

# NATUR*i*

*Ensemble, trouvons votre équilibre!*

---

De *bonnes habitudes*  
*alimentaires*  
en toute *simplicité.*



Laissez-vous  
*guider !*

# Présentation

Cette méthode a été créée dans le but de vous simplifier la vie !

L'alimentation est l'un des piliers du bien-être, cependant à l'heure actuelle avec la masse d'informations sur le sujet, on peut se sentir complètement perdu !

C'est pourquoi j'ai voulu créer cette méthode, qui vous permettra d'avoir les bons réflexes alimentaires en toute simplicité pour rester en Santé !

Pour ce faire je vous propose, un Guide Alimentaire, un Guide Pratique et des Fiches Conseils.

Dans ce guide Alimentaire j'ai voulu que tous les éléments en Nutrition, connus et reconnus pour le moment, soient accessibles en toute simplicité !

Dans le Guide Pratique vous découvrirez et comprendrez pourquoi certaines choses doivent changer dans votre façon de vous alimenter, et comment opérer le changement !

Quant aux Fiches Conseils, elles sont élaborées en fonction de vos besoins, afin que vous ne manquiez de rien !

**Vous n'aurez plus qu'à choisir !**

Isabelle OLIVE  
Naturopathe

# Sommaire

## I. Les Éléments Essentiels

- A. Les nutriments
- B. L'Index Glycémique
- C. L'Équilibre ACIDO-BASIQUE
  - 1) L'Indice PRAL
  - 2) Répartition dans l'assiette
- D. Les FODMAP

## II. Les grandes règles

- A. La chronobiologie
- B. Le repas
- C. Le calibre de l'assiette
- D. La cuisson
- E. De saison, local, BIO
- F. A jeûn
- G. Les boissons

## III. Comment ça marche ?



# 1. Les éléments essentiels

Le Guide Alimentaire a été conçu en tenant compte des éléments nutritionnels essentiels au bon fonctionnement de notre organisme.

## A. Les Nutriment

L'apport de nutriments par l'alimentation est **vital** !

Il nous faut des nutriments de base (Protéines, Glucides, Lipides, Eau), des co-facteurs (vitamines, minéraux), des catalyseurs (oligo-éléments, enzymes), des protecteurs (phytonutriments).

Les aliments contenant ces nutriments ont été répertoriés dans différentes catégories alimentaires.

Cette classification nous permettra ainsi de tenir compte des **combinaisons alimentaires**.

CATÉGORIES	Nutriment recherchés en priorité
PROTÉINES FORTES	Tous les Acides Aminés essentiels / Acides Gras / Cholestérol...
PROTÉINES FAIBLES	Les Acides Aminés en petite quantité / Acides Gras / Fibres / Cholestérol...
FÉCULENTS	Glucose / Fibres / Certains Acides Aminés...
LÉGUMINEUSES	Glucose / Fibres / Certains Acides Aminés...
GLUCIDES SIMPLES	Glucose...
LIPIDES	Les Acides Gras / Cholestérol...
LÉGUMES	Fibres / vitamines / minéraux / phytonutriments
AROMATES & ÉPICES	Molécules aromatiques goûteuses et thérapeutiques...
BOISSONS	Liquide...

## B. L'Index Glycémique

L'Index Glycémique permet de comparer les aliments en fonction de leur capacité à élever le taux de sucre dans le sang (glycémie). Élément clé de l'alimentation santé, plus vous consommerez des aliments à Index Glycémique Bas et mieux vous vous porterez !

**Vous retrouverez dans le Guide Alimentaire ces Index à côté de chaque aliment indiqués comme suit :**



## C. L'Équilibre ACIDO-BASIQUE

Notre corps a besoin de maintenir, dans des limites très étroites, l'acidité du PH sanguin : c'est ce que l'on appelle l'équilibre acide-base. Pour ce faire il utilise des systèmes régulateurs ("systèmes tampons", poumons, reins), qui ne suffisent pas toujours, et on observe à notre époque énormément de troubles liés à une acidification chronique des tissus. Afin de soulager notre organisme, nous devons consommer des aliments basifiants (alcalins) en quantité suffisante.

### 1. L'INDICE PRAL (Potential Renal Acid Load)

Cet indice nous permet de quantifier l'influence de 100 g d'un aliment sur l'équilibre acide-base, et sera mentionné comme suit à côté de chaque aliment :

- PRAL positif (>0): l'aliment a un effet acidifiant sur l'organisme
- PRAL négatif (<0): l'aliment a un effet alcalinisant
- PRAL égal à 0: l'aliment est neutre, sans influence sur l'équilibre acide-base.

**ATTENTION ! Tenez compte du chiffre de l'Indice et de votre quantité d'aliment consommé pour mettre un peu de nuance !**

### 2. La répartition dans l'assiette

On cherchera à composer idéalement notre bol alimentaire de 70 à 80 % d'aliments alcalinisants, c'est-à-dire **4 portions d'aliments alcalinisants pour 1 portion d'aliments acidifiants**.

## C. Les FODMAPS

*«Moins vous en consommerez, mieux vous vous porterez»*

Ce sont des catégories de sucres qui fermentent plus que les autres et qui vont donc perturber votre flore bactérienne intestinale, l'un des principaux acteurs du fonctionnement nerveux et immunitaire !

<b>F.</b> Fermentescibles (fructo-oligosaccharides)	<b>M.</b> Monosaccharides (fructose en excès et glucose)
<b>O.</b> Oligosaccharides (galacto-oligosaccharides)	<b>A.</b> And (et)
<b>D.</b> Disaccharides (lactose)	<b>P.</b> Polyols (sorbitol, mannitol, xylitol, maltitol)

Les aliments répertoriés dans le Guide alimentaire contenant des FODMAPS seront suivi d'un **F**.

## II. Les grandes règles

Voici quelques grandes règles nutritionnelles, expliquées brièvement, que je vous conseille de mettre en place !

### A. La Chronobiologie

#### Petit-déjeuner = repas du ROI

La nuit, notre organisme est en phase de grand nettoyage et de régénération, on a jeûné durant minimum 10 heures, il faut donc être d'autant plus vigilant quant aux aliments à ingérer !!

#### Déjeuner = repas du PRINCE

Notre organisme a besoin d'énergie en fonction des activités prévues dans la journée !!

#### Dîner = repas du PAUVRE

Il faut amorcer la phase de régénération nocturne en limitant les aliments trop riches ou trop lourds à digérer.

### B. Le Repas

Un repas doit être pris en fonction de la FAIM et non pas de l'horloge

Il doit être pris « en conscience » : assis, en ne faisant rien d'autre ...

Et dans la bonne humeur, ainsi la digestion se met en route tout naturellement.

Vous devez lui consacrer au moins 20 minutes pour atteindre la satiété.

IMPÉRATIF !! **Bien mâcher** et surtout « **ensaliver** » les aliments afin d'éviter toutes fermentations et/ou putréfactions excessives.

**VARIEZ un maximum votre alimentation ! Et faites vous plaisir !**

### C. Le Calibre de l'assiette

Il sera fonction des membres de la famille !

> **Enfants (de 1 à 3 ans)** : assiette à dessert

> **Maman à activité normale & enfants (de 4 à 12 ans)**

**et papa sédentaire** : assiette normale avec portions normales en fonction de l'activité.

> **Maman à activité importante / adolescents (à partir de 13 ans)**

**et papa à activité normale et +** : assiette grand format avec portions normales en fonction de l'activité.

### D. La Cuisson

Préférez la cuisson à la vapeur et à l'étouffée (voir Guide Pratique)

### E. De saison, Local, BIO et Frais

Le titre a tout dit. Essayez d'opter pour des aliments ayant été cultivés au minimum de façon raisonnée, avec un circuit de distribution le plus court possible offrant des aliments cueillis il y a peu ! Et évidemment de saison ! Vous retrouverez un tableau récapitulatif des fruits et légumes par mois dans le Guide Alimentaire.

### F. A jeûn

Au réveil tâchez de boire un grand verre d'eau à température ambiante, cela permettra d'hydrater et de nettoyer le tractus digestif !

### G. Les Boissons

Préférez les consommer en dehors des repas !

Et peu minéralisées c'est à dire avec un taux de résidus extraits secs inférieur à 70.



# III. Comment ça marche

Pour utiliser le Guide Alimentaire vous aurez besoin de vous munir de votre Fiche Conseil.

Chaque Fiche Conseil a été pensée en fonction de vos besoins nutritionnels quantitatifs et qualitatifs.

Il vous suffira donc tout simplement de choisir les aliments que vous désirez manger en tenant compte des indications mentionnées sur votre Fiche Conseil.

Votre seule obligation sera de bien consommer toutes les catégories alimentaires indiquées, pour être sûr de ne manquer de rien et donc d'éviter les carences !

*Et voilà,  
c'est aussi simple que ça !  
Cette méthode simplifiée  
vous permettra de changer  
sans « prise de tête » vos  
habitudes alimentaires !*



NATUR*i*

Ensemble, trouvons votre équilibre!

# Guide Alimentaire



# PROTÉINES FORTES

Toutes les protéines fortes ont un **IG Bas < 20** & un **Indice PRAL POSITIF**

## FROMAGES

- Pâtes pressées cuites (Comté, emmental, gruyère...)
- Pâtes pressées non cuites (Reblochon, tomme de savoie...)
- Pâtes molles croûtes lavées (Maroille, Livarot ...) - **F**
- Pâtes persillées (Rocquefort, bleu ...)
- Chèvre
- Fromages fondus - **F**
- Pâtes molles croûtes fleuries (Brie, camembert ...)



## VIANDES maigres de préférence

- Bœuf (mi-gras)
- Agneau
- Abats (Rognons, langue, foie..)
- Veau
- Porc (mi-gras)
- Lapin
- Poulet
- Canard
- Dinde



## POISSONS gras de préférence

- |             |                |
|-------------|----------------|
| • Anguille  | • Raie Etoilée |
| • Brochet   | • Rouget       |
| • Colin     | • Roussette    |
| • Dorade    | • Saint-Pierre |
| • Lotte     | • Sardine      |
| • Maquereau | • Saumon       |
| • Merlan    | • Sole         |
| • Mulet     | • Thon         |
| • Perche    | • Truite       |



En jaune les viandes et poissons maigres

# PROTÉINES FORTES

Toutes les protéines fortes ont un **IG Bas < 20** & un **Indice PRAL POSITIF**

## COQUILLAGES

- Bigorneau
- Coque
- Coquille Saint-Jacques
- Huître
- Moule
- Palourde
- Pétoncle
- Praire
- Telline
- Amande de mer
- Couteau
- Patelle
- Bulot



## CRUSTACES

- Araignée de mer
- Cigale de mer
- Crabe
- Crabe royal du Kamtchatka
- Crevette géante d'eau douce
- Crevette grise
- Crevette rose
- Écrevisse
- Gambas
- Homard
- Langouste
- Langoustine
- Limule
- Squille ou Crevette-mante
- Tourteau



## ŒUFS



# PROTÉINES FAIBLES

## OLÉAGINEUX

IG Bas

*Faire tremper les fruits toute une nuit avant de les consommer afin de neutraliser les composés antinutritionnels*

- Amandes entières ou effilées **IG<20 / +3.1**
- Cacahuètes entières non salées non grillées **IG<20 / +5.7**
- Noisettes **IG<20 / -2.4**
- Noix de Grenoble **IG<20 / +5,6**
- Noix de Cajou **IG<20 / +6,4 - F**
- Noix de macadamia **IG<20/-1,4**
- Lait d'amande **IG<25**
- Noix du Brésil **IG<20/+8,1**
- Pignons de pin **IG<20/+8,7**
- Noix de Pécan **IG<20/+2**
- Pistaches **IG<20/+2 - F**
- Graines de pavot **IG<20**
- Graines de sésame **IG<20/-0,2**
- Noix de coco **IG<35 / -2,7**
- Lait de coco **IG<40**
- Graines de chia **IG=1 / +14,6**
- Graines de courge **IG<25 / +26.5**
- Graines de lin **IG<35 / +2.1**
- Graines de tournesol **IG<35/+11,6**
- Purée d'amandes blanches sans sucre **IG<35**
- Purée de cacahuètes sans sucre **IG<25**
- Purée d'amandes complètes sans sucre **IG<25**



## PRODUITS À BASE DE GRAINE DE SOJA

IG Bas - F

*Préférer les formes fermentées qui neutralisent les composés antinutritionnels*

- Sauce soja sans sucre **IG<15**
- Fève de soja cuisson à l'eau **IG<15**
- Graines germées **IG<15**
- Sauce Tamari sans sucre **IG<15**
- Soja cuisine **IG<20**
- Tofu lactofermenté **IG<15 / +3.2**
- Yaourt soja nature **IG<20**
- Lait de Soja **IG<34**
- Desserts au soja ou yaourt soja aux fruits **IG<50 / +1.7**
- Farine de soja **IG<25**
- Tempeh **IG<15**
- Vermicelle de soja **IG<30**
- Miso



# PROTÉINES FAIBLES

## ALGUES

IG Bas & PRAL négatif

*Consommées comme légumes, salades ou aromates*

- Aonori – Dulce : Algue entière séchée, paillettes, poudre, algue fraîche
- Wakamé
- Kombu breton : Algue entière séchée, paillettes, poudre, algue fraîche – bocaux
- Kombu royal
- Nori : Algue entière séchée, paillettes, poudre, algue fraîche – feuilles reconstituées déshydratées
- Laitue de mer : Algue entière séchée, paillettes, poudre
- Haricot de mer : Algue entière séchée, paillettes, poudre, algue fraîche (au sel)
- Aramé : Filaments déshydratés

*Consommées plutôt au titre de complément alimentaire*

- Fucus – Lithotamne – Chlorella
- Spiruline et Klamath étant plutôt des cyanobacté



Wakamé



Kombu



Spiruline



Fucus

## LAIT & PRODUITS LAITIERS FRAIS

IG Bas - F

- Lait entier **IG<39/+0,1**
- Lait écrémé **IG<37/+0,2**
- Lait de brebis **+2,9**
- Lait de chèvre **-0,5**
- Lait écrémé en poudre **-3,3**
- Beurre doux **IG<20/+0,4**
- Crème fraîche **IG<20/+0,5**
- Yaourt nature sans sucre **IG<20/ 0**
- Fromage frais/ blanc sans sucre **IG<20**
- Yaourt aux fruits **55< IG >70**
- Tous autres produits laitiers sucrés industriels **55< IG >70**
- Crème glacée aromatisée **IG<61**



# FÉCULENTS

## TUBERCULES

### POMME DE TERRE

- Cuite à la vapeur avec la peau **IG<60 / -5,9**
- Cuite au four sans MG **IG=84 / -5,9**
- Purée **IG=83 / -5,9**
- Bouillie et refroidie au frigo **IG=58 / -5,9**
- Frites cuites au four pendant 15 mins **IG=64 / -5,9**
- Frites cuites dans un bain d'huile **IG=64 / -5,9**
- Chips (25gr) **IG=56 / -5,9**
- Citrouille cuite **IG=75 / -3,4**

- Courge butternut bouillie **IG=51 / -8,7**
- Potiron cuit **IG=75 / -8,7**
- Potimarron cuit **IG=75 / -8,7**
- Tapioca **IG=81 / -0,2**
- Manioc **IG=81 / -4,8**
- Igname (vapeur) **IG=65 / -12,2**
- Salsifis **IG<20 / -3,6**
- Topinambour cuit **IG=52 / -5,8 - F**
- Panais bouilli **IG=52 / 5,7**
- Patate douce cuite au four, pelée après cuisson **IG=46 / -8,2**
- Rutabaga **IG=1 / +14,6**
- Souchet **IG=35**



## FRUITS

### CHÂTAIGNE

- Graines entières cuites 20 à 30 mins **IG=65 / -9**
- Flocons cuits 5 à 10 mins **IG=65 / -9**
- Farine **IG<65 / -9**

### BANANE

- Verte **IG=52 / -6,9**
- Plantain mûre bouillie 10 mins **IG=66 / -9,2**
- Plantain verte bouillie 10 mins **IG=39 / -9,2**



# FÉCULENTS

## CEREALES & DÉRIVÉS

### Avec gluten

### AVOINE +13,3

- Son d'avoine **IG<15**
- Pain au son d'avoine **IG<49**
- Lait **IG<30**
- Flocons non cuits **IG<40**
- Crème d'avoine **IG<40**

### BLÉ DUR +9,1 - F

- Son de blé **IG<15**
- Germe de blé **IG<15**
- Boulgour complet cuit 40 mins **IG<40 / +0,6**
- Pâtes sèches complètes cuites al dente **IG<49**
- Pâtes fraîches **IG<49**
- Pâtes spaghettis al dente cuites 5 mins **IG<40**
- Vermicelle **IG<35**
- Ebly **IG<50**
- Couscous **IG<65 / +1,1**
- Pâtes sèches bien cuites **IG<68**
- Piltpil **IG<45**
- Farine blanche **IG>70**

### BLÉ TENDRE ( FROMENT ) - F

- Grains entiers pelés cuits 20 à 25 mins **IG=45**
- Farine semi-complète (T80) **IG<65**
- Farine complète (T150) **IG<60**

### KAMUT Intégral IG<40

### ÉPEAUTRE +9,1 - F

- Farine intégrale et pain intégral **IG<45**
- Farine raffinée **IG<65**

### ORGE +9,1 - F

- Orge mondé **IG<25**
- Grains pelés cuits 25 à 30 mins **IG=60 / +0,4**
- Grains perlés cuits 25 à 30 mins **IG=70**
- Farine **IG=60 à 70**

### SEIGLE +11,9 - F

- Farine (T70) **IG=70**
- Farine intégrale et pain intégral (T130) **IG<40**

### Sans gluten

### AMARANTE

- Graines cuites 20 mins **IG=65**
- Grains soufflés cuits 20 mins **IG=90**
- Farine **IG=65**

### FONIO

- Grains entiers cuits 7 mins **IG=60**

### MAÏS

- Grains, épis cuits 5 à 15 mins **IG=65 / -1,8**
- Semoule (polenta) cuite 30 mins **IG>70/+3,5**
- Polenta précuite cuite 5 mins **IG<70**
- Pétales **IG=85**
- Farine **IG>70 / +4,1**
- Maïzena (amidon de maïs) **IG<85**

### MIL IG=70

### MILLET

- Grains entiers cuits 15 à 20 mins **IG=70 / +2,9**
- Farine **IG>100**

### QUINOA

- Grains entiers, flocons **IG<35 / +2,3**
- Farine **IG<40**

### RIZ +3

- Lait **IG=79**
- Grains cuits 15 à 20 mins **IG=50 à 70**
- Gluant cuit 45 mins **IG<85**
- Soufflé ou en galette **IG>70**
- Sauvage, brun **IG<50 à 55**
- Farine complet **IG<75**
- Farine blanc **IG<85 / +3,9**
- Complet (basmati, thai, rond...) **IG<52**
- Nouilles chinoise **IG<65**

### SARRASIN +3,4

- Farine intégrale et pain intégral **IG<40 à 50**
- Grains entiers ou concassés cuits 15 mins **IG=45 à 50**
- Grains grillés (kasha) cuits 15 mins **IG=45 à 50**
- Pâtes alimentaires (crozets) cuits 25 à 30 mins **IG=45 à 50**

### SORGHO IG=70



# FÉCULENTS

## CÉRÉALES & DÉRIVÉS



### PAINS

- Son d'avoine **IG<49**
- Aux céréales complètes **IG<49**
- Complet aux graines de Lin **IG<49**
- Seigle au levain **IG<49**
- Intégral **IG<49**
- Baguette blanche **IG>70 / +4,2**
- Cracottes complètes **IG<65**
- Pain de mie **IG>70**
- Pain Essène **IG<35**



### BISCUITS ET PÂTISSERIE

- Biscuit sec petit beurre **IG<50 / +3,7**
- Brownies **IG<50 / +2**
- Cookies **IG<50 / +4,2**
- Quatre-quarts **IG<50 / +4,5**
- Chocos **IG<50**
- Beignets **IG<70**

- Brioches **IG<70**
- Croissants **IG<70 / +4,5**
- Pains aux raisins **IG<70 / +1,6**
- Pain au chocolat **IG<70 / +3,6**
- Pain au lait **IG<70 / +3,1**
- Gâteau de riz **IG>70**
- Gauffres **IG>70 / +3,7**
- Muffins **IG>70**
- Pain d'épices **IG>70 / +2,3**
- Biscottes **IG>70**
- Sablés **IG=55**

### PLATS PRÉPARÉS

- Pizzas **IG<60**
- Paëlla **IG<55**
- Rouleau de printemps **IG<35**
- Spaghettis bolognaise **IG<52**
- Sushis **IG<52**
- Pâtes feuilletées **IG<59**
- Gnocchi **IG<68**
- Crêpes nature **IG<67 / +3**
- Hachis parmentier **IG<65**
- Hamburger au fromage **IG<65**
- Sandwich **IG<60**
- Lasagnes blé dur **IG<60**
- Lasagnes blé tendre **IG>75**
- Risotto **IG>70**
- Ravioli **IG<49**

# GLUCIDES (Sucres)

## SUCRES

- Fructose **IG = 30**
- Sucre **IG<65 / 0**
- Cassonade **IG<65**
- D'orge **IG>70**
- Lactose **IG<40**
- Mélasse **IG>70 / -38,5**
- Sucre complet (intégral, Rapadura) **IG=70**



## SUCRES FLUIDES

1 cuillère à café

- Sirop d'Agave **IG=15 - F**
- Sirop d'Érable **IG<65 / -6,6**
- Sirop de céréales **IG=100**
- Stévia **IG<20**



## MIEL & CONFITURES

1 cuillère à café

- Miel **IG<62 / -0,9 - F**
- Miel d'Acacia **IG =30 - F**



- Confitures **IG<50 / -1,5**
- Gelées **IG>50 / -1,1**



## FRUITS SÉCHÉS

- Pruneaux **IG=29 / -18,9 - F**
- Abricots **IG=31/-21,7 - F**
- Figs **IG=61 / -14,1 - F**
- Bananes **IG>70 / -22,5**
- Dattes **IG<103 / -11,9 - F**
- Cranberries **IG=64**
- Myrtilles **IG<50**
- Raisins **IG=64 / -14,3**
- Baie de Goji **IG<25**
- Litchi **-16,3**
- Noix de coco **-3,1**



## FRUITS FRAIS

IG Bas sauf exception

- Voir la liste des fruits et légumes de saison

## CHOCOLATS & CONFISERIES

- Chocolat noir 70-85% **IG<45**
- Cacao en poudre sans sucre **IG<20**
- Barre chocolatée sans sucre **IG<35**
- Caramel **IG<58**
- Bonbons **IG>70**
- Sorbet **IG<40**
- Barre chocolatée sucrée **IG>70**



# LIPIDES (Gras) – IG Bas

## Les mauvaises graisses : Acides gras saturés

Ils augmentent le taux de cholestérol sanguin (tension artérielle) et donc favorisent les maladies cardio-vasculaires. Malgré tout ils assurent une bonne part de notre énergie, donc à consommer avec modération !

## Les bonnes graisses : Acides gras insaturés

### AG Monoinsaturés : Oméga 9

- Protecteur vis-à-vis des maladies cardio-vasculaires
- Abaisse le taux de cholestérol sanguin.

### AG Polyinsaturés : Oméga 6 – Oméga 3 (EPA – DHA)

- Oméga 6 – Régulation hormonale – Modulation de l'inflammation et allergies – système nerveux ...
- Oméga 3 – Protection cardio-vasculaire – Développement cerveau et rétine – Améliore le surpoids ...

## Cholestérol ne pas dépasser 300 mg par jour (voir liste)

Dans notre organisme le cholestérol est présent au niveau des reins, de la peau, du foie, des hématies ... Il est donc indispensable au bon fonctionnement de notre organisme, mais à des quantités raisonnables.

Rôles : Améliore les échanges cellulaires - Précurseur d'hormones (progestérone ...)

- Précurseur Vit.D

Constituant des sels biliaires



## Liste (non exhaustive) des aliments contenant des LIPIDES

Aliments	Teneur en lipides	Répartition des Acides Gras.
Huiles (Voir liste)	100 g	Riches en acides gras mono et polyinsaturés.
Beurre	83 g	Riches en acides gras saturés 63% - AG Mono 26% - AG Poly 3,7%.
Crème	30 g	Riches en acides gras saturés.
Olives -1,2	14,8 g	Riches en eau et en acides gras mono insaturés
Avocat -8,2	16 g	Riches en eau et en acides gras mono insaturés
Graisse d'oie	99 g	Riches en acides gras mono et polyinsaturés.
Saindoux	99 g	Riches en acides gras saturés et mono insaturés.
Fruits oléagineux (Voir liste Protéines Faibles)	45 g	Riches en acides gras mono et polyinsaturés. Sauf cacahuète et noix de coco
Fromages	15 à 34 g	Riches en acides gras saturés.
Charcuteries	15 à 55 g	Riches en acides gras saturés - 1 à 5 % d'oméga 6.
Volailles	3 à 25 g	Bon équilibre : certaines comme l'oie contiennent beaucoup de mono et polyinsaturés.
Viandes	3 à 25 g	Riches en acides gras saturés 1 à 5 % d'oméga 6.
Poissons (Voir liste Protéines Fortes)	1 à 20 g	Riches en acides gras polyinsaturés oméga 6 et oméga 3.

## Liste DES HUILES VÉGÉTALES

	Conservation (après ouverture)	Particularités
ARACHIDE	T° ambiante – 8 à 12 mois	Allergisante
ARGAN	T° ambiante – 8 à 12 mois	Rareté et antioxydant
BOURRACHE		Oméga 6 – Thérapeutique
CAMELINE	Réfrigérateur – 1 à 3 mois	Riches Oméga 3
CARTHAME	Frais – 8 à 12 mois	Riches Oméga 6
CHANVRE	Réfrigérateur – 1 à 3 mois	Apport Oméga 3 + GLA
COLZA	Réfrigérateur – 6 mois	Apport équilibré Oméga 3 – 6 – 9
GERMES DE BLE	Réfrigérateur – 6 mois	Oméga 6 – Riche Vitamine E
GERMES DE MAIS	Endroit Frais	Oméga 6
LIN	Réfrigérateur – 1 à 3 mois	Riches Oméga 3
NOISETTE	T° ambiante – 8 à 12 mois	Desserts
NOIX	Réfrigérateur – 1 à 3 mois	Riches Oméga 3
OLIVE	T° ambiante – 8 à 12 mois	Oméga 9
ONAGRE		Oméga 6 – Thérapeutique
PEPINS DE COURGE	Réfrigérateur – 6 mois	Régulatrice système urinaire + anti-inflammatoire
PEPINS DE RAISIN	Réfrigérateur – 6 mois	Oméga 6 – Très fluide
SESAME	Endroit Frais	Oméga 6 – antioxydant
SOJA	Réfrigérateur – 6 mois	Oméga 3 + Lécithine
TOURNESOL	Frais – 6 mois	Oméga 6 – Riche Vitamine E

## Sources des aliments contenant du cholestérol

### De 0 à 50 mg pour 100 g

• Lait écrémé	3
• Yaourt nature	4
• Crème allégée	10
• Fromage blanc à 20% à MG	10
• Yaourt au lait entier	13
• Lait entier	14
• Glace	20
• Petit suisse à 40 % MG	20
• Pizza	20
• Raviolis	25
• Fromage blanc à 45 % MG	30
• Poissons	40 à 80
• Fromage pâte ferme à 25 % MG	40
• Saucisson	40
• Morue	44
• Huîtres	50

### De 50 à 70 mg pour 100 g

• Merlan	55
• Bœuf maigre	55
• Porc	60
• Saumon	60
• Truite	60
• Chair à saucisse	60
• Bœuf gras	65
• Jambon	70
• Fromage de chèvre	70
• Galantine	70
• Lard	70
• Saucisse de Francfort	70
• Mouton	75
• Dinde	75
• Pigeon	75
• Pintade	75
• Poulet	75

### De 80 à 100 mg pour 100 g

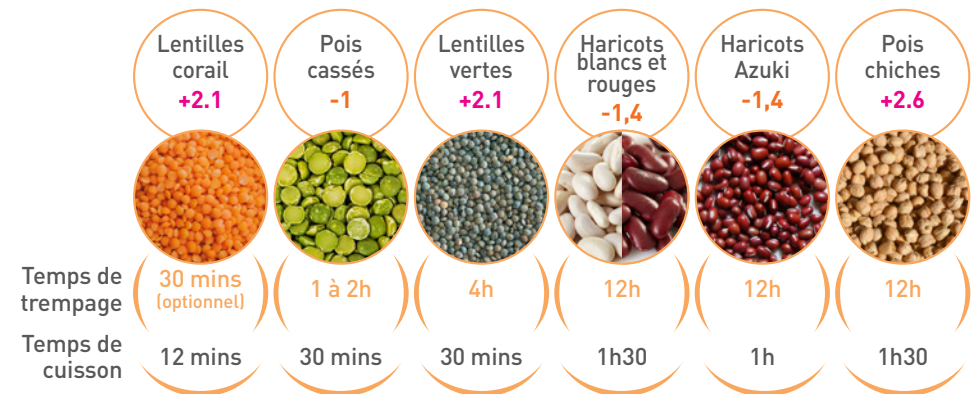
• Agneau	80
• Porc	60 à 80
• Fromage de tête	80
• Salami	80
• Veau	85
• Hareng fumé	70
• Fromages fermentés pâte molle	80
• Lapin	90
• Raclette	90
• Saindoux	95
• Fromages fermentés à 60 % MG	100
• Crabe	100
• Graisse d'oie	100
• Langoustine	100
• Foie de bœuf	100
• Rillettes	100

### Plus de 120 mg pour 100 g

• Andouillette	120
• Canard	120
• Fromage à pâte dure	120
• Crème	125
• Sardines	125
• Crevette	160
• Sprat	170
• Pâté de campagne	170
• Quiche lorraine	180
• Pâté de foie	200
• Langouste	210
• Ris de veau	250
• Beurre	260
• 2 œufs	270
• Foie de génisse	300
• Foie de veau	345
• Foie de porc	365
• Foie d'agneau	370
• Foie de volaille	380
• Rognon	400 à 500
• Caviar	440
• Cervelle	1800 à 2 000

# LÉGUMINEUSES

Toutes les légumineuses ont un **IG Bas - F**



## Pourquoi faire **trempier** les légumineuses ? :

- Pour diminuer la teneur en anti-nutriments comme l'acide phytique
- Pour augmenter leur digestibilité
- Pour faciliter leur cuisson

## Comment les faire **trempier** ?

- Après les avoir rincés à l'eau claire, les plonger dans 3 à 4 fois leur volume d'eau
- Utiliser idéalement de l'eau filtrée ou non-chlorée
- Option recommandée : ajouter 1 càs de vinaigre de cidre

## Pourquoi faire **germer** les légumineuses ? :

- L'avantage est que la teneur en composés antinutritionnels diminue encore plus et surtout que la teneur en vitamines et protéines augmente
- Il n'est pas nécessaire d'opérer une germination complète, une simple pré-germination de 48h est suffisante = apparition d'un bout de germe.

## Comment les faire **germer** ? :

1. Faire tremper
2. Les rincer
3. Les égoutter en les laissant assez humides et les placer dans un germeoir ou simplement dans un bocal fermé par un couvercle troué et mis à l'envers ou encore dans un panier vapeur tapissé de papier absorbant.
4. Les placer à l'abri de la lumière entre 2 et 5 jours en rinçant les graines 2 fois par jour matin & soir. Il ne faut pas d'eau stagnante pour éviter le pourrissement.

## Comment les faire **cuire** ?

- Après les avoir rincées à nouveau à l'eau claire, plonger les dans 3 fois leur volume d'eau bouillante.
- Ne jamais saler l'eau
- Option recommandée : ajouter un morceau d'algue kombu

# Fruits & Légumes de saison

LÉGUMES

JANVIER	FÉVRIER	MARS	AVRIL
Batavia	Batavia	Batavia	Artichaut - F -3,2
Betterave crue F -3,1	Betterave crue F -3,1	Betterave crue F -3,1	Asperge - F -2,2
Carotte -4,9	Carotte -4,9	Céleri-rave -1,9	Batavia
Céleri-branche -5	Céleri-rave -1,9	Champignon	Betterave crue - F -3,4
Céleri-rave -1,9	Champignon	frais - F -3,6	Champignon
Champignon	frais - F -3,6	Chou de Bruxelles -4,3	frais - F -3,6
frais - F -3,6	Chou blanc -2,3	Chou blanc -2,3	Chou fleur - F -2,8
Chou blanc -2,3	Chou de Bruxelles -4,3	Chou fleur - F -2,8	Chou frisé -6,3
Chou Chinois -4	Chou fleur - F -2,8	Chou frisé -6,3	Chou rave -5,4
Chou de Bruxelles -4,3	Chou frisé -6,3	Chou rave -5,4	Concombre -2,4
Chou fleur - F -2,8	Chou rouge -4,3	Chou rouge -4,3	Courgette -4,2
Chou frisé -6,3	Cresson -8,45	Cresson -8,45	Cresson -8,45
Chou rouge -4,3	Endive -3,5	Endive -3,5	Endive -3,5
Cresson -8,45	Épinard -11,05	Épinard -11,05	Épinard -11,05
Endive -3,5	Mâche -7,5	Mâche -7,5	Mâche -7,5
Épinard -11,05	Navet -3,2	Navet -3,2	Navet -3,2
Mâche -7,5	Poireau - F -2	Poireau - F -2	Radis noir -4,4
Navet -3,2	Pourpier -10,7	Pourpier -10,7	Radis rose -4,4
Poireau - F -2	Radis noir -4,4	Radis noir -4,4	
Pourpier -10,7			
Radis noir -4,4			

JANVIER	FÉVRIER	MARS	AVRIL
Ananas IG=59 / -2,3	Ananas IG=59 / -2,3	Ananas IG=59 / -2,3	Ananas IG=59 / -2,3
Citron -2,3	Citron -2,3	Citron -2,3	Citron -2,3
Clémentine -3,1	Fruit de la passion -4,6	Fruit de la passion -4,6	Fraise -2,5
Fruit de la passion -4,6	Grenade -3,2	Grenade -3,2	Fruit de la passion -4,6
Grenade -3,2	Kiwi -5,6	Kiwi -5,6	Kumquat -3,6
Kaki - F -2,8	Kumquat -3,6	Kumquat -3,6	Mangue - F -3
Kiwi -5,6	Orange -3	Orange -3	Orange -3
Kumquat -3,6	Pamplemousse -2,3	Pamplemousse -2,3	Pamplemousse -2,3
Litchi - F -2,4	Poire - F -2,1	Poire - F -2,1	Poire - F -2,1
Mandarine -3,1	Pomélo -3,7	Pomélo -3,7	Pomélo -3,7
Orange -3	Pomme - F -1,9	Pomme - F -1,9	Pomme - F -1,9
Pamplemousse -2,3			Rhubarbe -6,5
Papaye IG=59			
Poire - F -2,1			
Pomélo -3,7			
Pomme - F -1,9			

LÉGUMES

MAI	JUIN	JUILLET
Artichaut - F -3,2	Asperge - F -2,2	Artichaut - F -3,2
Aubergine -2	Artichaut - F -3,2	Aubergine -2
Asperge - F -2,2	Aubergine -2	Batavia
Batavia	Batavia	Bette -12,4
Bette -12,4	Bette -12,4	Brocoli -3,6
Betterave crue - F -3,4	Brocoli -3,6	Champignon
Champignon	Champignon	frais - F -3,6
frais - F -3,6	frais - F -3,6	Concombre -2,4
Chou frisé -6,3	Concombre -2,4	Courgette -4,2
Chou rave -5,4	Courgette -4,2	Fenouil -7,3
Chou-fleur - F -2,8	Fenouil -7,3	Haricot vert -2,8
Concombre -2,4	Haricot vert -2,8	Laitue -4,3
Courgette -4,2	Laitue -4,3	Navet -3,2
Cresson -8,45	Navet -3,2	Petits pois +1,4
Épinard -11,05	Petits pois +1,4	Radis rose -4,4
Fenouil -7,3	Radis rose -4,4	Roquette -7,9
Haricot vert -2,8	Roquette -7,9	Tomate -5,9
Laitue -4,3	Tomate -5,9	
Navet -3,2		
Radis rose -4,4		
Roquette -7,9		
Tomate -5,9		



FRUITS

MAI	JUIN	JUILLET
Cerise - F IG=63 / -3	Abricot - F -4,3	Abricot - F -4,3
Citron -2,3	Cerise - F IG=63 / -3	Cerise - F IG=63 / -3
Fraise -2,5	Citron -2,3	Citron -2,3
Fruit de la passion -4,6	Figue - F -4,9	Figue - F -4,9
Kiwi -5,6	Fraise -2,5	Fraise -2,5
Kumquat -3,6	Framboise -2,4	Framboise -2,4
Mangue - F -3	Fruit de la passion -4,6	Fruit de la passion -4,6
Orange -3	Groseille -4,2	Groseille -4,2
Pamplemousse -2,3	Mangue - F -3	Mangue - F -3
Pomélo -3,7	Melon IG=65 / -5,1	Melon IG=65 / -5,1
Pomme - F -1,9	Myrtille -1	Mure - F -2,8
Rhubarbe -6,5	Nectarine - F -3	Myrtille -1
	Pastèque - FIG=76 / -2	Nectarine - F -3
	Pêche - F -3,1	Pastèque - FIG=76 / -2
	Rhubarbe -6,5	Pêche - F -3,1

## AOÛT

Artichaut - F	-3,2	Haricot vert	-2,8
Aubergine	-2	Laitue	-4,3
Batavia		Petits pois	+1,4
Bette	-12,4	Poireau - F	-2,6
Betterave crue - F	-3,1	Poivron	-2,6
Brocoli	-3,6	Radis rose	-4,4
Cardon	-9,1	Roquette	-7,9
Carotte	-4,9	Tomate	-5,9
Céleri-rave	-1,9		
Champignon			
frais - F	-3,6		
Chou blanc	-4,3		
Chou rouge	-4,3		
Concombre	-2,4		
Courgette	-4,2		
Fenouil	-7,3		

## SEPTEMBRE

Artichaut - F	-3,2	Chou rouge	-4,3
Aubergine	-2	Chou-fleur - F	-2,8
Batavia		Concombre	-2,4
Bette	-12,4	Courgette	-4,2
Brocoli	-3,6	Cresson	-8,45
Cardon	-9,1	Épinard	-11,05
Carotte	-4,9	Fenouil	-7,3
Céleri branche	-5	Haricot vert	-2,8
Céleri-rave	-1,9	Laitue	-4,3
Champignon		Navet	-3,2
frais - F	-3,6	Poireau - F	-2
Chou blanc	-4,3	Poivron	-2,6
Chou Chinois	-4	Radis noir	-4,4
Chou de Bruxelles	-4,3	Roquette	-7,9
Chou frisé	-6,3	Tomate	-5,9
Chou romanesco	-4,3		



## AOÛT

Abricot - F	-4,3	Nectarine - F	-3
Cassis	-5,2	Pastèque - F IG=76 / -2	
Citron	-2,3	Pêche - F	-3,1
Figue - F	-4,9	Poire - F	-2,1
Fraise	-2,5	Prune - F	-2,6
Framboise	-2,4	Raisin blanc	-4,5
Fruit de la passion	-4,6	Raisin noir	-6,1
Groseille	-4,2		
Melon IG=65 / -5,1			
Mure - F	-2,8		
Myrtille	-1		

## SEPTEMBRE

Cassis	-5,2	Myrtille	-1
Citron	-2,3	Nectarine - F	-3
Coing	-3,6	Pastèque - FIG=76 / -2	
Figue - F	-4,9	Pêche - F	-3,1
Fraise	-2,5	Poire - F	-2,1
Framboise	-2,4	Pomme - F	-1,9
Fruit de la passion	-4,6	Prune - F	-2,6
Grenade	-3,2	Raisin blanc	-4,5
Groseille	-4,2	Raisin noir	-6,1
Melon IG=65 / -5,1			
Mure - F	-2,8		

## OCTOBRE

Batavia		Concombre	-2,4
Bette	-12,4	Courgette	-4,2
Betterave crue F	-3,1	Cresson	-8,45
Brocoli	-3,6	Endive	-3,5
Cardon	-9,1	Épinard	-11,05
Carotte	-4,9	Fenouil	-7,3
Céleri branche	-5	Laitue	-4,3
Céleri-rave	-1,9	Mâche	-7,5
Champignon		Navet	-3,2
frais - F	-3,6	Poireau - F	-2
Chou blanc	-4,3	Pourpier	-10,7
Chou Chinois	-4	Radis rose	-4,4
Chou de Bruxelles	-4,3	Radis noir	-4,4
Chou frisé	-6,3	Roquette	-7,9
Chou rouge	-4,3	Tomate	-5,9
Chou romanesco	-4,3		
Chou-fleur - F	-2,8		



## OCTOBRE

Ananas IG=59 / -2,3			
Citron	-2,3		
Coing	-3,6		
Figue	-4,9		
Fruit de la passion	-4,6		
Grenade	-3,2		
Kaki - F	-2,8		
Litchi - F			
Mure - F	-2,8		
Papaye IG=59 / -5,5			
Poire - F	-2,1		
Pomme - F	-1,9		
Raisin blanc	-4,5		
Raisin noir	-6,1		

## NOVEMBRE

Batavia		Betterave crue F	-3,1
Betterave crue F	-3,1	Brocoli	-3,6
Brocoli	-3,6	Cardon	-9,1
Cardon	-9,1	Carotte	-4,9
Carotte	-4,9	Céleri branche	-5
Céleri-rave	-1,9	Champignon	
Champignon		frais - F	-3,6
frais - F	-3,6	Chou blanc	-4,3
Chou blanc	-4,3	Chou Chinois	-4
Chou Chinois	-4	Chou fleur - F	-2,8
Chou fleur - F	-2,8	Chou de Bruxelles	-4,3
Chou de Bruxelles	-4,3	Chou frisé	-6,3
Chou frisé	-6,3	Chou rouge	-4,3
Chou rouge	-4,3	Cresson	-8,45
Cresson	-8,45	Endive	-3,5
Endive	-3,5	Épinard	-11,05
Épinard	-11,05	Fenouil	-7,3
Fenouil	-7,3	Mâche	-7,5
Mâche	-7,5	Navet	-3,2
Navet	-3,2	Poireau - F	-2
Poireau - F	-2	Pourpier	-10,7
Pourpier	-10,7	Radis noir	-4,4
Radis noir	-4,4	Roquette	7,9
Roquette	7,9		

## NOVEMBRE

Ananas IG=59 / -2,3			
Citron	-2,3		
Clémentine	-3,1		
Coing	-3,6		
Figue - F	-4,9		
Fruit de la passion	-4,6		
Grenade	-3,2		
Kaki - F	-2,8		
Kiwi	-5,6		
Litchi - F	-2,4		
Mandarine	-3,1		
Papaye IG=59 / -5,5			
Poire - F	-2,1		
Pomme - F	-1,9		

## DÉCEMBRE

Betterave crue F	-3,1	Carotte	-4,9
Carotte	-4,9	Céleri-branche	-5
Céleri-branche	-5	Céleri-rave	-1,9
Céleri-rave	-1,9	Champignon	
Champignon		frais - F	-3,6
frais - F	-3,6	Chou de Bruxelles	-4,3
Chou de Bruxelles	-4,3	Chou blanc	-4,3
Chou blanc	-4,3	Chou fleur - F	-2,8
Chou fleur - F	-2,8	Chou frisé	-6,3
Chou frisé	-6,3	Chou rouge	-4,3
Chou rouge	-4,3	Cresson	-8,45
Cresson	-8,45	Endive	-3,5
Endive	-3,5	Épinard	-11,05
Épinard	-11,05	Mâche	-7,5
Mâche	-7,5	Navet	-3,2
Navet	-3,2	Poireau - F	-2
Poireau - F	-2	Pourpier	-10,7
Pourpier	-10,7	Radis noir	-4,4
Radis noir	-4,4		

## DÉCEMBRE

Ananas IG=59 / -2,3			
Citron	-2,3		
Clémentine	-3,1		
Fruit de la passion	-4,6		
Goyave	-6,8		
Grenade	-3,2		
Kaki - F	-2,8		
Kiwi	-5,6		
Kumquat	-3,6		
Litchi - F	-2,4		
Mandarine	-3,1		
Mangue - F	-3		
Orange	-3		
Papaye IG=59 / -5,5			
Poire - F	-2,1		
Pomme - F	-1,9		

# Condiments - Herbes & Aromates - Épices

toutes les aromates et épices ont un **IG Bas**

CONDIMENTS		HERBES & AROMATES		ÉPICES	
Ail cru - <b>F</b>	-2,6	Aneth déshydratée	-74,5	Cannelle en poudre	-19,3
Ail en poudre - <b>F</b>	-4,6	Aneth graines	-33,2	Cardamome poudre	-22,6
Câpres	-0,7	Aneth frais	-15,5	Clou de girofle	-31,6
Cornichon vinaigre	-1,6	Anis graines	-18,2	Curcuma poudre	-46,7
Echalote crue	-4,6	Basilic déshydraté	-85,4	Gingembre frais	-7,9
Echalote lyophilisée	-22,7	Basilic frais	-6,5	Gingembre en poudre	-24,5
Moutarde brune	+3,5	Céleri graines	-34,7	Muscade en poudre	-3,8
Moutarde jaune	+1,1	Cerfeuil déshydraté	-92,4	Paprika	-36,3
Oignon cru - <b>F</b>	-2	Ciboulette	-4,8	Piment de cayenne	-31,4
Oignon en poudre - <b>F</b>	-11,6	Ciboulette lyophilisée	-59,8	Safran	-29,6
Piment rouge séché	-31,1	Coriandre graines	-23,2	Vanille	-3,3
Poivre blanc	+4,3	Coriandre en brins	-9,7		
Poivre noir	-25,4	Cumin graines	-32		
Sel de table	-0,5	Estragon déshydraté	-64,5		
Tabasco	-1,7	Fenouil graines	-35,4		
Vinaigre de cidre	-2,4	Fenugrec graines	-1,2		
Vinaigre de vin	-1,5	Laurier feuille	-17,2		
		Menthe verte fraîche	-10		
		Menthe verte déshydratée	-55,4		
		Origan poudre	-44,4		
		Pavot graines	-1,8		
		Persil déshydraté	-81,5		
		Persil frais	-11,1		
		Persil lyophilisé	-108		
		Romarin déshydraté	-37,4		
		Romarin frais	-16,4		
		Sariette poudre	-51,1		
		Sauge poudre	-46,5		
		Thym déshydraté	-35,5		
		Thym frais	-15,6		



# BOISSONS

## Boissons IG BAS

- Eaux gazeuses -0,2
- Eaux minérales -0,1
- Jus de fruits sans sucre ajouté - **F**
- Pulco citron
- Cidre - **F**
- Thé -0,8
- Tisane -0,2
- Chicorée
- Champagne
- Boissons aromatisées sans sucre
- Café -1
- Espresso -4,2
- Décaféiné -1,2
- Instantané -67,4
- Cappuccino -0,9
- Vin blanc -1,2
- Vin rouge -2,2
- Vin rosé -1,8
- Rhum - **F**

## Boissons à IG ÉLEVÉ →55

- Bière légère **IG>70 / -1**
- Bière ordinaire 0
- Cola +0,3
- Sodas (fanta, sprite, gini, ice tea, limonade, minut maid, orangina etc...) **IG=de 58 à 68**



# Bibliographie

«Naturopathie» Daniel KIEFFER

«le nouveau régime IG» Angélique Houlbert & Eveline Nérin

«Guide des Index Glycémiques IG» Thierry souccar éditions & la nutrition

«Le bonheur est dans les huiles» Hélène Lemaire

«J'arrête la malbouffe» Marion KAPLAN

NATURACOOK (site)

Verdura.fr

«Guide de l'équilibre ACIDO-BASIQUE» Florence Piquet

Saisons-fruits-légumes.fr

fruits-légumes .org

lesfruitsetleslégumesfrais.com

«Paléobiotiques» Marion kaplan

«Calendrier de saisonnalité» So.Bio

«S.O.S. Cuisine» mauxdeventre.org

Isabelle OLIVE - Naturopathe

06 79 10 27 61 - [contact@reflexologue-naturopathe.fr](mailto:contact@reflexologue-naturopathe.fr)

[www.reflexologue-naturopathe.fr](http://www.reflexologue-naturopathe.fr)

SIRET n° 798 059 663 00012

© Olive Isabelle - 2021 - N° de dépôt : DEP636784167458771079