

ALIMENTATION

STOP

Sucres (sodas, glaces, bonbons, gâteaux...)
Produits laitiers de vache et tous les produits dérivés (sauf beurre biologique)
Céréales modernes : blé, seigle, orge (pain, pâtes, semoule, boulangerie, biscuits, biscuits industriels...)
Maïs, maïzena, polenta (sauf si biologique sans OGM)
Soja (sauf si biologique sans OGM)

FAVORISER

Huile de lin, chanvre, noix, colza crue (biologique première pression à froid) : 2 càs/j
Huile d'olive (biologique première pression à froid) : 2 càs/j
Huile de coco (biologique non raffinée) : 1-2 càs/j
Sardines, maquereaux, harengs, saumon sauvage : 2-3/semaine
Viande rouge : 1-2/semaine maxi
Volaille, poisson, œufs, protéines végétariennes : 6j/semaine
Noix/graines oléagineuses et purée d'oléagineux
Céréales anciennes : riz, quinoa, millet, petit épeautre, avoine, sarrasin...
Graines germées
Tous les légumes en grande quantité
Légumes « racines » (ignames, patates douces, pomme de terre, potiron...)
Légumineuses (faire tremper 12h, puis faire bouillir 10mn, rincer puis faire cuire dans 2^{ème} eau avec oignon + 3 clous de girofle)
Fruits
Boissons : eau, infusions, boissons lacto-fermentées, jus de légumes

JEÛNE

14-16h de jeûne métabolique entre le dernier repas du soir et le premier repas du matin (eau et infusions uniquement)

PETIT-DÉJEÛNER Riche en protéines, fibres et graisses saines. Faible en glucides.

Exemples : Miam ô fruit¹

Crème Kaco²

Smoothie ou smoothie bowl (banane, fruits rouges, épinards ou avocat, 2 càs d'huile de lin/chanvre, 2 càs graines de chanvre/courge ou 1 càs de poudre de protéine de chanvre, 1 càs graines de lin/chia, eau ou lait végétal)³

Pudding de chia^{4 5}

Porridge d'avoine/quinoa/sarrasin avec purée d'oléagineux, graines de chia/lin, fruits secs et frais^{6 7 8}

Pain sans gluten^{9 10} ou sans blé au levain ou *pain des fleurs*¹¹ + purée d'oléagineux + fruits

Œufs ou sardines + légumes (+ pain sans gluten ou *pain des fleurs*)

REPAS TYPE ½ légumes verts et autres (crus et cuits)

¼ protéines (viande, poisson, œufs, protéines végétariennes)

¼ glucides (légumes riches en glucides ou céréales anciennes)

¹ https://www.bainsderivatifs.fr/wp-content/uploads/2014/03/miamofruit_france_guillain.pdf

² <https://vitaliseurdemarion.fr/fr/officiel/article/slug/mon-petit-dejeuner-prefere>

³ <https://www.unetoutezen.com/puree-fruits-crusine/>

⁴ <http://www.superbanane.fr/pudding-chia/>

⁵ <https://www.unetoutezen.com/pudding-graines-chia-meilleures-recettes/>

⁶ <https://www.unetoutezen.com/overnight-oat-delicieux-pour-un-petit-dej-ig-bas/>

⁷ <https://www.brunevanniernaturopathe.com/post/2018/12/13/vive-le-porridge>

⁸ <https://www.unetoutezen.com/porridge-aux-pommes-et-aux-noisettes/>

⁹ <https://vitaliseurdemarion.fr/fr/officiel/recette/slug/pain-gluten>

¹⁰ <https://www.unetoutezen.com/pain-sans-gluten-vitaliseur-marion/>

¹¹ <https://www.lepaindesfleurs.fr/>