



CONSEILS ALIMENTAIRES

Tout est question d'association alimentaire et De connaissance de soi

Classement des aliments

Protéines Fortes	Viande, poisson, fruits de mer, fromage, œuf, céréales, lait
Protéines Faibles	Gaines, oléagineux (les amandes, les noix de cajou, de Pécan, de Macadamia, les noisettes, les pignons et les pistaches), légumineuses, soja,...
Glucides naturellement présents dans nos aliments	1/ amidons forts : arachides, céréales, châtaignes, fèves, haricots et pois secs, pain, pâtes, riz... 2/ Amidons faibles : pomme de terre, potiron, patate douce 3/ amidons légers : artichaut, betterave, carotte, choux-fleurs, navet, rutabaga, salsifis 4/ sucres et sirops : sucre blanc, brun, érable, lait, miel 5/ Fruits doux : banane, datte, figue, kaki, poire douce, pomme douce, pruneau, raisin...
Graisses	Avocat, beurre, crème, huiles, lard, noix, viande grasse...
Fruits acides	Ananas, citron, grenade, orange, pamplemousse, pêche, pomme, prune, raisin acide, tomate...
Fruits mi-acides	Abricot, cerise douce, figue fraîche, mangue, papaye, pêche, pomme, poire, prune douce...
Légumes verts et colorés (non farineux)	Ail, asperge, betterave, brocoli, carde, céleri, ciboulette, chicorée, choux, concombre, courge, courgette, haricot vert, laitue, cresson, échalote, endive, épinard, moutarde, navet, oignon, oseille, persil, pissenlit, poireau, poivron doux, radis, rhubarbe, scarole...

Associations fortement déconseillées

- Protéines fortes / amidons forts : mélange trop lourd sur le plan digestif
- Acide / amidon
- Le dessert sucré de fin de repas (éventuellement une pomme pour sa teneur enzymatique ou papaye après un repas chargé en protéines ou banane après un repas de féculents)

Associations à privilégier

- Protéines faibles (tofu, champignons, oléagineux) + amidons forts (riz, orge, sarrasin, blé, quinoa...)
- Protéines fortes (œufs, viande, poisson, fromage) + amidons faibles ou légers.
Pas de viande et de fromage au même repas par exemple
- Apporter une part importante de légumes verts à chaque repas.

EN RÉSUMÉ :

CONSEILS ALIMENTAIRES

Bien mastiquer - Eviter de boire en mangeant le soir - privilégier les protéines faibles - légumes verts à chaque repas-privilégier les **fruits et légumes de saison**, murs et parfumés - Consommer les fruits en dehors des repas - Diner le plus tôt possible et plutôt léger - Ne manger que si l'on a vraiment faim (ne pas confondre faim et appétit) - Éviter de manger quand on se sent triste, fatigué, ennuyé, en colère...

MASTIQUER (hé oui, encore !)