

Les repas de la journée

Ce tableau présente les repas idéaux de la journée, je conçois qu'il est difficile de le suivre surtout quand on est gourmand. Si vous aimez la confiture, les gâteaux, le chocolat... ne vous privez pas, mais réduisez les quantités. Ne rentrez pas dans un régime, car la frustration n'est pas bonne.

	A EVITER, sinon A REDUIRE	REMARQUES
Le petit déjeuner		
4 fruits frais entiers 1 poignée de fruits séchés et fruits à coques 1 verre d'eau et/ou 1 tisane 1 tranche de pain complet ou 1 tartine Le Pain des Fleurs	Céréales pour enfants, lait de vache, yaourt, biscuits, gâteaux, confiture, pâte à tartiner, pain blanc, viennoiseries. Les associations : café + lait, café + sucre, ou thé + lait, thé + sucre, chocolat chaud au lait	Chaque jour vous devez manger 4 fruits, si vous souhaitez, vous pouvez en manger seulement 3 le matin et 1 dans la journée.
Le déjeuner		
2 verres d'eau 1 entrée de crudités 1 tranche de pain complet ou 1 tartine Le Pain des Fleurs 1 portion de légumes vapeurs 1 portion de protéines Des épices & aromates, de l'huile d'olive, de colza...	Beurre, lait de vache, fromage (blanc ou sec), sodas, produits industriels (dont plats préparés), produits allégés, chocolat, gâteau...	L'association protéines et féculents au cours d'un même repas alourdit la digestion. Il est tout à fait possible d'inverser le déjeuner et dîner et donc de consommer sa portion de féculents le midi ou de consommer sa portion de protéines le soir.
Le dîner		
2 verres d'eau 1 entrée de crudités, ou de cuidités 1 tranche de pain complet ou 1 tartine Le Pain des Fleurs 1 portion de légumes vapeurs 1 portion de féculents Des épices & aromates, de l'huile d'olive, de colza...	Beurre, lait de vache, fromage (blanc ou sec), sodas, produits industriels (dont plats préparés), produits allégés, chocolat, gâteau...	Cuisiner à la vapeur, même pour les viandes et poissons. 1 œuf = 50gr de viande = 70gr de poisson = 1 portion de protéines.
Le goûter		
1 fruit Eventuellement 1 poignée de fruits à coques 2 verres d'eau et/ou une tisane	Céréales pour enfants, lait de vache, yaourt, biscuits, gâteaux, confiture, pâte à tartiner, pain blanc, viennoiseries, barres chocolatées. Les associations : café + lait, café + sucre, ou thé + lait, thé + sucre, chocolat chaud au lait	Le goûter n'est pas nécessaire.

Les repas de la journée : le guide



Boissons :

- **Eau** : il faut boire 8 verres par jour
- **Tisane** : thym, menthe, camomille, mélisse, avoine, valériane, fenouil, gingembre, romarin, ortie, sureau, tilleul, verveine citronnée, cannelle...
- Evitez : sodas, jus de fruits, eaux aromatisées et boisson alcoolisées
- Le café, le thé et les tisanes sont à boire sans sucre et sans lait de préférence. Pourquoi pas une cuillère de miel à la place du sucre ?
- **Remarque** : il ne faut pas s'empresser de boire son café ou son thé, laissez-le refroidir. La consommation fréquente d'aliments brûlants pourrait être à l'origine de cancer de l'œsophage.

Fruits et légumes :



- **Fruits frais de saison** : pomme, poire, kiwi, orange, melon, banane, raisin, ananas, clémentine, mandarine, prune, abricot, pêche...
- **Fruits séchés et fruits à coques** : abricot, banane, datte, figue, raisin... pignon de pin, noix, amande, noisette, noix de pécan, noix de macadamia, noix du Brésil, noix de cajou, et pistache.
- **Consommez 4 fruits entiers par jour.** *Mon astuce : mangez 3 fruits au petit déjeuner et un fruit au goûter.*
- Il est recommandé d'acheter bio les fruits les plus exposés aux pesticides (pomme, poire, pêche, nectarine, fraise, raisin, cerise, framboise).
- Les jus de fruits pressés ne sont pas bons pour l'organisme car ils sont trop sucrés. Il faut consommer les fruits dans leur intégralité car les fibres qu'ils contiennent limitent l'absorption du sucre. Evitez donc les jus d'oranges pressées.

- La consommation de fruits en **dessert** peut alourdir la digestion. Ainsi, je vous conseille de les manger le matin ou 30 min avant un repas.
- Une compote ne remplace pas un fruit.
- La surconsommation de fruits n'est pas conseillée. Trop de fruits apportent trop de sucres. Si votre organisme ne se sert pas de ces sucres il va les stocker (4 fruits par jour c'est l'idéal).

- **Entrées de crudités** : épinard, roquette, laitue, tomate, carotte, betterave, radis, concombre, chou-fleur, chou rouge, avocat, poivron, endive, champignon, courgette, melon...

- **Légumes vapeurs** : chou-fleur, carotte, petits pois, navet, brocolis, courgette, poivron, chou pommé, potiron, blette, poireau, épinard, asperge...



- **Entrées de cuitités** : soupe de légumes maison, salade de haricots, macédoine de légumes, poireaux en vinaigrette, salade de lentilles...

- **Consommez 3 à 4 portions de légumes crus ou cuits vapeur par jour**

- Choisissez des légumes de saison, produits localement et lavez-les bien avant de les consommer.
- Il est recommandé d'acheter bio les légumes les plus exposés aux pesticides (poivrons, laitue, concombre, céleris, pomme de terre, épinards, courge, citrouille, haricots verts).
- Les légumes secs, appelés aussi légumineuses (pois cassés, lentilles, pois chiches, fèves et haricots) sont très intéressants au niveau nutritionnel, vous pouvez les intégrer à votre alimentation deux à trois fois par semaine.

Féculents :

- **Le pain complet** : vous pouvez consommer 2 à 3 tranches par jour de pain complet.
- **Le Pain des Fleurs** : Il en existe au quinoa, au sarrasin, à la châtaigne et multi-céréales. Ils sont sans gluten, sans levure, ni produit laitier, ni œuf, ni arôme ou matière grasse ajoutée.
- **Féculents** : pomme de terre, pain complet, pâtes, riz complet, céréales (millet, quinoa, ...), légumes secs (légumineuses)
- **Consommez une portion de féculent par jour, soit le midi, soit le soir.** En plus de cette portion vous pouvez vous accorder 2 ou 3 tranches de pain complet ou 2 ou 3 tartines Le Pain des Fleurs.
- Evitez d'associer féculent et protéines animales au cours d'un même repas car cela peut alourdir la digestion (d'où la sensation de la fatigue).
- Je vous conseille de choisir des féculents sans gluten (le gluten est présent dans le blé, l'avoine, l'orge et le seigle).
- Une **surconsommation de féculents** peut amener à une prise de poids.



Protéines :

- 1 œuf = 50gr de viande = 70gr de poisson = 1 portion de protéines (seulement pour les personnes souhaitant rétablir l'équilibre acido-basique)
- **Œuf** : pensez aux œufs enrichis en oméga-3. Privilégiez les œufs dont le code est 1 ou 0.
- **Viande** : évitez la consommation de **viandes rouges** (bœuf, mouton et cheval), et consommez des viandes blanches (veau, porc, lapin et volailles)
- **Poisson** : achetez de préférence des petits poissons sauvages en début de chaîne alimentaire (sardine, hareng, maquereau, anchois, huîtres...) qui sont riches en oméga 3 et peu pollués. Vous pouvez consommer les **gros poissons** (thon, saumon...) une fois par mois, étant en fin de chaîne alimentaire ils sont plus chargés en métaux lourds.



- **Protéines végétales dites "complètes" :**

- les légumineuses (pois cassés, lentilles, pois chiches, fèves et haricots) associées aux céréales (2/3 de céréales, 1/3 de légumineuses).
- le soya
- le quinoa

- Remarque : La surconsommation de protéines peut être dangereuse à la santé, donc évitez les **régimes hyperprotéinés**.

Epices et aromates : thym, herbes de Provence, laurier, menthe, fenouil, cumin, sauge, piment, sarriette, romarin, curcuma, ail, oignon, basilic, ciboulette, curry, estragon, girofle, persil, quatre épices...



Huiles : pour un équilibre en acides gras essentiels (oméga-3/oméga-6), il faut consommer une petite portion d'huiles riches en oméga-3 (colza, noix, nigelle...) avec une portion d'huile d'olive.

Les huiles de pépin de raisin, de tournesol n'ont pas de réels intérêts. L'**huile d'arachide** est à éviter.



Produits laitiers :

Evitez ou limitez le lait de vache, il est très mauvais pour votre organisme. Il favorise le développement des allergies, du cancer de la prostate, de l'ostéoporose, des maladies cardiovasculaires, des maladies neurologiques, de l'asthme, des problèmes de thyroïde... Pour cela :

- en cuisine vous pouvez remplacer le **lait de vache** par un **lait végétal** et le **beurre** par l'**huile** d'olive, de colza, de noix...
- réduisez votre consommation de **yaourts**, 1 à 2 par semaine
- limitez votre consommation de **fromage sec**, 1 à 2 fois par semaine

Il est déconseillé de mélanger le **lait de vache avec des céréales**, avec du **café**, du **chocolat chaud** ou du **thé**

Et ne vous inquiétez pas pour le calcium, les fruits et les légumes en contiennent.



Cuisson :



Il existe différentes façons de cuire ses aliments. Voici ce que je vous conseille :

- **cuisinez à la vapeur douce** : sans doute la meilleure façon de cuire un aliment. Utilisez un cuiseur type couscoussier à un étage ou le vitaliseur de Marion. Sachez que la cocotte-minute ne permet pas de cuire doucement les aliments (toutes les vitamines et tous les minéraux ne sont pas conservés). Les légumes, les fruits, les viandes, les poissons, les légumineuses... et même les gâteaux peuvent être cuits vapeur.
- cuisinez à l'eau : c'est bien si vous avez l'intention de consommer l'eau de cuisson. Par exemple pour une soupe.

ATTENTION ! L'Académie nationale de pharmacie nous met en garde : les aliments cuits trop brutalement ou à trop forte température pourraient accélérer le vieillissement. Limitez ainsi votre consommation de **frites**, de **pain grillé**, de **biscuits**, de **gâteaux**, de **pizzas**...

Il faut donc éviter : le **barbecue**, la **friteuse**, le **grille-pain** ainsi que la cuisson au **four** et à la **poêle** à plus de 120°C

Produits industriels :

- **Plats préparés** : arrêter de consommer des **plats industriels** serait peut-être la première chose à faire pour manger sainement. Ils sont pleins de sucre, de sel, d'additifs (édulcorants, conservateurs, colorants, exhausteurs de goûts...), d'oméga-6, d'acides gras trans, de calories et pauvres en vitamines et minéraux.
- **Produits allégés** : ne croyez pas que vous allez perdre du poids avec des **produits 0% ou allégés**. Par ailleurs, l'aspartame (qui remplace le sucre) est très mauvais pour la santé (La *Food and Drug Administration* a répertorié 92 effets négatifs de l'aspartame sur notre santé : calvitie, caries, tremblements, migraines, perte de mémoire, fatigue chronique, insomnie, vomissements, crises d'épilepsie, problèmes respiratoires ou cardiaques, cancer du cerveau, trouble de la vue...). De plus il coûte moins cher que le sucre et on vous vend les produits allégés plus cher que les autres. Les industriels se régaleront.
- **Il ne faut pas l'acheter si c'est industriel (sinon privilégiez les artisans et producteurs locaux)** : pizza, viennoiserie, gâteau, brioche, pain de mie, confiture, miel, biscuit apéro, pâte à tartiner, mayonnaise, ketchup, rillettes, jus de fruits, poisson pané, chips, burger, céréales pour le petit déjeuner, sirops, nuggets, frites, soupes, compotes, produits allégés, bonbons, sodas...



Panier de courses :

Votre panier doit être composé :

- de **viandes** locales (achetées en boucherie)
- de **poissons** locaux et de saison (achetés en poissonnerie)
- d'**œufs** du petit producteur local
- de **miel** d'apiculteur local
- de **farines** sans gluten ou de farines de blé complets
- de **légumes** et **fruits** de saison du petit producteur local
- d'**huiles** vierges ou extra vierges (première pression à froid si possible)
- de **pain complet** ou du **Pains de Fleurs** (au sarrasin, au quinoa, au multi-céréales, à la châtaigne)
- de quinoa, de riz complet, d'avoine, de millet...
- de **légumineuses** (lentilles, pois chiches, pois cassés, fèves, haricots)
- de **fruits oléagineux** (amandes, noix de cajou, noix de pécan, noisettes, pistaches, pignons, graine de lin...)
- d'**épices** et d'**aromates** (ail, oignon, basilic, persil, thym, herbe de Provence, coriandre, cumin, curcuma, cannelle, vanille, céleri, poivre, laurier, menthe, gingembre, sel gris de Guérande...)



Sport : le bien-être passe aussi par le sport. Il est essentiel de faire du sport. Il faut transpirer, se déplacer en marchant ne suffit pas. **Il est recommandé de faire 3 séances de 30 minutes par semaine et de bien transpirer !**



Remarque : les besoins sont différents en fonction de l'âge, du sexe, de l'état (grossesse, allaitement...) et de l'activité.

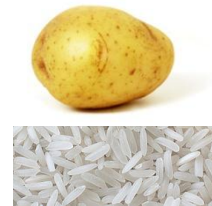
Conclusion

BEAUCOUP DE



tisane

UN PEU DE

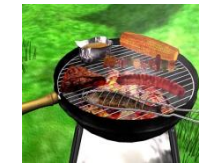


TRES PEU DE



thé

ET DE PREFERENCE PAS DE



Bien entendu, faites-vous plaisir de temps en temps !