miel  
1 cuillère à café de pois mascate en poudre ou en gouttes (nombre de gouttes recommandées en flacon)



#### Instructions :

Placez tous les ingrédients dans un blender pendant 30 à 60 sec ou jusqu'à consistance lisse.

Servir.

# Jus de gingembre, carottes et pois mascate

**2 services**

## Ingrédients

8-10 carottes  
1,30 cm de morceau de gingembre frais  
1 cuillère à café de pois mascate  
en poudre ou en gouttes (nombre  
de gouttes recommandées en  
flacon)



## Instructions :

Extraire le jus des carottes et du gingembre à l'aide d'un presse-agrumes électrique.

Incorporez la poudre ou les gouttes de pois mascate et servir.

## Le pollen de pin : booster naturel de testostérone

Le pollen de pin a eu un succès retentissant dans le monde entier lorsque Tim Ferris a publié son livre *The 4 hours Chef*, dans lequel il écrit '*Le pollen de pin jaune... ne fait pas que servir de précurseur à la testostérone. C'est de la testostérone* ».

**Qu'est-ce que le pollen de pin** - Le pollen de pin naturel est le mieux décrit comme une forme unique de superaliment riche en nombreux nutriments qui procure au corps une multitude d'avantages liés à la santé, à la forme physique et au bien-être général. L'un de ces avantages est le fait qu'il a été prouvé qu'il contribue à équilibrer le système endocrinien d'une personne, et augmenter la production naturelle de testostérone et autres hormones. Pour ces raisons, le pollen de pin a la réputation d'être un supplément sexuelle extrêmement efficace, car il peut aider à améliorer la libido.

**Boost la testostérone** - La testostérone est l'hormone sexuelle masculine dominante responsable de la libido, de la masse musculaire, de la force, de la taille, de la fertilité et bien plus encore. À mesure que les hommes grandissent, les niveaux naturels de testostérone commencent rapidement à baisser.

Il existe un certain nombre de suppléments stimulant la testostérone sur le marché, mais malheureusement, beaucoup d'entre eux ne fonctionnent pas ou, s'ils élèvent le taux de testostérone, ce n'est que légèrement. La poudre de pollen de pin s'avère toutefois rapidement être l'un des boosters de testostérone le plus efficace du marché, en grande partie en raison de sa richesse en androgènes humains tels que la testostérone, qui aide à augmenter naturellement les niveaux de testostérone en quelques minutes.

Cela dit, il n'est pas étonnant que ce supplément soit si populaire.

**Améliore la santé sexuelle** - Le pollen de pin s'est révélé être un supplément sexuelle extrêmement efficace, mais largement sous-estimé. Le fait qu'il contribue à augmenter les niveaux de testostérone et d'hormones androgènes, entraîne également une augmentation de la libido de manière spectaculaire.

En plus de cela, il a également été prouvé qu'il augmente la fertilité, le nombre de spermatozoïdes masculins et même traiter/prévenir le dysfonctionnement érectile. La raison en est qu'il est riche en arginine, un puissant acide aminé qui agit comme un précurseur d'oxyde nitrique. L'oxyde nitrique est un puissant vasodilatateur qui dilate les vaisseaux sanguins et les élargit. Au fur et à mesure que les vaisseaux sanguins se dilatent, ils laissent passer plus de sang riche en oxygène et en nutriments et, à mesure que la libido et les érections sont également stimulées par le flux sanguin, de plus en plus de sang riche en nutriments peut atteindre les organes génitaux et le tissu érectile, les érections deviennent alors plus fortes et plus prononcées.

Des études ont révélé que l'arginine peut également aider à augmenter l'hormone de croissance, qui joue également un rôle clé dans la santé et le bien-être sexuel.

**Boost le système immunitaire** - Notre système immunitaire est la seule ligne de défense de notre corps contre les maladies. Plus notre système immunitaire est fort, moins nous serons susceptibles de tomber malade, et si cela arrive toutefois, nous serons plus susceptibles de combattre et nous rétablir de la maladie beaucoup plus rapidement. Le pollen de pin est aussi bourré de vitamines, de minéraux et d'antioxydants.

**Fournit de puissants avantages anti-âge** - Le pollen de pin est capable de fournir de puissants bénéfices anti-âge. Il a d'ailleurs été utilisé dans la médecine traditionnelle chinoise pour cette raison. La DHEA, présente dans le pollen de pin contribue à augmenter les niveaux d'énergie, mais aussi améliorer la cognition et la santé du cerveau. Il renforce le système cardiovasculaire et le cœur, améliore la libido et réduire la dépression. En tant que superaliment, le pollen de pin contient les vitamines A, B1, B-carotène, B2, B3, B6, D, E. Il contient aussi de l'acide folique, du fer, du calcium, du cuivre, du magnésium, du phosphore, du zinc et plus encore. Il y a plus de 20 acides aminés et 8 acides aminés essentiels dans le pollen de pin.

**Test d'allergie** - Bien que ce soit un superaliment sans danger pour la plupart des gens, il se peut que certaines personnes en soient allergiques. Par conséquent, avant de préparer l'une des recettes de pollen de pin de ce livre, ou de l'utiliser dans une autre recette, il est important de faire un test en toute sécurité pour s'assurer qu'il n'y a pas de réaction. Si vous savez déjà que vous êtes allergique au pollen (si vous avez le rhume des foins, par exemple), faites très attention si vous le testez en cas d'allergie.

**Quoi acheter ?** - La plupart des gens conviendront que le pollen de pin n'est pas le meilleur aliment au goût, aussi, si vous ne voulez pas opter pour de la poudre de pollen de pin (utilisée dans certaines des recettes à suivre), vous pouvez opter pour des gouttes de pollen de pin concentrées, qui peuvent être ajoutées à une boisson ou simplement à un jus pour masquer le goût.

## Les recettes

Le pollen de pin peut être pris seul, bien que beaucoup de gens n'aiment pas le goût. Si c'est l'heure du petit déjeuner et que vous souhaitez prendre votre dose quotidienne de poudre de pollen de pin, vous donner un regain d'énergie, avec tous les autres avantages de ce supplément, songez à l'ajouter dans votre smoothie ou dans votre granola du matin.

Tout le monde a besoin d'un bon petit-déjeuner pour faire le plein de carburant et bien commencer la journée. Aussi, les deux recettes de granola suivantes sont remplies de fruits à coque et de graines, pour un niveau nutritionnel élevé avec l'ajout de pollen de pin.

### **Granola macadamia et cacao**

**800 ml environ**

#### **Ingrédients**

- 1 tasse de noix de Macadamia entières
- 1 tasse de noix hachées
- ¼ tasse d'amandes hachées
- ¼ tasse de noix de coco rasée, grillée
- ¼ tasse de farine de lin
- ¼ tasse de graines de citrouille
- ⅓ tasses de cacao
- 1 cuillère à soupe de poudre de pollen de pin
- 2 cuillères à soupe de miel



#### **Instructions :**

Combinez les fruits à coque, les graines, les éclats de cacao et le pollen de pin dans un bol. Ajoutez le miel et utilisez une cuillère pour bien enrober les ingrédients.

Servir avec votre lait de fruit à coque préféré.

# Granola croquant aux noix et pollen de pin

**4 portions**

## Ingrédients

- ¼ tasse de graines de tournesol
- ½ tasse de flocons de noix de coco
- 1 tasse de noix
- 1 tasse d'amandes
- ¼ tasse de miel cru
- ¼ tasse de sirop d'érable
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille
- ¼ tasse d'huile de coco
- 1 cuillère à soupe de poudre de pollen de pin
- 1 tasse de raisins secs
- ¼ tasse de pépites de cacao ou de pépites de chocolat noir

## Instructions :

Préchauffez un four à ventilation forcée à 180 °C et recouvrez une plaque de cuisson de papier sulfurisé antiadhésif.

Placez les graines de tournesol, les flocons de noix de coco, les noix et les amandes dans un blender et mixez jusqu'à ce qu'un mélange épais se forme.

Placez l'huile de noix de coco, le miel, le sirop d'érable et l'extrait de vanille dans une casserole à feu moyen-doux jusqu'à ce qu'ils soient fondus, puis ajoutez le mélange de noix et la poudre de pollen de pin, mélangez.

Étalez le granola sur une plaque à pâtisserie, faites cuire pendant 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit doré, en remuant plusieurs fois pendant la cuisson. Retirez du four et ajoutez le pollen de pin, les raisins secs et les éclats de cacao, puis réduire en morceaux.

Le granola se conserve jusqu'à une semaine dans un contenant hermétique.

## Jus d'orange et de carotte frais avec gouttes de pollen de pin

L'orange et la carotte sont une combinaison de jus classique, mais ajoutez quelques gouttes de pollen de pin et ce jus classique vous procurera plus que des sensations de fraîcheur et de pureté.

### 2 services

#### Ingrédients

3 oranges  
8 carottes  
quelques gouttes de pollen de pin (quantité recommandée en flacon)

#### Instructions :

Extraire le jus les oranges et des carottes à l'aide d'un presse-agrumes électrique.

Incorporez les gouttes de pollen de pin avant de servir.

## Smoothie de baies & noix de coco

Cette recette allie le lait de coco aux baies, à la poudre de pollen de pin et à l'extrait de vanille. Vous pouvez modifier cette recette en remplaçant l'extrait de vanille par de la cannelle. Vous pouvez aussi utiliser la moitié de baies et l'autre moitié de mangues ou de bananes. Certaines personnes trouvent une recette de smoothie qu'ils aiment et s'y tiennent, tandis que d'autres préfèrent expérimenter de nouveaux ingrédients pour trouver de nouvelles combinaisons de saveurs.

### 2 services

#### Ingrédients

2 tasses de lait de coco  
1 tasse mélangée de baies décongelées ou fraîches  
1 cuillère à café de pollen de pin en poudre  
½ cuillère à café d'extrait de vanille

#### Instructions :

Placez les ingrédients dans un blender pendant 30 à 60 secondes ou jusqu'à consistance lisse.

Servir.



## Vinaigrette au pollen de pin

Il est très important de savoir comment préparer une vinaigrette savoureuse pour assaisonner vos salades tout en stimulant votre libido !

***¾ de tasse environ***

### Ingrédients

¼ tasse de jus de citron  
½ tasse d'huile d'olive extra vierge  
2 cuillères à café d'origan séché  
1 cuillère à café de pollen de pin en poudre  
1 gousse d'ail, émincée  
du poivre noir fraîchement concassé

### Instructions :

Placez tous les ingrédients dans un bol et mélangez bien.

Servir avec de la salade fraîche.

## Salade grecque paléo

La salade grecque est un bon plat d'accompagnement ou un déjeuner facile à préparer. Le fromage fêta est typique d'une salade grecque, mais ce n'est pas un ingrédient favorable au Paléo, toutefois si vous la préparez pour une clientèle variée, vous pouvez l'offrir en accompagnement. Mélangez ces ingrédients, ajoutez la vinaigrette au pollen de pin et mélangez à nouveau. Sinon, vous pouvez la servir à part, que les gens puissent assaisonner eux-mêmes.

***2 portions***

### Ingrédients

1 tasse de tomates, hachées  
1 concombre moyen, haché  
1 petit oignon rouge, émincé  
¼ tasse d'olives Kalamata dénoyautées  
½ tasse de vinaigrette au pollen de pin (*voir la recette ci-dessus*)

### Instructions :

Placez tous les ingrédients dans un bol et mélangez bien.

Servir.

## Biographie de Mike Geary

Je suis spécialiste de nutrition et entraîneur personnel certifié depuis plus de 14 ans, ainsi que l'auteur de 5 livres best-sellers différents, avec plus de 1,2 million d'exemplaires vendus au cours des 8 dernières années (je vais énumérer tous mes best-sellers livres/ebooks pour vous plus bas).

J'ai étudié la nutrition et l'exercice depuis près de 25 ans, depuis l'âge de 15 ans, et pris l'habitude de transporter avec moi un petit livre intitulé "The Vitamin Bible" partout où j'allais. Je sais, je sais... quel adolescent ringard je devais être, n'est-ce pas ? Eh bien, au moins, cela m'a nourri de passion pour la nutrition dès mon plus jeune âge et je continue de me plonger dans l'étude de la santé et de la nutrition encore de nos jours.



J'ai presque 40 ans maintenant, mais je me sens beaucoup mieux et en meilleure santé qu'il y a 20 ans lorsque j'étais à l'université. Cela montre simplement que vous n'avez pas besoin de prendre du poids et de laisser votre santé se dégrader avec l'âge. Au lieu de cela, vous pouvez décider d'être plus intelligent avec ce que vous mettez dans votre corps, vous sentir plus jeune, et même si votre âge chronologique ne cesse de vieillir.

Et si vous pensez que manger "sainement" signifie ne manger que des escalopes de poulet et des brocolis secs et sans saveur, vous vous trompez lourdement... Voici un rapide aperçu de quelques-unes des grandes qualités d'aliments (très sains pour la santé comme je l'expliquerai tout au long de ce blog) que j'aime manger tous les jours et qui je sais, protègent ma santé.

- Le café ou espresso bio avec de la VÉRITABLE crème épaisse (crème de pâturage bien sûr) et une petite touche de sucre de coco (pour [les avantages impressionnants pour la santé que vous pouvez obtenir des graisses lactières de pâturage, cliquez ici](#))
- 3 œufs ENTIERES la plupart des jours de la semaine, accompagnés de saucisses et de légumes à base de viande (j'espère que vous savez déjà que [les œufs entiers sont beaucoup plus sains que les blancs d'œufs seuls](#), pas vrai ?)
- De délicieux aliments riches en matières grasses, comme des avocats crémeux, le beurre, la crème/huile de noix de coco, le chocolat noir, les noix, les amandes, les noix de pécan, les noix de macadamia, et même des muffins paléo à base de farine de noix, au lieu de farine de blé pleine de gluten et destructrice. Vous pouvez voir mon [article ici avec 7 aliments gras préférés pour mincir](#).
- Des steak nourris à l'herbe, des abats, des légumes au fromage fondu bio, des patates douces avec du vrai beurre et d'autres dîners copieux mais bons pour la santé.
- Un verre de vin rouge savoureux et sain avec le dîner (trop pourrait ne pas être sain, mais un à deux verres par jour peuvent être bénéfiques pour le cœur, mais également pour la santé de votre intestin, comme [expliqué ici](#))
- Une délicieuse [recette de pudding au chocolat, saine et riche, ou peut-être ma recette de fudge de superaliment au chocolat...](#) Mmm !
- Et bien d'autres gourmandises, dont beaucoup de personnes ne réalisent pas pouvoir être bons pour leur santé.

J'ai grandi en Pennsylvanie, fréquenté une petite université appelée Susquehanna University, passé 8 ans dans le New Jersey, pour finalement trouver foyer permanent et le bonheur de vivre dans l'incroyable beauté des montagnes rocheuses du Colorado et de l'Utah. Dans l'Utah, j'aime skier presque tous les jours d'hiver et passer beaucoup de temps à faire du VTT, de la randonnée, du golf, de la pêche, du kayak, du paddle, du jardinage et d'autres activités de plein air et de sport en montagne.

Bien que cela n'ait rien à voir avec la nutrition en soi, vous voudrez peut-être en savoir un peu plus sur ma personnalité et sur ce que je fais pour le plaisir lorsque je n'écris pas sur la santé, alors... En tant qu'aventurier passionné, voici des choses incroyablement amusantes que j'ai faites au cours des 10 dernières années :

- 3 sauts en parachute (2 d'entre eux à 17 000 pieds dans le Colorado).
- Du rafting en eaux vives, y compris des rapides parmi les plus extrêmes de classe 5 en Amérique du Nord dans le célèbre Gore Canyon, et des rapides de classe 5 en Thaïlande.
- Piloter un avion de combat italien au dessus du désert du Nevada (ouah... Quel pied !)
- Participer à un "vol en apesanteur" où vous expérimentez l'apesanteur (le même entraînement est donné aux astronautes).
- De l'hélicoptère au Chili et en Colombie-Britannique.
- De la plongée sous-marine dans le ravin de Silfra en Islande, avec de l'eau à 1 degré et une visibilité de 90 m en profondeur.
- De la motoneige et de la randonnée sur un glacier qui recouvre un volcan en Islande
- Conduire un buggy à moteur Porsche dans toute la longueur de la péninsule de Baja au Mexique, pendant 3 semaines.
- Faire du traîneau à chiens dans le cercle polaire suédois, en plus de séjourner dans le célèbre hôtel de glace au nord de la Suède, entièrement fait de glace !
- Faire du ballon dirigeable dans les canyons et des forêts des montagnes rocheuses, au Costa Rica et au Mexique.
- Participer à une croisière dans les Caraïbes.
- Voyager en Thaïlande, au Nicaragua, en Espagne, au Belize, au Costa Rica, au Mexique, en Islande, au Chili, en Suède, à Hawaii, aux Bahamas, en Jamaïque, aux Îles Caïmans, aux Îles Turques et Caïques, à Trinité-et-Tobago et partout aux États-Unis et au Canada.

Vous avez peut-être déjà entendu dire que je suis l'auteur de ce qui est devenu une sorte de célèbre programme au fil des années pour les amateurs d'abdos... Un livre/ebook intitulé **Tout sur les Abdominaux** qui s'est vendu à plus d'un million d'exemplaires au cours des 8 dernières années. Cet ebook a également été traduit en espagnol, allemand, italien, portugais et français, comme indiqué ci-dessous :

- [Version allemande de ToutsurlesAbdos.com](#)
- [Version espagnole de ToutsurlesAbdos.com](#)
- [Version française de ToutsurlesAbdos.com](#)
- [Version italienne de ToutsurlesAbdos.com](#)
- [Version portugaise de ToutsurlesAbdos.com](#)

Je suis également l'auteur et co-auteur d'autres livres/ebooks populaires :

- **Le Top 101 des Aliments qui COMBATTENT le Vieillissement** (tout sur les aliments anti-âge, les épices, les herbes et autres conseils)
- **La Cuisine Brûleuse de Graisses** (un manuel hyper populaire que j'ai co-écrit avec Cat Ebeling)

- **Actions Minceur – 101 Astuces pour Perdre du Poids Rapidement** (co-écrit avec Jeff Anderson)
- **Stoppez votre Diabète** (co-écrit avec Cat Ebeling)
- **82 Recettes Minceur Anti-Âge** (co-écrit avec Cat Ebeling)
- **La Vérité sur la Testostérone** (co-écrit avec Cat Ebeling)

Mike Geary, alias - **Le Détective Nutrition**



Si vous désirez perfectionner et améliorer votre cuisine pour booster encore PLUS votre libido et votre taux de testostérone, je vous invite à consulter les plus de 250 recettes incroyables de Karine Losier.

Karine n'est autre que **La Reine de la Cuisine Minceur**. Voici un court aperçu de ses incroyables recettes, [cliquez](#) sur cette [palette de recettes](#) pour en savoir plus :



▲ **MUFFINS AU CHOCOLAT BEURRE DE CACAHUÈTES ET AVOÏNE**  
(Livre de Cuisine des Petits Déjeuners – p.24)



▲ **SAUTÉ DE BŒUF AUX POIVRONS**  
(Livre de Cuisine de Viande Rouge – p.23)



▲ **SMOOTHIE KRAZY KIWİ**  
(Livre de Cuisine des Smoothies – p.15)



▲ **BURGERS ASIATIQUES À LA DINDE**  
(Livre de Cuisine de Poulet et Volailles p.4)



▲ **CREVETTES AU PAPRIKA**  
(Livre de Cuisine de Poisson et Crustacés – p.10)



▲ **RIZ ESPAGNOL**  
(Livre de Cuisine des Accompagnements – p.34)