



PETIT DÉJEUNER

PROTEINES Fortes

1 seule sorte pas plus de 50 grs

ET / OU

PROTEINES Faibles



FECULENTS IG Bas



GLUCIDES Simples IG Bas



LIPIDES (sauf si Protéines FORTES)

DÉJEUNER

PROTEINES Fortes

1 seule sorte

OU

LEGUMINEUSES si activité sportive



FECULENTS

Si avec PROTEINES FORTES pas plus de 50grs

Si avec LEGUMINEUSES

(Légumineuses 1/3 + Céréales 2/3)



LEGUMES CUITS et LEGUMES CRUS obligatoires

(pour le cru, soyez vigilant en cas de fragilité colique)



AROMATES



PROTEINES Faibles sauf Produits Laitiers



LIPIDES (voir ci-après)

DINER

2 à 3 heures avant le coucher

FECULENTS

quantité fonction de l'activité de la journée

ET/OU

LEGUMINEUSES

si non consommé au DÉJEUNER



PROTEINES Faibles (sauf produits laitiers)



LEGUMES CUITS et LEGUMES CRUS obligatoires

(pour le cru, soyez vigilant en cas de fragilité colique)



AROMATES



LIPIDES (voir ci-après)

COLLATION

A prendre minimum 2 heures après les repas

GLUCIDES

ET/OU

FECULENTS



PROTEINES Faibles



LIPIDES (exceptionnellement)

LES SUPER ALIMENTS

Pensez à intégrer petit à petit dans vos assiettes des aliments riches en micronutriments, appelés «super aliments», tels que : Pollen frais, algues, plasma marin, graines germées, graines de chanvre décortiquées, germe de blé en poudre, jus de légumes...

L'INDEX GLYCÉMIQUE

La consommation des aliments doit être fonction des Index Glycémiques à consommer comme suit :

- Index Glycémique Bas tous les jours
- Index Glycémique Moyen 1 jour sur 2
- Index Glycémique Haut 1 fois par semaine

LES LIPIDES (Le Gras)

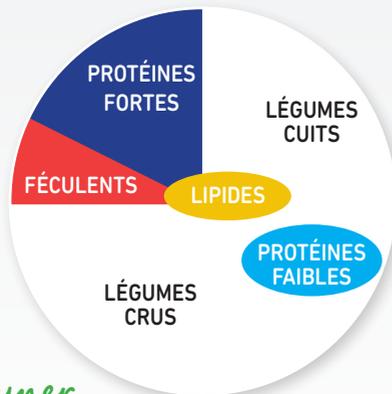


Assaisonnement (voir liste des huiles chargées en Oméga 3) : 1 cuillère à soupe d'huiles « vierge de première pression à froid » riche en Oméga 3 (noix, colza, cameline, etc...) + 2 cuillères à soupe d'huile d'Olive, par jour.

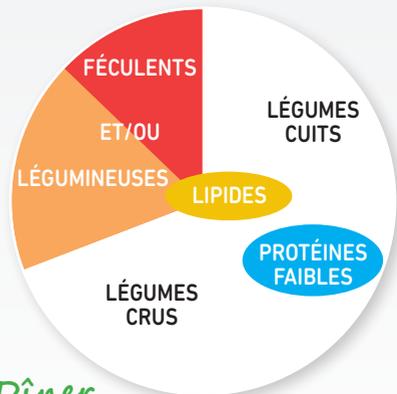
Cuisson : 2 cuillères à soupe d'huile d'Olive vierge de première pression à froid par jour.

Autres : Avocat, olives etc...

Répartition dans l'assiette



Déjeuner



Dîner