

# Que ton alimentation soit ton médicament ...

## Et un moment de *PLAISIR!*

Label BIO:  
Politique du  
Moins  
Pire!

	Proportions par jour	On les trouve majoritairement dans les produits suivants:	Conseils ...
<b>Glucides</b>	50-55% / 3 fois/j	Sucres lents: Pâtes, pain, pommes de terre, haricots, pois chiches... Sucres rapides: miel, fruits, lait ... sucre raffiné, confiture, chocolat...	Eviter les sucres raffinés: bonbons, sodas, biscuits etc. ...
<b>Lipides</b>	30-35%	Beurre, crème, jaune d'œuf, graisses d'animaux, huiles végétales ...	Huile d'olive pour la cuisson Huiles de noix, colza, tournesol, carthame, pour les assaisonnements
<b>Protides</b>	10-15% / 2 fois/j	Viande, poisson, œufs, quinoa, association 'céréales-légumineuses' (haricots @ (sauf verts!), fèves, flageolets, lentilles, petits pois, pois chiches ...)	Trop de protéines: auto intoxication!



- ❖ Privilégiez les **produits de saison**: Pommes en automne, fraises mai juin, endives en hiver ... **Faites-vous plaisir!**
- ❖ **Buvez! de l'eau**: 1l à 1.5 l par jour, 1 verre de vin max par repas!
- ❖ **Mâchez!**
- ❖ Posez votre fourchette entre chaque bouchée.
- ❖ Mangez lentement pour laisser s'installer la sensation de satiété (au bout de 20 mn) et savourez votre repas ... Si vous sortez de table avec la sensation de faim, elle disparaîtra au bout de quelques minutes.
- ❖ Préférez:
  - Un bon beurre à une mauvaise margarine;
  - Une **huile végétale BIO** première pression à froid, ou extraite à froid: Elles sont riches en Oméga 3 et 6 que le corps ne « produit » pas.
  - Les **farines complètes ou semi complètes**, plutôt que les blanches (pour le pain, les pâtes, Le riz ... la cuisine en général)
- ❖ Pensez aux **épices et aromates** qui peuvent remplacer le sel pour vos assaisonnements.
- ❖ Servez vous, mais ne vous resservez pas!
- ❖ Mangez selon votre appétit tous les légumes.
- ❖ Mangez les **fruits**, ou buvez des jus de fruits, **en dehors des repas** (au moins 2h avant ou après): lorsque l'estomac est vide, ils passent très vite dans l'intestin grêle, et sont facilement digérés... Sinon, ils provoquent flatulences et douleurs diverses!
- ❖ Faites 3 repas principaux, et éventuellement 2 collations.
- ❖ Mangez à horaires réguliers, ne sautez pas de repas!
- ❖ Préférez une cuisine à l'étouffée ou à la vapeur.

- **Evitez les « toxiques »:**
  - Alcool, drogue, tabac, caféine ...
  - Sucre, charcuterie, bonbons ...
  - Produits industriels (plats préparés, biscuits ... saturés en sel, sucre, graisses, colorants etc. ...)
- Dans l'alimentation:
  - Evitez les agrumes le matin (irritants pour le système digestif)
  - Limitez (avec plaisir ):
    - Le lait et les laitages (beurre, yaourts, fromages ... surtout de vache!)
    - Le poivre, les piments et le sell!
- Les modes de cuisson: **Evitez les fritures**,
- En cas de régime mangez raisonnablement:
  - Les féculents (pommes de terre, riz, pâtes, Pain, céréales)
  - La viande (plus souvent blanche que rouge)
  - Oubliez les viennoiseries, pâtisseries, confiseries, bonbons ...
  - Abandonnez les boissons alcoolisées et les sodas...
- Non au plateau télé!
- **Ne grignotez pas:** Pour laisser votre appareil digestif se reposer entre 2 repas (cela contribuera à moins vous fatiguer!) et laissez votre organisme faire son « auto nettoyage »!

Pas besoin de pain!!!

Un couscous,  
Une pizza salade,  
Une ratatouille avec riz,  
Poisson avec brocolis ... font l'affaire!

### Exemple de Menu-type pour adulte...\*

#### ❖ Petit déjeuner:

Boisson chaude: Infusion, malt, chicorée, ou thé  
+  
Pain beurré ou fruits secs ou pain + compote ou (max 2 fois par semaine), 1 œuf coque

#### ❖ Déjeuner et dîner:

Une crudité  
(avec huile de noix + aromates + citron)  
+  
Pommes de terre ou pâtes ou céréales  
+  
Légumes verts cuits ou crus  
+  
Viande ou poisson ou œufs ou quinoa ou fruits de mer ou Association céréales/ légumineuses (dans ce cas pas besoin de Pommes de terre ou pâtes ou céréales !!!)  
+  
Chocolat noir ou tarte aux fruits cuits ou compote  
+  
Eau

#### ❖ Goûter

2h avant repas du soir  
Et  
**SEULEMENT si on a faim!**  
Fruits aqueux ou compote chaude  
Pour les sportifs: Bananes ou dattes ou figues

\* Exemple tiré du livre « Diététique de l'expérience » de Robert MASSON, Guy Trédaniel Editeur