



# LES BASES DE L'ALIMENTATION SAINE

---



<http://www.sylvieducrosaernouts-reflexsante81.fr/>



## SOMMAIRE

INTRODUCTION .....	3
QU'EST-CE QU'UNE ALIMENTATION SAINES ? .....	4
LES BASES DE LA DIETETIQUE .....	5
La composition de l'assiette .....	6
Bien choisir ses aliments .....	8
Les légumes et les fruits .....	8
Les protéines .....	9
Les lipides ou les graisses .....	10
LES VEGETAUX EN FONCTION DES SAISONS .....	13
LES ALIMENTS A EVITER ou LIMITER POUR GARDER LA FORME ET LES FORMES .....	18
CUIT/CRU COMMENT MANGER ? .....	21
QUELQUES RECETTES DE BASE .....	25
LE PETIT DEJEUNER .....	30
CONCLUSION .....	32



## INTRODUCTION

Parce que votre santé est précieuse, vous avez décidé d'en prendre soin. Cet Ebook est une base pour suivre une alimentation équilibrée, variée, appétissante qui éveillera vos sens.

Les conseils s'appliquent pour toute la famille et les recettes sont adaptables en fonction des saisons et des goûts de chacun.

Mais surtout suivez vos envies et faites-vous plaisir.

Un équilibre alimentaire n'est pas triste, ni contraignant, c'est trouver le bon équilibre entre les écarts que l'on s'autorise et la remise sur le chemin de la santé.

Bonne lecture, bonne cuisine et bonne santé.

Sylvie D A

## QU'EST-CE QU'UNE ALIMENTATION SAIN ?

Manger est normal. Tout le monde mange mais tout le monde ne se nourrit pas correctement. Il y a « manger » et « se nourrir ».

Nous avons tous un rapport différent à la nourriture. On retrouve l'aspect manger par habitude, manger par faim, manger pour combler un vide, pour se nourrir, puis il y a le côté convivial où l'on se retrouve en famille autour de la table. Il y a celles et ceux qui grossissent dès qu'ils voient des pâtisseries, les personnes qui peuvent manger n'importe quoi et qui resteront toujours minces. On voit des gens qui se jettent sur la nourriture pour oublier, se reconforter, c'est ce qu'on appelle l'alimentation émotionnelle.

Quel que soit votre rapport à l'alimentation, il y a toujours une solution pour bien manger.

Une alimentation saine vient apporter tous les nutriments, vitamines, minéraux, acides gras dont le corps a besoin pour bien fonctionner. Elle est fraîche, colorée, craquante, appétissante, demande un peu de cuisine ou de préparation mais elle est goûteuse et joyeuse.

Une alimentation déséquilibrée, facile et rapide à manger, n'apportant que des calories « vides », des sucres rapides, des mauvaises graisses, peu de nutriments (junkfood ou alimentation très transformée) n'apportera pas ces fameux nutriments et, sur le long terme, provoquera des dysfonctionnements de l'organisme avec une augmentation des risques de survenue de maladies dites de civilisation : obésité, syndrome métabolique, diabète, maladies cardiovasculaires, arthrose, douleurs articulaires, inflammation de tout le corps.

Cette alimentation peut être identifiée afin de ne plus tomber dans ces travers aussi souvent. Elle doit rester une parenthèse au milieu de l'équilibre.

Mon rôle n'est pas de vous interdire de manger ce genre de nourriture, mais plutôt de vous sensibiliser à changer vos habitudes et à introduire des aliments trop souvent oubliés qui sont bons pour vous.

Un changement se fait progressivement, sur une longue période, plusieurs mois ou années. On ne change pas du jour au lendemain ses habitudes ancrées dans notre histoire de vie.

## LES BASES DE LA DIETETIQUE

Quand on parle diététique on pense régime. Il n'en est rien. La diététique est une pratique de règles alimentaires qui permet d'équilibrer les prises alimentaires en fonction de la personne, son âge, son sexe, son activité, son tempérament.

Tout le monde a besoin des mêmes nutriments mais pas de la même quantité. Aucun régime n'est valable sur le long terme s'il doit y avoir restriction, frustration, interdits, obligations, sauf bien sûr en cas d'allergie ou de problème de santé spécifique. Une information négative donnée au cerveau, engendrera une rupture de l'effort fourni et une reprise de plus belle de tous les vieux schémas. Il vaut mieux se laisser des petites portes que l'on ouvre de temps en temps pour se faire plaisir et reprendre ensuite son chemin.



Si l'on représente sa vie comme un arbre, nous pourrions l'imaginer comme ceci : le **tronc** représenterait notre chemin à suivre, nos racines étant nos origines mais aussi notre nourriture. Les branches sont notre vie sociale, la famille, les repas entre amis, les apéros... Nous y allons, nous éprouvons du plaisir à se joindre à eux et nous reprenons notre chemin pour atteindre notre objectif : **RESTER EN BONNE SANTE ET ATTEINDRE LE SOMMET DE LA FORME** en haut de l'arbre. Cette idée d'arbre peut être mise en application pour suivre votre route vers une alimentation saine en gardant vos envies, vos goûts et vos plaisirs.

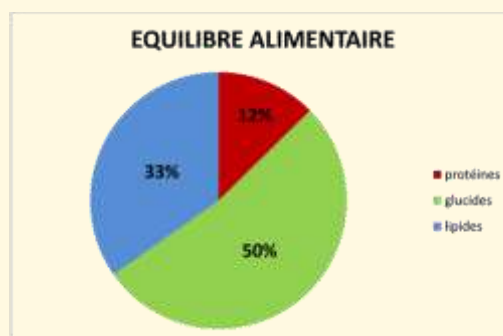
## La composition de l'assiette

Un modèle alimentaire sain comprend un équilibre dans nos apports en **PROTEINES, GLUCIDES ET LIPIDES**.

Notre apport en **protéines** ne devrait pas dépasser les 15% de notre apport alimentaire global quotidien : soit 0.8g par kilo de poids pour une femme et 1 à 1.2 g par kilo de poids pour un homme.

Actuellement, la société occidentale consomme environ 30% de protéine dans son assiette journalière. Ce qui fatigue l'organisme et crée beaucoup de déchets dans le corps. Nous n'en avons pas besoin d'autant. Beaucoup mangent de grosses quantités de viande midi et soir. Cette habitude de protéines à tous les repas pourra être gardée mais il sera important d'en réduire la quantité et d'améliorer la qualité.

Notre assiette doit contenir **au moins 50%** de **végétaux**. Des légumes verts ou colorés pour leurs vitamines, minéraux et antioxydants et un peu de féculents (1 à 2 cuillères à soupe) ou une tranche de pain au levain ou campagne ou complet (bio). La tradition veut que nous mangions à volonté des féculents sans restriction pour l'énergie. La quantité n'est pas nécessaire mais la qualité est impérative.



**Les graisses** doivent avoir une part importante dans notre assiette à hauteur de **30%** de notre apport quotidien. On les trouve bien sûr dans les viandes, mais aussi dans les légumineuses, les oléagineux, les fromages et produits laitiers, les huiles. Cependant leur apport doit être contrôlé. Si nous apportons trop de protéines animales automatiquement il y aura beaucoup de *graisses animales* qui sont inflammatoires et entrent dans la fabrication du cholestérol avec ses plaques d'athérome. Donc notre apport devra être raisonné et sera compensé par un important apport en **Oméga 9** pour équilibrer les désagréments des graisses animales. On les retrouve dans les huiles d'olives, de colza, les noisettes, amandes, noix et la plupart des

oléagineux, l'avocat...Les oméga 9 réduisent les risques de maladies cardiovasculaires et régulent la glycémie.

Nous devons apporter une attention particulière à notre apport en **Oméga 3** qui viennent nourrir notre cerveau et notre corps. Ces graisses se trouvent dans les poissons gras et certains végétaux. Ce sont des graisses fragiles et oxydables. Elles doivent être apportées régulièrement au corps. L'idéal serait de manger une dizaine de noix tous les jours ou 2 cuillères à soupe d'huile de noix et colza dans son assiette et 2 fois par semaine de poisson gras (saumon, thon, sardines, maquereau,....) pour apporter la quantité nécessaire au fonctionnement du corps.

L'association de la viande avec les légumes est plus judicieuse et adaptée à notre digestion qu'avec un féculent et beaucoup de gras comme ici sur la photo. Certaines personnes peuvent se retrouver avec des troubles digestifs dès lors qu'elles associent protéines animales et féculents ou légumineuses plus graisses animales.

L'image du dessous montre la bonne association pour une meilleure digestion.



### Bon à savoir

Tous les aliments commencent leur cycle de digestion dans la bouche d'où l'importance de la mastication. Les protéines sont disséquées principalement dans l'estomac qui s'occupe de récupérer les acides aminés composant les protéines afin de les rendre utilisables dans la suite du cycle de digestion. L'estomac ne fait que cela. Pendant ce temps le reste du bol alimentaire est en attente. Les féculents (céréales, pâtes, légumineuses) sont des aliments fermentescibles et s'ils restent longtemps dans l'estomac (plus de 2h) ils fermenteront et ne seront plus de qualité pour finir la digestion. Ils arriveront dans les intestins (où ils devraient être disséqués en toutes petites molécules) fermentés. Les flatulences et les douleurs abdominales seront présentes et l'utilisation des nutriments ne sera pas optimale.

## Bien choisir ses aliments

### Les légumes et les fruits

Les végétaux doivent être d'origine BIOLOGIQUE de préférence. Si cela n'est pas possible il faudra les laver soigneusement et les peler. S'ils sont « BIO » ils n'auront pas besoin d'être pelés. La majorité des vitamines se trouve au niveau de la peau.

Riches en vitamines, minéraux, fibres et antioxydants, ce sont les aliments indispensables pour composer tous vos repas. Si vous avez les intestins sensibles, consommez-les cuits.

#### Les légumes

Préférez les cuissons à la vapeur douce, au wok ou à basse température pour préserver le plus de vitamines et minéraux.

#### Les fruits

Crus, 2 par jour. Ils sont à consommer à distance des repas principaux (au petit déjeuner ou au goûter ou 1/2h avant le repas).

Cuits, ils peuvent finir un repas.

#### Les céréales

On apporte une grande importance aux glucides lents tels que les céréales ou les légumineuses. Cependant leur apport ne doit pas être important. **2 à 3 cuillères à soupe de céréales cuites** suffisent en apport pour compléter le repas.

Consommez des **céréales complètes donc OBLIGATOIREMENT BIO**. Le fait qu'elles soient complètes veut dire qu'elles possèdent toutes les enveloppes autour du grain. Ainsi si elles ne sont pas bio elles seront chargées en pesticides qui nuiront à votre santé.

Les céréales complètes vont apporter plus de minéraux (magnésium, potassium, fer et zinc), plus de fibres et auront un index glycémique plus bas. L'assimilation sera plus lente, la glycémie ne montera pas aussi vite que si vous mangez la céréale blanche qui, elle, sera assimilée comme



un morceau de sucre à libération immédiate et sensation de faim plus rapide.

Il en est de même pour le **pain**. On préférera le pain avec une mie plus serrée, un pain lourd plutôt que léger car plus complet, plus nourrissant donc plus rassasiant.

Les **pâtes** sont fabriquées avec du blé dur. Elles ne doivent pas être trop cuites. Préférez une cuisson Al Dente et associez-les avec des légumes pour en faire un glucide mieux digéré. Voir l'association des aliments au chapitre protéine. Eventuellement un œuf peut être ajouté au plat. Commencez par regarder à varier les pâtes autres qu'au blé, vous verrez il y a des produits intéressants.

### Les légumineuses

Les légumineuses aussi appelées légumes secs sont riches en minéraux. Elles doivent être trempées plusieurs heures dans de l'eau afin de les libérer de la poussière et de la toxine qui empêche l'assimilation des nutriments et permettre une meilleure digestibilité.

Achetez toujours celles à faire tremper, elles seront meilleures cependant leur cuisson est plus longue. A associer avec des légumes aussi tout comme les céréales.

### Les protéines

Vous allez réduire votre apport en protéine animale, vous privilégieriez donc la qualité. Allez chez le boucher, pour avoir une viande goûteuse. Le prix n'est pas plus cher qu'en supermarché et en plus vous ferez fonctionner les circuits courts et les petits commerçants.

#### Protéines animales

Prenez des protéines blanches (volailles, lapin) plus légères à digérer 1 fois par jour ou un œuf.

Réduisez votre consommation de viande rouge à 1 fois par semaine (boeuf, cheval, porc, mouton, gibier...)

Augmentez votre consommation de poissons gras 2 fois par semaine et 1 fois de plus pour les autres poissons.

Vous pouvez consommer 1 œuf par jour, pourquoi pas le matin.

### **Protéines végétales**

Pensez aux protéines végétales intéressantes, peu toxiques et riches en minéraux comme le sarrasin, le quinoa et le soja (à limiter).

Pour un apport optimal faites l'association d'une légumineuse (1 portion) avec une céréale (2 portions).

Exemples

2/3 de riz + 1/3 de lentilles (quelle que soit la couleur)

2/3 de semoule + 1/3 de pois chiche

2/3 de maïs + 1/3 de haricots rouge

2/3 de graines de millet + 1/3 de lentilles

#### **Bon à savoir**

*Les légumineuses et les céréales ont les 9 acides aminés essentiels pour être considérées comme une protéine mais elles sont déficientes en un acide aminé différent. En les associant elles viennent se compléter pour en faire une protéine de bonne qualité.*

10

### **Les lipides ou les graisses**

Les graisses, contrairement aux idées reçues, ne font pas grossir si on apporte les bons gras en bonne quantité et de bonne qualité.

#### **Les graisses animales**

Les graisses saturées sont de grosses molécules d'origine animale comme la viande, les œufs, les produits laitiers, mais aussi la graisse de coco et l'huile de palme. Ces graisses sont à limiter à hauteur de 10% de nos apports.

Privilégiez les viandes blanches moins grasses, plus digestes comme la volaille.

### Les volailles à chair brune

Le canard, l'oie et autres volailles à chair brune apportent des Oméga 9 en plus des graisses saturées et pourront être intéressants à introduire en remplacement des autres protéines animales de la terre.

### Les produits laitiers

Ils comprennent le lait, les yaourts, les fromages et le beurre. Ils sont à limiter à **1 fois par jour de préférence le matin**. Si vous avez une intolérance au lactose, préférez le fromage de brebis ou de chèvre à pâte pressée.

### Les poissons

- Les **poissons blancs** sont assez maigres et seront mis sans modération dans votre assiette.
- Les **poissons gras ont des graisses de type Oméga 3 EPA DHA**. Ces graisses sont indispensables à la santé et nous ne trouvons ces acides gras que dans les poissons gras, certains crustacés et mollusques.

Il sera donc important d'en apporter **au moins 2 fois par semaine** (saumon, thon, foie de morue, espadon, maquereaux, sardines, anchois, crevettes, huitres...)

### Les huiles

Consommez des huiles **Vierges à Extra vierges, 1<sup>ère</sup> pression à froid** qui apportent des Oméga 6 et des Oméga 3 pour l'assaisonnement. Les Oméga 3 sont très fragiles et sensibles à la lumière et à la chaleur. Ces huiles devront être consommées rapidement après l'ouverture du flacon et conservées au réfrigérateur.

- Huile de noix et noix
- Huile de lin
- Huile de soja
- Huile de colza (oméga 3 et oméga 6)



Les huiles riches en Oméga 9 (protecteurs du cœur) seront aussi à ajouter pour votre assaisonnement

- Huile d'olive (oméga 9 et oméga 6)



- Huile de noisette (oméga 9, oméga 6 et Oméga 3)

Les huiles riches en Oméga 6 seront à limiter pour éviter d'entrer en concurrence avec les Oméga 3

- Huile de tournesol
- Huile d'arachide
- Huile de germe de blé
- Huile de pépin de raisin

Seules les huiles Oméga 9 et Oméga 6 peuvent être chauffées et utilisées en cuisson. **Attention à ne pas dépasser le point de fumée où elles deviennent toxiques. Si vous avez fait chauffer votre huile trop longtemps JETEZ-LA.**

### Quelle quantité d'huile consommer par jour ?

Vos besoins sont de 1 à 1.5 g par kilo de poids corporel soit entre 45 g et 75 g pour une femme et environ 60 à 110 g pour un homme.

**1 cuillère à soupe d'huile = 15 ml  
= 12 g environ**

**C'est suffisant pour une journée**

### **Les oléagineux**

Trop longtemps boudés pour leur grande quantité de graisse, elles sont à réhabiliter.

**Noix, noisettes, amandes, pistaches sont à consommer un peu tous les jours soit en huile dans l'assaisonnement soit en fruit pour un encas ou dans un plat ou une salade.** Les acheter dans leur coque pour éviter d'en consommer plus **d'une poignée par jour.**

Ils apporteront des Oméga 9, Oméga 6 et Oméga 3 pour un bénéfice sur la santé au niveau cardiovasculaire, nerveux et mental.



## LES VEGETAUX EN FONCTION DES SAISONS

L'organisme a des besoins nutritionnels différents selon les saisons. Vos besoins seront comblés si vous mangez en respectant la saisonnalité des végétaux. Votre corps a besoin d'être réchauffé ou rafraîchi suivant la saison. Vous avez besoin de plus de certaines vitamines et minéraux. Chaque légume et fruit de saison contient exactement ces vitamines et minéraux au moment où vous en avez besoin.

13

Arrêtons de manger des fruits rouges, des courgettes, tomates, aubergines en hiver. Attendons le printemps et l'été. L'hiver l'organisme a besoin d'être réchauffé, minéralisé par les choux, les racines, les feuilles et les vitamines de l'immunité se trouvent dans ces légumes et fruits.

### FRUITS ET LEGUMES D'HIVER

LEGUMES	FRUITS
Carotte	Ananas
Céleri branche	Banane
Céleri	Clémentine
Céleri rave	Fruit de la passion
Chou rouge	Avocat
Chou blanc	Citron
Chou de Bruxelles	Datte
Chou frisé	Grenade
Chou-chinois	Litchi
Citrouille	Mangue
Endive	Orange sanguine
Oignon	Papaye
Pomme de terre	Pomme
Topinambour	Kiwi
Cima di Rapa	Mandarine
Cresson	Orange
Mâche	Pamplemousse
Poireau	Poire
Salsifis	

## FRUITS ET LEGUMES DE PRINTEMPS

LEGUMES	FRUITS
<b>AVRIL</b>	
Ail	Banane
Asperge blanche	Avocat
Bette	Citron
Carotte	Kiwi
Chou rouge	Mangue
Chou blanc	Fruit de la passion
Chou-rave	Litchi
Epinard	Papaye
Laitue romaine	
Petit oignon blanc	
Oignon	
Radis	
<b>+ MAI</b>	
Asperge verte	Fraise
Aubergine	Fraise des bois
Betterave rouge	Rhubarbe
Chou fris�	
Chou chinois	
Chou-fleur	
Concombre	
Pomme de terre	
Radis long	
<b>+ JUIN</b>	
Artichaut	Cerise
Brocoli	Framboise
Chou Romanesco	Groseille
Courgette	Groseille � maquereau
Fenouil	Melon
Haricot	Nectarine
Navet	Past�que
Petit pois	P�che
Pois mange-tout	Tomate
Poivron	Tomate charnue

## FRUITS ET LEGUMES D'ETE

LEGUMES	FRUITS
<b>JUILLET</b>	
<b>Ail</b>	Abricot
<b>Artichaut</b>	Airelle
<b>Aubergine</b>	Banane
<b>Bette</b>	Cassis
<b>Betterave rouge</b>	Cerise
<b>Brocoli</b>	Citron
<b>Chou blanc</b>	Fraise
<b>Chou fris�</b>	Fraise des bois
<b>Chou Romanesco</b>	Framboise
<b>Chou rouge</b>	Fruit de la passion
<b>Chou-chinois</b>	Groseille
<b>Chou-fleur</b>	Groseille � maquereau
<b>Chou-rave</b>	Litchi
<b>Concombre</b>	Mangue
<b>Courgette</b>	Melon
<b>Cresson</b>	M�re
<b>Epinard</b>	Myrtille
<b>Fenouil</b>	Nectarine
<b>Haricot</b>	Papaye
<b>Laitue romaine</b>	Past�que
<b>Ma�s</b>	P�che
<b>Nave�</b>	Tomate
<b>P�tisson</b>	Tomate charnue
<b>Petit oignon blanc</b>	Tomate Peretti
<b>Petit pois</b>	
<b>Pois mange-tout</b>	
<b>Poivron</b>	
<b>Pomme de terre</b>	
<b>Potiron</b>	
<b>Radis (sauf septembre)</b>	
<b>Radis long (sauf septembre)</b>	

### + AOUT

<b>Courge</b>	Amande
	Datte
	Figue
	Marron
	Mirabelle
	Poire
	Prune
	Quetsche
	Reine Claude

### + SEPTEMBRE

<b>Citrouille</b>	Raisin
<b>Avocat</b>	Coing
<b>Panais</b>	Noisette
<b>Poireau</b>	Noix

## FRUITS ET LEGUMES D'AUTOMNE

LEGUMES	FRUITS
<b>Avocat</b>	Banane
<b>Bette</b>	Châtaigne
<b>Betterave rouge</b>	Citron
<b>Brocoli</b>	Coing
<b>Carotte</b>	Datte
<b>Catalonia</b>	Figue fraîche
<b>Céleri</b>	Fruit de la passion
<b>Céleri branche</b>	Kaki
<b>Céleri rave</b>	Litchi
<b>Chou blanc</b>	Mandarine
<b>Chou de Bruxelles</b>	Mangue
<b>Chou frisé</b>	Marron
<b>Chou rouge</b>	Noisette
<b>Chou-chinois</b>	Noix
<b>Chou-fleur</b>	Papaye
<b>Chou-rave</b>	Poire
<b>Cima di Rapa</b>	Pomme
<b>Citrouille</b>	Prune
<b>Courge</b>	Quetsche
<b>Cresson</b>	Raisin
<b>Epinard</b>	



**Fenouil**

**Laitue romaine**

**Mais**

**Oignon**

**Panais**

**Petit oignon blanc**

**Poireau**

**Poivron**

**Pomme de terre**

**Potimarron**

**Salsifis**

**Topinambour**

**NOVEMBRE/ DECEMBRE**

**Carotte**

Grenade

**Céleri**

Kaki

**Céleri branche**

Kumquat

**Céleri rave**

Clémentine

**Chou blanc**

Banane

**Chou de Bruxelles**

Châtaigne

**Chou frisé**

Citron

**Chou rouge**

Datte

**Chou-chinois**

Fruit de la passion

**Chou-rave**

Mandarine

**Cima di Rapa**

Mangue

**Citrouille**

Marron

**Courge**

Noix (sauf décembre)

**Cresson**

Papaye

**Endive**

Poire

**Epinard (sauf décembre)**

Pomme

**Fenouil (sauf décembre)**

Avocat

**Mâche**

Orange

**Oignon**

Orange sanguine

**Panais**

Pamplemousse

**Poireau**

Ananas

**Pomme de terre**

Litchi

**Potimarron (sauf décembre)**

Kiwi

**Salsifis**

**Topinambour**

## LES ALIMENTS A EVITER ou LIMITER POUR GARDER LA FORME ET LES FORMES



Aucun aliment n'est mauvais pour la santé. Comme disait Paracelse :  
« **Tout est poison, rien n'est poison, c'est la dose qui fait le poison** ».

Si vous mangez de temps en temps certains aliments pas très sains pour la santé, ce n'est pas grave, à partir du moment où vous rééquilibrez en suivant. Cependant, il y a certains groupes d'aliments dont il faut se méfier comme :

- Les produits à base de blé pour leur côté acidifiant, inflammatoire, hyperglycémiant.
- Les produits transformés pauvres en nutriments et riches en sucres et graisses
- Les graisses hydrogénées
- Les sucres rapides



**Le blé** est un produit de base de notre alimentation. A priori pas de problème, seulement il s'en trouve dans tout : le pain bien sûr, les pâtes, mais aussi les biscuits et pâtisserie. Si ce n'était que ça, parfait mais il y en a dans tous les plats en sauce, les mijotés, c'est un épaississant qui donne de la consistance aux plats.

Outre la farine, le gluten du blé est utilisé comme liant, comme émulsifiant. Les industriels en rajoutent pour avoir des produits plus moelleux, aérés, légers. Ce gluten malheureusement à haute dose va bloquer l'équilibre glycémique. Il aura un impact néfaste sur la digestion. Il est en plus souvent associé au sucre qui est un exhausteur de goût et un conservateur. Les 2 associés sont une bombe énergétique qui va provoquer une grande fatigue, des désordres

intestinaux, une prise de poids et une augmentation du risque de diabète.

Limiter la consommation de blé en réduisant son apport en farine BLANCHE, pâte BLANCHE, en préférant les ½ complets et en variant le type de farine (épeautre, riz complet, sarrasin, pois chiche....)

**Pensez BLANC = SUCRE BLANC = ACIDIFIANT=  
INFLAMMATION = PRISE DE POIDS**

19



**Les produits transformés** : souvent trop sucrés, trop salés, trop cuits, contenant des produits inconnus du corps : colorants, exhausteurs de goût... sont à limiter au maximum. Non seulement ils ne vous nourrissent pas mais en plus ils vont créer une inflammation et une acidification de vos cellules.

Exemple : les plats cuisinés emballés tous préparés par l'industrie agroalimentaire à réchauffer au micro-ondes, les gâteaux pour les enfants (ou les grands), les céréales en pétales, soufflées, enrobées de chocolat, les barres chocolatées, les chips bien sûr....



Faites-les vous-mêmes, c'est une récompense que l'on se fait en se disant on l'a fait soi-même. Vous verrez c'est une question d'habitude.



**Les graisses hydrogénées** : elles sont à exclure de votre alimentation.

Ces graisses ont été transformées (hydrogénées) par les industries alimentaires afin de les rendre plus solides à température ambiante et éviter le rancissement. Le problème c'est que ce gras devient un gras TRANS nocif pour le corps, toxique pour le foie et générateur de maladies coronariennes.

On les trouve dans tous les produits ultra transformés comme les biscuits, les préparations à base de céréales (style flakes, pétales, pépites) du petit-déjeuner, les barres céréales, le chocolat autre que noir, les plats industriels, la margarine et autre pâte à tartiner....



**Les sucres rapides** : ce sont tous les sucres ajoutés de couleur blanche ou brune. Tout comme le blé ils sont à limiter même à remplacer par d'autres moins mauvais.

20

Le sucre rapide va apporter une énergie immédiate au corps et procurer du plaisir (circuit de la récompense). Seulement il est consommé très vite et l'énergie retombe aussi sec avec un coup de pompe et une envie de remanger du sucre.

Au niveau du processus, lors de l'ingestion de sucre rapide, il y a une hausse de la glycémie dans le sang très forte et très rapide. Le pancréas va produire une grosse quantité d'insuline afin de réguler la glycémie et la faire descendre. Mais il y a toujours un effet retard ; alors que la glycémie a retrouvé son seuil normal, l'insuline continue à être produite, ce qui entraîne une descente du seuil de glycémie en deçà de la normale d'où une hypoglycémie et le coup de pompe.



**L'effet pompier qui continue à arroser le feu alors qu'il est déjà éteint**

Attention aussi aux **JUS DE FRUITS** qui sont des sucres rapides. Mieux vaut s'hydrater avec de l'eau et manger un fruit entier. La mastication et les fibres qu'ils apportent auront un impact plus réduit sur la glycémie.

## CUIT/CRU COMMENT MANGER ?

Presque tous les aliments peuvent être mangés crus ou cuits.

Les végétaux ne sont pas assimilés de la même façon s'ils sont cuits ou crus et certaines règles sont à respecter pour une assimilation optimale des nutriments et une digestion douce.

### Le cru



Les vitamines et minéraux sont préservés car non détruites par la cuisson. A condition de consommer les aliments le plus fraîchement cueilli possible. Les végétaux crus sont une excellente source de fibres, indispensables à un bon transit intestinal. Leur richesse en eau (90 % pour la salade par exemple) permet d'assurer en douceur notre hydratation.

Plus long à digérer, on est plus vite rassasié.

La viande et le poisson cru sont beaucoup plus riches en vitamines sensibles à la chaleur comme les vitamines du Groupe B pour les viandes et vitamines D et Oméga 3 pour les poissons. Consommés crus elles seront de meilleures qualités. Donc *steak tartare, tartare de saumon, sushi et maki* peuvent faire partie de vos menus.



Cependant le cru peut être parfois compliqué à digérer si vous en consommez de grosses quantités. Les fibres sont raides et difficiles à assimiler. Une fermentation peut alors s'opérer et les ballonnements arrivent. Certaines fibres peuvent irriter l'intestin et les douleurs surviennent et persistent.

Si on n'est pas très regardant sur la qualité des aliments et son origine, qu'ils ne sont pas suffisamment nettoyés, nous pouvons ingérer des agents pathogènes porteurs de maladies.

### A SAVOIR

*Les vitamines sont très sensibles à la lumière et à la chaleur, notamment les vitamines du groupe B, la vitamine C et provitamine A que l'on trouve dans les végétaux. La cuisson peut faire perdre jusqu'à 70 % de ces merveilleux nutriments. La qualité nutritionnelle de nos végétaux étant déjà appauvrie en vitamines, il est important de conserver un apport de produits crus.*

Les fruits crus ne doivent pas être consommés en fin de repas. Ils vont créer une vidange gastrique prématurée avant la fin de la digestion, empêchant l'assimilation correcte des nutriments du repas. Ils font remonter la glycémie par leur apport en sucre et peuvent donner des ballonnements par leur fermentation.

### **Le cuit**

Certains aliments ne peuvent être mangés que cuits comme les légumineuses et les céréales pour être digestes. Cependant nous pouvons aussi les consommer en faisant germer les grains et les consommer tel quel. Mais pour la majorité d'entre nous, ces féculents seront cuits et souvent la cuisson sera longue comme les légumineuses et les céréales complètes.

La cuisson tue certaines bactéries.

Certains nutriments, notamment des antioxydants, sont libérés par la cuisson comme le lycopène contenu dans la tomate et non utilisé si elle est crue.

Les légumes cuits sont plus faciles à digérer. Ils doivent rester de couleur vive et légèrement croquants.

## **ATTENTION A LA CUISSON DES ALIMENTS**

***Casserole, cuit-vapeur, four, poêle, barbecue, plancha.  
Le mode de cuisson des aliments doit respecter  
certaines règles et contraintes***



**Le cuit-vapeur** convient pour la cuisson de tous les légumes, les poissons, certaines céréales. Il ne dilue pas trop les vitamines et les minéraux. La cuisson est douce et l'aliment va garder la structure et la saveur tout en assouplissant sa fibre qui sera moins irritante pour les intestins.

**Le Wok ou la poêle** pour les légumes sautés et la viande qui se consomme en général cuite, peu à très cuite suivant la variété. Ce

mode de cuisson demande un peu de graisse et les aliments devront être saisis sans brûler si l'on veut garder les nutriments.

**La casserole ou la cocotte** sera privilégiée pour les plats mijotés, la cuisson des légumineuses et des céréales qui demandent beaucoup d'eau et un long temps de cuisson.

**Le four** a plusieurs fonctions, plusieurs températures possibles. Privilégiez les températures pas trop élevées pour les cuissons longues et pour les rôtis hautes températures mais cuisson courte pour maintenir la température à cœur sans détruire les vitamines.



La cuisson trop longue fait perdre de 70 à 90 % des nutriments.

Les nutriments des légumes cuits dans l'eau sont partis dans l'eau.

Le barbecue même si c'est le mode de cuisson préféré à la belle saison doit être maîtrisé car les flammes peuvent faire brûler les aliments qui alors auront un risque cancérigène. Restez devant votre barbecue et retournez régulièrement la viande ou les légumes pour éviter la carbonisation. Le barbecue vertical est plus intéressant car les flammes ne lèchent pas l'aliment.

La plancha est mieux car pas de flamme mais il y a toujours le risque de fumée et de brûlé.



	<b>CRU</b>	<b>CUIT</b>
<b>Les légumes</b>	Oui. Bien nettoyés et le plus frais possible. Ajouter un corps gras pour une meilleure disponibilité des vitamines	Oui. Cuit-vapeur ou wok. Ne pas trop les cuire pour garder les vitamines
<b>Les fruits</b>	Oui pas trop mûrs et entre les repas Bien les mastiquer	Oui seuls ou associés aux légumes ou protéines ou oléagineux
<b>Les oléagineux</b>	Oui, à faire tremper pour une meilleure disponibilité des nutriments	Oui, ils perdent certaines vitamines
<b>Les féculents (céréales et légumineuses)</b>	Oui si on les fait germer  Non	Oui, à faire tremper quelques heures avant la cuisson et jeter l'eau
<b>Les protéines animales</b>	Oui pour certaines viandes et tous les poissons	Oui, maîtriser la cuisson. Elles perdent leurs vitamines si elles sont trop cuites ou cramées
<b>Les graisses et huiles</b>	Oui	Oui pour les graisses. Faire fondre mais pas brunir.  Oui pour les huiles à condition de ne pas atteindre le point de fumée  Non pour les huiles à 1 <sup>ère</sup> pression à froid Ω3



## QUELQUES RECETTES DE BASE

Cet Ebook n'est pas un livre de recettes, mais un support pour vous aider dans votre orientation.

L'assaisonnement est très important d'autant plus si vous mangez plus de légumes :

- Ail
- Oignons
- Aromates
- Epices douces et piquantes
- Sel avec modération
- Poivre, gingembre
- Huile et vinaigre

La vinaigrette santé est la base de vos salades et pourra être aménagée en variant les saveurs. Attention à bien mélanger les différentes huiles et y ajouter des huiles à 1<sup>ère</sup> pression à froid pour apporter les bons acides gras notamment les oméga 3.

### VINAIGRETTE SANTE

1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre  
1 cuillère à soupe d'huile d'olive (pour les  $\Omega$  9)  
1 cuillère à soupe d'huile de colza 1<sup>ère</sup> pression a froid (pour les  $\Omega$ 9 et les  $\Omega$ 3)  
1 cuillère à soupe d'huile de noix ou de lin 1<sup>ère</sup> pression a froid (pour les  $\Omega$ 3)  
Avec cette base vous pouvez ajouter de la purée de sésame semi-complète riche en  $\Omega$ 9 ou bien de la moutarde, des échalotes ou autre en fonction de vos envies et de vos goûts  
Elle se conserve au réfrigérateur

Recette de base pour toutes les tartes salées et sucrées. La variété des farines peut être accommodée suivant vos envies.

### ***Pâte à tarte légère et digeste***

100g de farine de blé T65 ou T80,  
100g de farine de riz complet,  
100 ml d'huile d'olive pour la version salée  
50 ml d'eau, Sel, poivre  
Mélanger tous les ingrédients et étaler. La pâte n'a pas besoin de reposer

En version sucrée

100g de farine de blé T65 ou T80,  
100g de farine de riz complet,  
100 ml d'huile de tournesol ou 100g de beurre  
1 œuf  
30 ml d'eau

Cette farce peut se marier avec tous les légumes d'hiver et d'été et même remplir une volaille.

## **FARCE POUR LEGUMES FARCIS**

100 g de champignons de Paris  
120 g de tomate  
1 gousse d'ail et ½ oignon  
100g de riz complet ou blé ou quinoa  
Gingembre en poudre (facultatif) ou frais  
Sel poivre  
Parmesan (facultatif)

Faire cuire le riz ou la céréale de votre choix.

Pendant ce temps, faire précuire le légume entier de votre choix (5 min à la vapeur). Laisser refroidir

Faire revenir l'oignon et la tomate dans de l'huile d'olive. Une fois dorés, ajouter les champignons émincés puis l'ail écrasé et le gingembre. Laisser cuire 5 min de plus.

Couper le légume refroidi en deux. Creuser la chair et la couper ou l'écraser à la fourchette. La mélanger avec les légumes. Saler et poivrer selon le goût.

Ajouter à l'appareil le riz cuit et mélanger l'ensemble.

Garnir le légume vidé de sa chair de cette farce et saupoudrer de parmesan ou pas

Mettre à four 150° et laisser cuire 25 à 30 min.

Déguster

Voici une recette d'association de légumineuse et céréale qui pourra avantageusement remplacer une viande.

Respectez 2/3 de riz pour 1/3 de lentilles pour un apport en protéines optimal.

## ***Lentilles corail à l'indienne avec son riz parfumé***

2 tasses de lentilles corail  
2 carottes en dés ou autre légumes de saison  
2 gousses d'ail  
1 oignon émincé  
1 tasse de crème de coco  
½ c à café de cumin en poudre  
1 c à café de cannelle en poudre  
½ c à café de cardamome en poudre  
3 clous de girofle  
½ c à café de gingembre en poudre  
Sel, persil,  
1 échalote

Dans une marmite à fond épais, faire revenir les épices à feu doux à sec en remuant pendant 2 à 3 minutes.

Ajouter les lentilles, les légumes et l'ail.

Couvrir d'eau. Porter à ébullition et laisser mijoter 30' jusqu'à consistance d'une purée

Saler.

Ajouter la crème de coco.

Parsemer de persil et servir avec du **riz basmati à l'échalote**

Une substitution au taboulé classique

Version sans gluten

## ***Taboulé de quinoa***

150 g de quinoa cuit  
¼ de poivron jaune  
¼ de poivron rouge  
¼ de concombre  
½ citron jaune (1 cuil à soupe de jus)  
Quelques brins de persil

Couper tous les légumes en petits dés que vous mélangerez au quinoa cuit (15 min dans 2 fois son volume d'eau) et refroidi. Ajouter le jus de citron et assaisonner de sel, poivre et persil.

## LE PETIT DEJEUNER

Si vous prenez un petit déjeuner, il devra être varié comme un repas normal et contenir :

### **DES PROTEINES :**

Œuf (1 à la coque ou au plat)

Jambon (cru et bio)

Céréales complètes (avoine, sarrasin, riz)

30

### **DES LIPIDES :**

Fromages (30g de préférence chèvre ou brebis)

Fromage blanc

Huiles  $\Omega$  3 et 6 (1 c à c) (huile de germes de blé, lin, colza, graines de chia ou lin)

Oléagineux (minéraux et vitamines) soit entiers à rajouter dans les céréales, soit en purée à tartiner sur une tranche de pain  
avocat

### **DES GLUCIDES**

Fruits frais (à manger 1/2h avant le petit déjeuner pour assimiler les vitamines ou 2h après)

Du pain complet (IG bas)

Quelques exemples de petits déjeuners avec des produits nouveaux que vous n'avez pas forcément l'habitude de manger

## **Flan de chia sans cuisson**

2 cuillères à soupe de graines de chia  
100 ml de lait d'amande ou de coco  
100 ml de lait de riz  
1 cuillère à soupe de noix de coco râpée  
1 petite poignée d'oléagineux et raisins secs  
1 kiwi ou un autre fruit de saison

La veille : mettre les graines de chia dans un bol avec les laits végétaux et les laisser tremper quelques minutes en les mélangeant bien.

Homogénéiser le mélange et mettre les autres ingrédients sur la préparation gélifiée.

Déguster

## **Porridge 100% végétal**

Faire cuire 5' des flocons d'avoine ou autre céréale complète (glucide lent) dans du lait végétal de votre choix à feu doux ou faire tremper la veille au soir au frais dans le lait végétal.

Parsemer de fruits frais, d'oléagineux (amandes, noix, graines de lin moulues  $\Omega 6$  /3) et graines de chia (protéines et  $\Omega 3$ )

## CONCLUSION

Manger sain et équilibré est une gymnastique au début. C'est comme le sport plus on en fait plus c'est facile.

Varié les plaisirs, diversifier son assiette.

Mettre des protéines de différentes formes.

Manger des légumes à gogo.

Manger des fruits frais entre les repas.

Etre curieux des autres produits, sortir de sa zone de confort.

Faire attention à son apport en graisses.

**Relevez le challenge et laissez exprimer vos papilles et vos fourneaux.**

**Chaque programme comprend un autre Ebook spécifique avec des recettes et des menus suivant les objectifs à atteindre.**

**Le programme minceur est personnalisé et est rédigé selon vos attentes associé ou non à un programme sportif avec des vidéos et des conseils personnalisés.**

**Le programme forme répond aux critères pour retrouver la forme en même temps qu'un programme sportif personnalisé et des vidéos ciblées.**

**Le programme sénior est personnalisé et propose des exercices physiques et un suivi.**

**Des vidéos d'exercices physiques pour améliorer ses postures et sa santé, des conseils.**

**Si ce livre vous a plu, n'hésitez pas à en parler autour de vous.**





ACTIVITE PHYSIQUE ET  
SANTÉ NATURELLE

