

Petit guide pratique de l'alimentation santé

★... Incluant 1 semaine de menus vitalité ... ★★★



Je suis heureuse de vous proposer aujourd'hui ce livret que j'ai conçu pour vous **aider à mettre en place pas à pas une alimentation équilibrée, plus vivante, plus saine et plus diversifiée.**

En adoptant ce type d'alimentation les bénéfices se font ressentir en matière de **vitalité**, de **clarté mentale** et de **silhouette** mais mon souhait est également de vous permettre par cette guidance et la proposition de ces menus découverte de **réconcilier en vous ALIMENTATION SAINE et PLAISIR...**



« Que ton aliment soit ta première médecine »

- Le concept -

La « bonne » alimentation selon la naturopathie c'est hypotoxique, chargés en nutriments essentiels pour le corps, respectant vos besoins en faisant la part belle aux végétaux pour leurs vitamines, minéraux et leurs fibres, aux bons gras, aux protéines de qualité tout en chassant les excès de féculents, les sucres raffinés et les graisses saturées,...

Préceptes de base dont tout le monde est maintenant bien conscient (encore faut-il les appliquer...) auxquels j'associe des bases nutritionnelles de médecine fonctionnelle. Le meilleur des 2 mondes... bien choisir ce que l'on consomme mais aussi la façon de le faire et le moment pour le faire de manière optimale (cuisson, combinaison, chrononutrition).

Alimentation la moins inflammatoire et la plus hypotoxique possible :

= alimentation la plus brute possible (la moins transformée possible) et très végétale

= FRUITS ET LÉGUMES +++ EN DOSANT le cuit/le cru selon ce que supporte l'intestin
+ des PROTÉINES de QUALITÉ

+ un peu de FÉCULENTS si possible sans GLUTEN et de QUALITÉ (bio et complet ou semi-complet, pas surcuit)

! Limiter (voire supprimer) tout ce qui est pro-inflammatoire :

Sucre raffiné, produits laitiers (privilégier brebis ou chèvre – bio - au lait cru, plutôt que vache), pain, pâtes & féculents surtout à gluten, thé, café, additifs, conservateurs, sel, alcool, excès charcuteries viandes rouges.

Alternative au café : Chi Café

https://www.naturamedicatrix.fr/fr/recherche?controller=search&orderby=position&orderway=desc&submit_search=&search_query=chi+caf%C3%A9

Journée idéale :

* Un **petit déjeuner** protéiné & gras

* Un **déjeuner** de crudités à volonté (toujours en premier) + des légumes cuits (non farineux) à volonté + une portion de protéines + une portion de féculents sans gluten (toujours en dernier) – dans cet ordre si possible

* Un **goûter** gras & fruité

* Un **dîner** végétarien de crudités à volonté (toujours en premier) + des légumes cuits (non farineux) à volonté + une PETITE portion de féculents sans gluten (facultatif et toujours en dernier)

*Manger suffisamment aux repas : faire de vrais petit-déjeuner et déjeuners, prévoir un dîner léger
Si pas de petit déjeuner protéiné prévoir une protéine le midi (si possible éviter les protéines le soir)*

! Boire beaucoup MAIS entre les repas mais pas pendant :

- si eau en bouteille => privilégier l'eau la moins minéralisée possible : Mont Roucou, Rosée de la Reine, Montcalm... avec un résidu à sec en-dessous de 50 (! à la teneur en nitrates de l'eau de Volvic)
- si eau du robinet => la filtrer (personnellement j'utilise le système Berkey : <https://www.aponio.fr/systemes-berkey/berkey-inox/>)

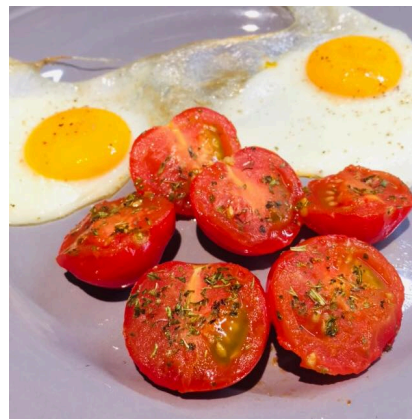
- Le petit déjeuner -

Le petit-déjeuner est un grand chapitre... ☺... ça doit être un repas non pas sucré mais **protéiné et gras** afin que vos sécrétions de neurotransmetteurs et d'hormones pour la journée soient initiés correctement, et pour éviter le pic de glycémie, l'hypo de 11h00, les fringales et le stockage de graisse.

Je vous conseille vivement de regarder cette courte vidéo <https://www.youtube.com/watch?v=vfIVjJwRQ2g>

1 - Pour commencer côté protéines :

- Une possibilité simple ce sont les **œufs** (bio, bien frais et avec le jaune coulant) à la **coque ou au plat** pas trop cuits
- On peut aussi faire cuire ses **œufs au plat dans une galette de sarrasin** pour donner plus de corps à son PDJ
- **En alternative si c'est compliqué on peut essayer l'omelette « sucrée »** : avec quelques tranches fines de banane, quelques pépites de chocolat noir, un peu de purée d'amandes, de la noix de coco râpée, des tranches fines de pommes ou de poires, de la cannelle... (à imaginer ☺)



Contre le business des œufs non éthiques ? découvrez Poule House : www.poulehouse.fr

Œufs et cholestérol :

<https://www.lanutrition.fr/les-news/cholesterol-nayez-pas-peur-des-oeufs-?fbclid=IwAR2ULqgAgLuzCvBsnJek2-QHs0JIV4cSlkkOhdO6N4b7Vcdn2eHW5XO41kQ>

Et les jours sans œufs ? ou si on aime pas les œufs ?

- Les **légumineuses** sont de bonnes protéines également : lentilles, pois chiche, haricots secs, lupins... en salade, en houmous ou en farine pour faire des pancakes protéinés
 - Base simple de **pancake** que l'on peut agrémenter :
<https://labellelouche.wordpress.com/2016/11/14/pancake-a-la-farine-de-pois-chiche-sans-gluten/> OU
<https://www.cookinglili.com/pancakes-a-la-farine-de-pois-chiches-sans-lactose-et-sans-gluten/?fbclid=IwAR0B4AkqcWmDDxQWDloFKOh7Izrty93yxGnWclVYn-Cm-e2NbRPC001FTWk> **sans les sucres**
 - Autre recette : <http://www.danslacuisinedegin.fr/2018/11/pancakes-la-pomme-et-farine-de-lupin.html> (**sans le sucre**)
- ! Petit truc : les farines protéinées comme le lupin et le pois chiche sont « cassantes » et sèchent vite, pour leur redonner un peu de moelleux on mélange avec de la farine de teff (moitié/moitié).
- Pour les amateurs de petits déjeuners nordiques il y a les **poissons gras** : flétan, sardines, maquereaux, harengs, truite fumée (ou saumon de qualité), crevettes grises...
- Pour les indécrottables du **pain**, il existe des recettes de pain « protéiné » amandes/lin <https://regimeketo.com/pain-poudre-damande-et-graines-de-lin/>

2 - Côté bonnes graisses :

- Les **avocats** (il existe de délicieuses recettes de crème choco-avocat sans sucre comme celle-ci : https://www.terrafemina.com/article/mousse-au-chocolat-la-recette-de-mousse-au-chocolat-avocat-sans-sucre-ajoute_a340089/1, OU guacamole amusez-vous !)
- Les **yaourts de coco**
- Les **oléagineux** (noix, noisettes, amandes, noix du Brésil... réhydratés depuis la veille ou quelques heures avant



Idées de petits déjeuners alternatifs sur cette page <https://www.facebook.com/groups/300575050325353> :



Ma recette perso de **pudding**, plein de bonnes protéines et bonnes graisses végétales, au yaourt de coco/graines de chia, graines de chanvre/oléagineux/fruits :



⇒ Mélanger :

- 1 cas de graines de chia dans du yaourt de coco, mélanger et laisser gonfler, en attendant ajouter :
- 1 cas de graines de chanvre décortiquées crues
- Amandes, noisettes, noix + 1 ou 2 noix du Brésil (40g) réhydratées de la veille et coupées grossièrement au couteau (enlever la peau des amandes)
- 1 cac de graines de tournesol, 1 cac de graines de courges,... réhydratées
- 1 cas de baies (myrtilles bio surgelées ou séchées réhydratées) ou fruit frais de saison (petite quantité, env. 30g)

Pourquoi on évite la mode des flocons d'avoine : <https://www.youtube.com/watch?v=Q1Qes-pEYTA&feature=youtu.be>

CHIA EST LE NOM MAYA POUR DIRE FORCE	AMÉLIORE L'HYDRATATION DU CORPS	RÉGULE LE TAUX DE SUCRE DANS LE SANG	APPORTE ÉNERGIE ET VITALITÉ
GRANDE AIDE EN CAS DE DIABÈTE	LES MERVEILLEUX BIENFAITS DES GRAINES DE CHIA MAGNÉSIMUM - CALCIUM - FER - OMEGA MINÉRAUX - PROTÉINES - VITAMINES B FIBRES - ANTIOXYDANT <i>Renseignez-Vous!</i>		FACILITE LA PERTE POIDS
EXCELLENT POUR LES CHEVEUX, LA PEAU ET LES ONGLES			PROTÈGE DE L'INFLAMMATION INTESTINALE
AIDE À DETOXIFIER L'ORGANISME	AMÉLIORE LES PERFORMANCES ATHLÉTIQUES ET L'ENDURANCE	ANTI INFLAMMATOIRE	RÉDUIT LA PRESSION SANGUINE

VITAMINES E - B1 - B2 FER - ZINC CUIVRE - CALCIUM PHOSPHORE - POTASSIUM MAGNÉSIMUM - MANGANESE	SOULAGENT LE STRESS, L'ANXIÉTÉ ET LA DÉPRESSION	RENFORCENT ET DÉVELOPPENT LES MUSCLES	SOURCE DE PROTÉINES NATURELLES
GRANDE SOURCE D'OMÉGA 3	LES BIENFAITS DES GRAINES DE CHANVRE <i>RENSEIGNEZ-VOUS!</i>		SOULAGENT LA MIGRAINE
RÉDUISENT L'INFLAMMATION			BAISSENT LA PRESSION SANGUINE
OPTIMISENT L'IMMUNITÉ	AUGMENTENT L'ÉNERGIE	RÉDUISENT LES SYMPTÔMES MENSTRUELS	RÉPARENT L'ADN

Comment bien choisir ses yaourts de coco dans la jungle des rayons ?

La composition. Vérifiez sur l'étiquette que le produit (bio si possible) contienne au moins 90% de lait de coco, personnellement j'aime bien les yaourts nature de la marque **Les Petites Pousses** ou le « **Complètement Coco** » chez **Alpro** que l'on trouve facilement en grandes surfaces, ainsi que le **Ya Coco** et le **Biederman bio Vegan** que l'on trouve en boutique bio.



Le top !

- Les idées menu de la semaine -

	J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7
Petit déjeuner	Au choix	Au choix	Au choix	Au choix	Au choix	Au choix	Au choix
Déjeuner	Salade mâche, œuf mollet , ½ petite betterave (échalote) - Brocolis, patate douce vapeur	Salade cresson, pomme de terre (moutarde ancienne, persil, oignon) - Sardines à l'huile - Courgettes au four (en bâtons, 20 mn à 220° avec ail, huile d'olive, jus de citron et persil frais au service – il est aussi possible de cuire les sardines sur le dessus des courgettes ☺)	Salade endives, fromage de brebis/chèvre , noix - Fèves et asperges vapeur, puis poêlées - optionnel - (ail, huile d'olive)	Cèleri branche, dés de poire, magret de canard tranches, noix - Purée de potiron et choux de Bruxelles vapeur	Roquette, pamplemousse, truite fumée/saumon - 3/4 CAS de quinoa + légumes vert vapeur (brocolis, haricots vert, haricots plat)	Carottes râpées, olives noires (persil) - Blanc de poulet/dinde, pomme de terre/patate douce , haricots vert vapeur	Salade frisée, œuf mollet - Écrasé potimarron et chou-fleur + (huile d'olive)
Goûter	Au choix	Au choix	Au choix	Au choix	Au choix	Au choix	Au choix
Dîner	Pousses d'épinards, dés de pomme, noix ou pignons - Endives vapeur sautées au wok (avec un peu de jus d'orange), 1 à 2 CAS de féculents sans gluten au choix (facultatif)	Salade chou rouge, carottes râpées (coriandre, noix de cajou) - Fricassée navets et champignons (revenus à l'huile d'olive avec échalote), 1 à 2 CAS de féculents sans gluten au choix (facultatif)	Salade fenouil, orange (oignon rouge, jus de citron) - Potée chou, carotte, poireau, navet (cuire 30 mn dans bouillon de poule et oignon revenu), 1 à 2 CAS de féculents sans gluten au choix (facultatif)	Salade chou chinois, carottes râpées (pousses de soja, gr. de sésame grillées) - Asperges vertes, pois gourmands, brocolis vapeur, 1 à 2 CAS de féculents sans gluten au choix (facultatif)	Salade de pourpier (ou autre feuilles vertes), radis rose - Carottes, fenouil, oignon, pomme de terre , rôtis au four à l'huile d'olive (en quartiers, 30 mn à 220°, ajouter olives niçoises à 15 mn)	Poireaux vinaigrette - Épinards (revenus avec ail et oignon) aux raisins secs et pignons, 1 à 2 CAS de féculents sans gluten au choix (facultatif)	Salade carotte, avocat, orange (coriandre, citron vert) - Brocolis, patate douce , rôtis au four à l'huile d'olive (en fleurettes 15 mn à 210°, ajouter gr. sésame et sauce soja à 5 mn de la fin)


Ci-dessus pour vous **inspirer** des suggestions de menus différents à chaque repas pour ouvrir vos horizons culinaires et votre champ des possibles, des recettes simples et économiques afin que cela soit facile à mettre en place aussi bien quand les budgets sont serrés que lorsque les journées sont bien remplies.

- Vous manquez de temps ? Vous pouvez utiliser des légumes surgelés de bonne qualité.
- Les végétariens peuvent remplacer les protéines animales du midi par des champignons, des légumineuses, des algues, des graines germées, ...

Assaisonnement des crudités :

- Vinaigre de cidre non pasteurisé bio ou jus de citron
- Huile bio, vierge, 1ere pression à froid avec plein d'omégas 3 : l'huile de lin est la championne (! elle ne se chauffe pas, se conserve au frais, peu de temps c'est pour cela qu'elle est vendue en petite bouteille)

Comparatif des différentes huiles végétales

	Oméga-3	Oméga-6	Oméga-9	Rapport ω6 / ω3
 Lin	54%	14%	18%	0.26/1
 Olive	1%	10%	73%	10/1
 Tournesol	1%	70%	16%	70/1
 Sésame	1%	41%	39%	41/1
 Colza	9%	19%	62%	2.1/1
 Chanvre	20%	60%	12%	3/1
 Noix	10%	53%	22%	5.3/1
 Pépins de raisin	1%	70%	16%	70/1

NB : Afin de préserver un juste équilibre entre la consommation d'Oméga-6 et d'Oméga-3, on préconise d'établir un rapport se situant entre 1/1 et 4/1, le rapport idéal étant 3/1.

www.lasantedanslassiette.com

PROTEGE DE LA GRIPPE	DISSOUT LES CALCULS RENAUX	RÉGULE L'ÉQUILIBRE DU PH CORPOREL	DÉTRUIT LES CELLULES CANCÉREUSES
COMBAT LES CANDIDOSES	LES NOMBREUX BIENFAITS DU VINAIGRE DE CIDRE BIO		SOULAGE LA NAUSÉE ET LES MIGRAINES
SOULAGE L'INFECTION DES SINUS			SOULAGE LES ALLERGIES
AIDE À PERDRE DU POIDS	ÉQUILIBRE LA GLYCÉMIE	SOULAGE LES BRÛLURES D'ESTOMAC	RÉDUIT L'INFLAMMATION

La consommation de BONS GRAS est capitale, lesquels choisir :

- huiles de qualité, extra vierges, première pression à froid, bio...
=> sur les légumes cuits (si possible à la vapeur douce) : huile d'olive
=> sur les crudités : huile de lin pour les en omégas 3
=> si cuisson forte : huile de coco (désodorisée à froid pour ne plus avoir le goût coco s'il est dérangeant)
- avocat
- oeufs
- coco
- olives

Pourquoi des crudités à chaque repas ?

Pour faire le plein de nutriments... La cuisson appauvrit nos aliments en vitamines, minéraux, fibres et enzymes dès 40°C.

Pour toutes les cuissons de légumes on essaiera d'ailleurs de choisir les modes de cuisson les plus doux et les moins longs (vapeur douce).

Les fibres consommées en début de repas serviront également à freiner les pics de sucre (donc le stockage des graisses).

Les minéraux sont principalement dans les feuilles vert foncé : mâche, épinards...

! Si vous n'êtes pas habitué aux crudités ou que vos intestins sont sensibles :

- Intégrer les progressivement
- Coupez en petit morceaux vos préparations de crudités
- Ne mangez pas trop froid ou en ayant froid, ni en étant stressé ou pressé

Et surtout, **MACHEZ** (voir la vidéo ci-dessous concernant le rôle capital de la mastication)

=> <https://www.facebook.com/marionkaplannutrition/videos/10156566220242246/UzpfSTE0MzQ0NjI0MDY3OTY4MTY6MjMyMDc0ODE2MTUwMTU2NQ/>

Les petits « + » micronutritionnels avec vos crudités :

- Graines de courges, de tournesol...
- Algues en paillettes (j'aime bien ce mélange : <https://www.ocealg.com/index.php/acheter-des-algues>) et les tartares d'algues Bord à Bord (en boutique bio)



- Graines germées ... (pour se lancer le B.A.BA ici : <http://antigonexxi.com/2012/08/30/g-comme-germes-de-vie/>)



Germoirs Germline (en boutique bio)



Ou de simple bocaux



Autre booster de nutrition profonde : les jus de légumes à l'extracteur => idées ici : <https://vitality.fr/recettes-de-jus-de-legumes/> (! 3/4 de légumes + 1/4 de fruits maximum pour adoucir) auxquels on peut rajouter 10 à 30 ml de plasma de Quinton https://www.nutri-logics.com/fr/categorie/article/10628/%C3%94_de_Mer_-_Plasma_Hypertonique_1000ml (à jeun de préférence)



Pour s'y retrouver, sont considérés comme **féculents** :

- tous les pains
- les céréales (blé, seigle, avoine, orge, riz, maïs...) *
- les légumineuses (pois chiches, lentilles, haricots secs, fèves...)
- et certains légumes farineux (pommes de terre, patates douces, potirons, potimarrons, courges, betteraves cuites, topinambours, châtaignes, et dans une moindre mesure les petits pois)

(*) Points sur **les céréales** :

Avec gluten : blé, kamut, épeautre, avoine, orge, seigle

Sans gluten : riz, quinoa, sarrasin, petit épeautre, millet, amarante, teff, sorgho, fonio...

Sont à favoriser :

- Féculents sans gluten : **légumes farineux** (potiron et toutes les courges, châtaigne, petits pois, patate douce (+), pomme de terre (-)...), **légumineuses** (lentilles, pois chiche, haricots secs...) à faire tremper et pré-germer si possible...
- Céréales sans gluten : quinoa, sarrasin, riz basmati semi-complet ou complet, petit épeautre

Il est important de **manger suffisamment de « vraie » nourriture aux repas** pour éviter les grignotages / craquages / fringales... ou de ponctuer chaque repas avec du pain...



1 baguette de 200 gr = **22 sucres**

= courir un marathon de 45 km = 5 à 10h de jogging

Il est également important que vous puissiez déjeuner ou dîner le plus possible au moment où vous avez faim, en l'occurrence **dîner le plus tôt possible** permettra une meilleure digestion et un meilleur sommeil.

Le conseil en OR : 10 mn d'activité (marche) après chaque repas pour activer la digestion et le rendre plus légère.

Y a pas de dessert ?

Ce n'est pas obligatoire, et surtout le soir on fera attention au sucre, mais si vraiment vous ne pouvez pas vous passer d'une touche sucrée en fin de repas on peut envisager :

- Compote sans sucre ajouté
- Carré de chocolat noir 80% minimum
- Ou si ça ne perturbe pas votre digestion, un fruit

- Le goûter -

Le goûter est chronobiologiquement le bon moment pour le sucre (bonne nouvelle !) mais pas n'importe lequel et si possible pas tout seul pour éviter les pics de sucre, par ailleurs il vous permettra d'attendre plus facilement le dîner sans craquer (et si vous craquez quand même juste avant de passer à table les bâtonnets de légumes crus seront vos meilleurs alliés – avoir quelques réserves toutes prêtes dans une boîte hermétique préparées à l'avance dans le frigo).

Au choix pour le goûter :

- Oléagineux variés => noix, noisettes, noix du Brésil pour le sélénium, amandes (sauf si déjà consommées le matin...) et réhydratés c'est mieux = mis à tremper la veille dans un bol d'eau puis rincés au moment d'être consommés
- Puis 1 fruit frais de saison (éviter la banane)
- Quelques carrés de chocolat noir si besoin

On peut aussi faire un pudding de yaourt de coco, graines de chia et fruit de saison :



Joyeuse route vers la vitalité !

