

## PETIT DÉJEUNER

### PROTEINES Fortes

1 seule sorte pas plus de 50 grs

**ET / OU**

### PROTEINES Faibles



### FECULENTS IG Bas

+

### GLUCIDES Simples IG Bas

+

### LIPIDES (sauf si Protéines FORTES)

## DÉJEUNER

### PROTEINES Fortes

1 seule sorte

**OU**

### LEGUMINEUSES si activité sportive

+

### FECULENTS

Si avec PROTEINES FORTES pas plus de 50grs

Si avec LEGUMINEUSES

(Légumineuses 1/3 + Céréales 2/3)



### LEGUMES CUITS et LEGUMES CRUS obligatoires

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

+

### AROMATES

+

### PROTEINES Faibles sauf Produits Laitiers

+

### LIPIDES (voir ci-après)

## DINER

2 à 3 heures avant le coucher

### FECULENTS

quantité fonction de l'activité de la journée

**ET/OU**

### LEGUMINEUSES

si non consommé au DÉJEUNER



### LEGUMES CUITS et LEGUMES CRUS obligatoires

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

+

### AROMATES

+

### LIPIDES (voir ci-après)

## COLLATION

A prendre minimum 2 heures après les repas

### GLUCIDES

**ET/OU**

### FECULENTS



### PROTEINES Faibles

+

### LIPIDES (exceptionnellement)

## LES SUPER ALIMENTS

Pensez à intégrer petit à petit dans vos assiettes des aliments riches en micronutriments, appelés «super aliments», tels que : Pollen frais, algues, plasma marin, graines germées, graines de chanvre décortiquées, germe de blé en poudre, jus de légumes...

## L'INDEX GLYCÉMIQUE

La consommation des aliments doit être fonction des Index Glycémiques à consommer comme suit :

- Index Glycémique Bas tous les jours
- Index Glycémique Moyen 1 jour sur 2
- Index Glycémique Haut 1 fois par semaine

## LES LIPIDES (Le Gras)

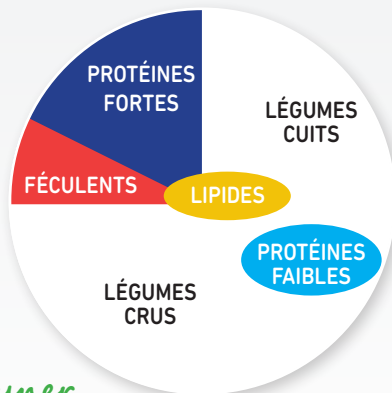


**Assaisonnement** (voir liste des huiles chargées en Oméga 3) : 1 cuillère à soupe d'huiles « vierge de première pression à froid » riche en Oméga 3 (noix, colza, cameline, etc...) + 2 cuillères à soupe d'huile d'Olive, par jour.

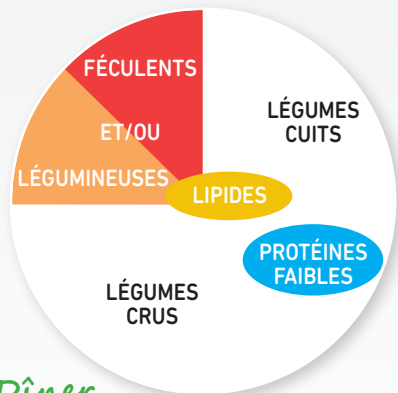
**Cuisson** : 2 cuillères à soupe d'huile d'Olive vierge de première pression à froid par jour.

**Autres** : Avocat, olives etc...

## Répartition dans l'assiette



Déjeuner



Dîner