

PLAN ALIMENTAIRE

MATIN :

- Infusion à base de **mauve** qui adoucit les intestins, de **prêle** qui est diurétique et reminéralisante, le cassis qui est tonique et de **romarin** qui est un tonique hépatique. **Peut-être consommer toute la journée. (à retrouver en boutique)**
- **Tartines de pain complet au levain**, à griller pour une meilleure digestion et moins d'acidité liée à l'acide phytique continue dans les céréales.
- Un peu de **purée d'amande**, protéines, ou du **fromage de chèvre ou de brebis**, ou **des œufs à la coque** ou au plat, sans matières grasses, soit du jambon ou du poisson, (une tranche de saumon ou de truite fumée).

Tous ces éléments sont présents pour permettre la synthèse des neurotransmetteurs tels que la dopamine, neurotransmetteurs du plaisir, du désir et de la motivation, mais aussi de la mémoire et de la compréhension, ce qui est idéal pour commencer une belle journée de travail studieux.

PAUSE DE 10 OU 11 HEURES

- Un **fruit frais et doux**, de saison, par exemple une pomme, une poire, une banane, à bien mastiquer.
- Ou des fruits cuits ou sec ou gras.

Dans tous les cas, les fruits doivent être consommés **en dehors des repas** pour éviter les fermentations liées à leur digestion. Ces fruits frais et doux seront des apports incontestables de vitamines, d'oligo-éléments et d'enzymes, nécessaires aux différents métabolismes.

MIDI :

en fonction de votre appétit et du temps disponible

- **Diverses crudités en fonction de vos goûts** (assaisonnement : huile biologique vierge de première pression à froid de colza et D'olive + vinaigre de cidre + aromates comme le thym, le romarin, le basilic, estragon)
- **Des légumes verts cuits**
- **Des céréales biologiques complètes ou semi-complètes**, comme le boulghour, le millet, le sarrasin, les riz, les pâtes, Quinoas.
- **Des œufs** à la coque, en omelette, peu cuit ou au plat avec peu de matière grasse sauf si vous en avez consommé le matin. **Ou du poisson** au four ou au court-bouillon au cuit vapeur deux ou trois fois par semaine **ou de la volaille ou de la viande rouge** à limité une à deux fois par semaine. (Évitez charcuteries, tripes, abats, plats en sauces, gibiers...)

PLAN ALIMENTAIRE

ENCAS 17 OU 18 HEURES

- Un fruit frais et doux, de saison ou des fruits cuits ou sec ou gras comme à 10 h.

DÎNER VERS 20 HEURES

en fonction de votre appétit et du temps disponible

- **Un jus de légumes frais et crus**, pure ou diluée, de qualité biologique si possible, à consommer au calme
- **Un potage de légumes bien épais** ou des crudités variés + assaisonnement.
- Une **salade sauf si vous avez pris des crudités en entrée** ou **des légumes verts cuits** (sauf si vous avez consommé un potage).
- +/- **des céréales biologiques complètes ou semi-complètes** ou **des pommes de terre à la vapeur ou à l'eau** qui sont des éléments antiacides très recommandés pour lutter contre les excès d'acidité
- **Des œufs ou du poisson ou de la volaille** en fonction de ce que vous avez mangé à midi.

À NOTER :

- L'apport soudain de crudités plusieurs fois par jour peut être "agressif" pour les intestins quand celui-ci n'est pas habitué : pensez à réaliser votre cure de probiotiques ou intégrer des probiotiques dans votre alimentation (yaourts, chou type choucroute, pollen frais...)
- **Mangez toujours à votre faim** : si toutefois vous n'avez pas fin le soir, privilégiez le potage ou le duo légumes/céréales plutôt que les protéines.
- **Privilégiez l'eau de source** plutôt que l'eau du robinet si possible : attention aux eaux trop riche en magnésium qui rendent l'intestin paresseux.
- **En cas de traitement, assurez-vous que les plantes de la tisane soit compatible.**
- **Les horaires sont subjectifs** : ils sont à adapter en fonction de votre rythme de vie.
- N'oubliez pas : **l'objectif est aussi de vous faire plaisir !**