

le petit déjeuner

Protéines **FORTES**

1 seule sorte
pas + de 50g

Protéines **FAIBLES**

+

Féculents IG Bas

+

Gludices IG Bas

+

Lipides
sauf si
Protéines **FORTES**

Lipides le gras

Assaisonner les salades avec (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...

le déjeuner

Protéines **FORTES**

1 seule sorte
100g minimum

ou

Légumineuses
si activité sportive

+

Féculents

- si avec Protéines **FORTES**
-> pas plus de 50g
- si avec Légumineuses
-> 1/3 légumineuses
+ 2/3 céréales

+

légumes cuits
et légumes crus

OBLIGATOIRE
pour le cru, soyez vigilante
en cas de fragilité colique
+ aromates

+

Protéines **FAIBLES**
sauf produits laitiers

+

Lipides
voir ci-après

le dîner

2 à 3 heures avant le coucher

Légumineuses

si non consommé
au déjeuner

et
ou

Féculents

quantité en fonction
de l'activité de la journée

+

légumes cuits
et légumes crus

OBLIGATOIRE
pour le cru, soyez vigilante
en cas de fragilité colique
+ aromates

+

Protéines **FAIBLES**
sauf produits laitiers

+

Lipides
voir ci-après

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...

la collation

minimum 2 heures après repas

Glucides

et
ou

Féculents

+

Protéines **FAIBLES**

+

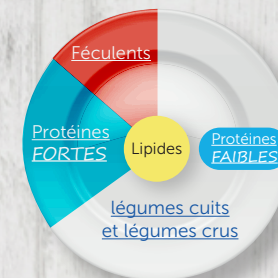
Lipides
EXCEPTIONNELLEMENT

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

le déjeuner



le dîner

