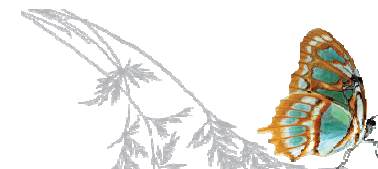




REFORME ALIMENTAIRE D'UNE JOURNEE TYPE



Argile, 1cc à mettre dans un verre d'eau la veille au soir et à boire le matin à jeun		Céréales + oléagineux		Fruits		Boisson	
Petit déjeuner	Protéine	Matière grasses	+ fines herbes et aromates + graines + algues Préparer au MIXEUR (à mélanger) 2cs de graines de sarrasin (kasha) + 1/2 cs de graines de lin + 10 amandes ou 5 amandes + 5 noisettes (ou 5 noix) 2 cs pleines mais rases bocal n°1 + 1 cs pleines mais rases du bocal n°2; bocal n°1 (2cs graines de sésame + 2cs lin), bocal n°2 (2cs graines de courge ou tournesol + amande + noix ou noisette ou cajou ou macadamia ou noix du Brésil, pignon de pin etc...	1 à 2 cs de baie de gogi	1/2 jus de citron	(+ sirop d'agave)	
	1 ou 2 œuf(s) à la coque	beurre	Pain des fleurs au sarrasin / châtaigne (sans sucre) + purée d'amandes blanches	avocat (guacamol)			
	fromage de brebis		Galette sarrasin (farine de sarrasin 1 louche + eau 2 louches + gros sel) + purée d'amandes blanches	1 à 2 cs de baie de gogi	1/2 jus de citron	sirop d'agave + chocolat noir en poudre	
	viande blanche		Flocons sans gluten + lait soja ou riz ou lait végétal + amandes (prétrempées la veille (enlever la peau))				
	graines germées		Pétales de châtaigne + 1 à 2 carré de chocolat en morceau (sans sucre) / + amandes sans la peau				
						Tisane	

10. 11h	1 boisson ou idem collation
---------	------------------------------------

EPS 1cc dans un verre d'eau matin et soir avant le repas

Déjeuner	A volonté	A volonté	5 cuillères à soupe cuites 3 fois par semaine	Légumineuses : 1 part par semaine	Viande rouge : 1 part par semaine	Poisson : 2 fois par semaine	Viande blanche : 2 parts par semaine	3 fois par semaine	O	3 cuillères à soupe
		Entrée de crudités ou potage de légumes vert	Légumes verts / cuits	*Féculents complets cuit ou céréales complète + légumes à volonté	Protéine bio (viande, poisson, volaille, légumineuses...)				Laitage nature	Fruit
	pas de carottes/ tomates/ poivrons/ panais/ betteraves/ champignons	Radis noir, rose/endive/ mâche-roquette/ fenouil/ avocat, concombres, salades	sauf pomme de terre, poivron, asperge, artichaut, chou de bruxelles, choucroute, tomates, cresson, épinards, champignons, betteraves, carottes, petit pois	laitues et autres salades, céleris verts et rave, navets, fenouils, courgettes, aubergines, endives, avocats, salsifis, rutabagas, topinambours, ail, oignons, bardane, cerfeuil, échalottes, poireaux, pois frais, pois mange-tout, haricots verts et jaunes	lentilles corail, haricots rouges, pois chiche, haricots blancs, flageolets, pois cassés	saumon sauvage, cabillaud, foie de morue, sardine, anchois hareng, maquereaux (sans vinaigre, moutarde), fletan	lapin, poulet, dinde, canard, pintade, oie...	yaourt brebis nature + cacao wanhouten + sirop d'agave	fraises	
Dîner	Entrée de crudités ou potage de légumes vert	Légumes verts / cuits	*Féculents complets cuit ou céréales complète + légumes à volonté	Protéine bio (viande, poisson, volaille, légumineuses...)				Laitage nature	Fruit	Matières grasses: Huile d'olive pour la cuisson Huile de colza 1cs+ huile de noix 1cc + huile d'olive 1cs
	A volonté	A volonté	1	Légumineuses : 1 part par semaine	Viande rouge : 1 part par semaine	Poisson : 2 fois par semaine	Viande blanche : 2 parts par semaine	O	O	3 cuillères à soupe

Graines : lin, pavot, sésame, tournesol...

Fines herbes et aromates : persil, thym, origan, romarin, ciboulette, basilic, estragon, oseille etc ... de préférence frais :

Algues : Algues aramé, agar-agar, dulce goémon, hijiki, kombu, mékabu, nori, wakamé ..

Collation 16h30	10 amandes ou 4 noix + 2 carrés de chocolat noir OU 10 amandes ou 4 noix OU 2 carrés de chocolat noir OU crêpe sarrasin + purée d'amande blanche ou purée de sésame + sirop d'agave OU 1 bol de riz rouge/semi complet/quinoa/sarrasin + huile de sésame + algues + sauce tamari OU galette de riz complet + 2 carrés de chocolat noir
-----------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Aliments à éviter : AUCUN aliment contenant	du gluten (= blé, froment, orge, couscous, chiorcée, épautre, sègle, amidon modifié, matières amyliées, liant protéinique végétal, protéines végétales, malt ou extrait de malt, agents anti-agglomérants, épaississant), sucres (= sucre blanc, confitures, cacao, bonbons, sirops, sodas, pâtisseries, miel, mélasse, sirop d'érable, de blé, de malt ou de riz, cassonade, sucre de canne, carottes, betteraves, petit pois), laitage (= lait de vache, lait de chèvre, fromages de vache, de chèvre, crème fraîche, yaourt, chantilly...), levures (= kéfir, torula, engévita, levure de bière, bière, vin et autres alcools etc. pains et pâtisseries), produits fermentés ou contenant du vinaigre (= marinade au vinaigre (à l'huile OK), moutarde, ketchup, mayonnaise, sauce soja, vinaigres et vinaigrettes, miso, tamari (sauf celui sans gluten), chou- croute, vin etc.), œuf, poivron, porc, pomme de terre, fruits, fruits secs, riz blanc et les pâtes blanches, maïs, carotte, betterave, moutarde, piments, poivre, produits contenant des additifs chimiques ou obtenus par procédé chimique (= chips et amuse-geules salés, soupes en sachet ou en boîte, ts les aliments contenant des agents conservateurs ou des colorants, margarines, exhausteurs de goût, sel de sodium, etc.), caféine (= café, thé, cola, chocolat), produit transformés (= préparation de fromage fondu à tartiner ou en tranches, etc.), aliments assidifiant (= épinards, champignons, asperge, artichaut, choucroute, tomates, cresson, panais)
--------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------