

RECETTES



VITAMINE D



☀️ Le guide GoodFat GoodCarb de la vitamine du soleil

Vitamine D, vitamine K2 : les bons réflexes pour un hiver plein d'énergie

Les jours raccourcissent, le soleil se fait rare, et la fatigue s'installe ?

C'est souvent le signe que ton organisme manque de vitamine D — ce petit rayon de soleil intérieur qui soutient ton énergie, ton immunité et ton moral.

Et pour qu'elle agisse pleinement, elle a besoin de son alliée : la vitamine K2, qui aide le calcium à se fixer là où il faut — dans les os, pas dans les artères.

Découvre leurs rôles, les aliments qui en regorgent, et trois recettes simples pour en faire le plein naturellement.



B☀️ D3 + K2 : le duo gagnant

La vitamine D3

C'est la vitamine du soleil : elle est produite naturellement par ta peau quand elle est exposée aux UVB.

Son rôle ?

- Aider à absorber le calcium et le phosphore.
- Soutenir ton immunité et ton vitalité.
- Contribuer à un bon moral (via la sérotonine).

En hiver, nos réserves diminuent vite — la supplémentation devient souvent nécessaire.

La vitamine K2

- Elle agit en complément de la D3 :
- Elle dirige le calcium vers les os et les dents, en activant l'ostéocalcine.
- Elle protège les artères des dépôts calcaires.

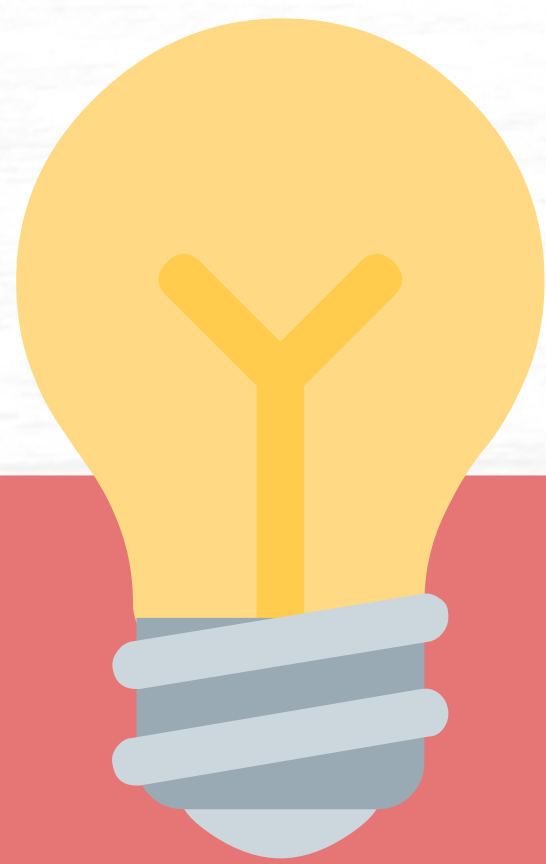
👉 Ensemble, elles assurent une minéralisation optimale et un équilibre global.

“La D3 ouvre la porte, la K2 montre le chemin.”



🥑 Les aliments les plus riches en D3 & K2

Aliments	Vitamine	Quantité moyenne / 100 g	Astuce GoodFat GoodCarb
🐟 Saumon sauvage	D3	10 à 25 µg	Cuit doucement au four avec huile d'olive et citron
🐟 Sardines à l'huile	D3 + K2	5 à 10 µg	Sur une salade tiède d'avocat ou en apéro céto
🥚 Jaune d'œuf (bio, plein air)	D3 + K2	2 µg	Préfère-les mollets pour préserver les nutriments
🧈 Beurre cru / ghee	K2	2 µg	À ajouter sur des légumes vapeur ou dans un café gras
🧀 Fromages affinés (brie, gouda, emmental)	K2	5 à 10 µg	En petits dés avec des noix, parfait IG bas
🍄 Champignons exposés au soleil	D3	2 à 5 µg	Sautés au ghee, en garniture ou sur une omelette
🦋 Foie (veau, poulet, morue)	D3 + K2	10 µg	En petite portion hebdo, source naturelle de vitalité
🌱 Natto (soja fermenté)	K2	Jusqu'à 1000 µg	Pour les curieux : une cuillère à soupe suffit !



Astuce assimilation :

La vitamine D est liposoluble — elle a besoin de gras pour être absorbée.

Toujours associer ces aliments à une source de bons lipides : huile d'olive, avocat, noix, œufs, beurre clarifié...



3 recettes “Vitamine du soleil”

Œufs mollets sur épinards au ghee

Riche en D3 et K2

Fais cuire deux œufs mollets (6 minutes).

Fais revenir des épinards frais dans une noisette de ghee, sale, poivre.

Sers les œufs sur le lit d'épinards et ajoute un filet d'huile d'olive.

→ **Simple, complet, ultra-nourrissant.**

Sardines citron–herbes & salade d'avocat

Riche en D3, K2 et bons gras

Ouvre une boîte de sardines à l'huile d'olive.

Ajoute citron, persil, un peu de piment doux.

Sers avec des dés d'avocat et un peu de feta.

→ **Idéal pour un lunch express low-carb.**

Champignons sautés au beurre clarifié et parmesan

Riche en K2 et bons lipides

Fais sauter des champignons tranchés au ghee.

Ajoute sel, poivre, herbes de Provence et une cuillère de parmesan râpé.

→ **Un accompagnement céto qui booste ta vitalité.**

Le bon geste GoodFat GoodCarb

- Profite de la lumière naturelle chaque jour, même 10 minutes.
- Mange varié, avec du gras de qualité pour mieux absorber la D.
- Pense à associer D3 + K2 si tu prends un complément.
- Et surtout : reste douce avec toi-même — ton corps sait très bien se régénérer quand tu lui donnes ce qu'il aime 

