

PETIT DÉJEUNER

PROTEINES Faibles

ET / OU

PROTEINES Fortes en petite quantité (30gr)

+

FECULENTS

+

GLUCIDES Simples

Attention !! La présence de Protéines et Glucides au même repas, peut occasionner des inconforts digestifs. Si c'est le cas, supprimer soit l'un, soit l'autre dans votre « mixture ». Selon votre tolérance digestive, les fruits sont à consommer en dehors des repas ou en premier, 20 minutes avant le reste.

DÉJEUNER

PROTEINES Fortes 1 seule sorte

+

PROTEINES Faibles sauf Produits Laitiers

OU

PROTÉINES VÉGÉTALES

(Légumineuses 1/3 + Céréales 2/3)

si activité physique

LEGUMES CUIITS et/ou LEGUMES CRUS
à volonté & obligatoires

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

+

LIPIDES (voir ci-après)

DINER

FECULENTS

ET/OU

LEGUMINEUSES

si non consommé au DÉJEUNER

+

PROTEINES Faibles

LEGUMES CUIITS et/ou LEGUMES CRUS
à volonté & obligatoires

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

+

LIPIDES (voir ci-après)

COLLATION

A prendre minimum 2 heures après les repas et Avant 17H

PROTEINES Faibles

OU

FECULENTS

GLUCIDES Simples

Pensez à faire des cures Minéralisantes régulièrement, par le biais de **SPIRULINE** ou **POLLEN FRAIS** ou **PLASMA DE QUINTON** ou encore de **JUS DE LEGUMES**

Ne consommez que les aliments à Index Glycémique Bas <55 , mentionnés dans le Guide Alimentaire en vert.

Les PROTÉINES fortes peuvent être consommées sur la semaine comme suit :

- > 2 fois du **poisson** ou des crustacés ou des coquillages
- > 2 fois des **œufs**
- > 1 fois de la **viande blanche**
- > 2 fois des **protéines végétales**



LES LIPIDES (Le Gras)



Assaisonnement : utilisez des huiles «vierge de première pression à froid» chargée en Oméga 3 (Voir liste dans le GUIDE).

Cuisson : huile d'olive et ponctuellement huile de coco

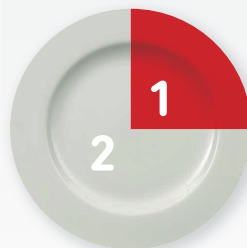
Attention ! Si vous consommez du poisson gras ou des œufs, évitez les avocats, les olives, et les oléagineux sur le même repas.

Pour un bon rapport dans l'assiette :

si vous séparez une assiette en quartier, il faut que :

- > 1- Les PROTEINES Fortes ou FECULENTS et/ LEGUMINEUSES ne représentent que 1/4
- > 2 - Les 3/4 restant seront remplis de LEGUMES CRUS et/ou CUIITS

Attention : le pain est un FÉCULENT donc il ne doit pas être en dehors de l'assiette !!



Isabelle OLIVE - Naturopathe - 06 79 10 27 61
contact@reflexologue-naturopathe.fr - www.reflexologue-naturopathe.fr
SIRET n° 798 059 663 00012 © Olive Isabelle - 2018 - N° de dépôt : DEP636784167458771079