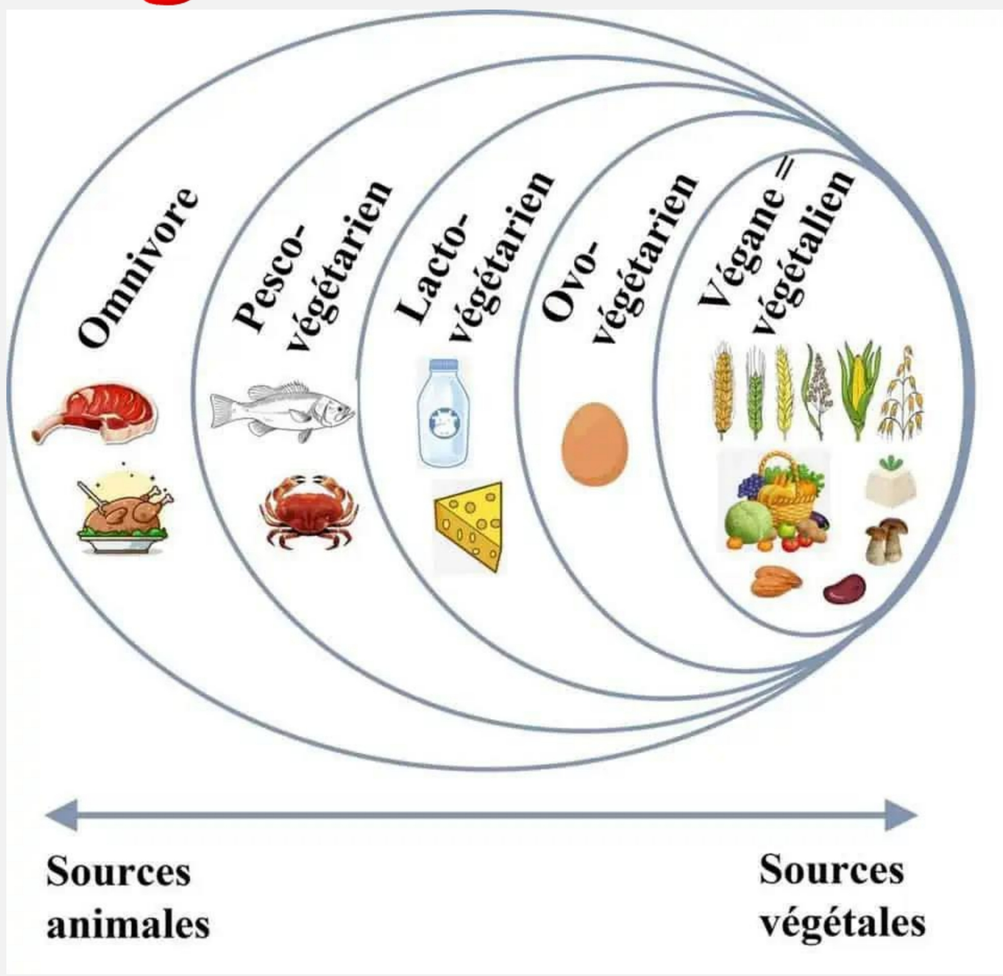
5 repas Omnivore & Végéta-r-lien :

- Petit-Déjeuner
- Collation.
- Déjeuner.
- Goûter.
- Dîner.

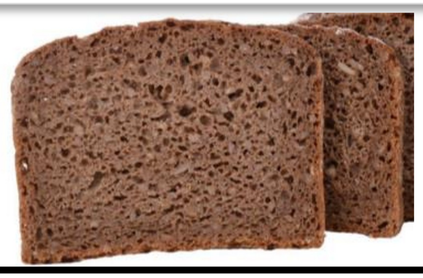


PETITS-DÉJEUNERS IDÉAUX

Le premier repas de la journée ne devrait contenir aucun sucre !

2 Tartines de **Fromages affinés de Brebis et de chèvre.**

Au pain Intégral ou de Seigle complet.



BOISSONS :

Jus de citron avec Gingembre

Lait de Kéfir fermenté

Thé vert Matcha avec graines de Chia

5 ou 6 olives noires ou vertes.

1 tartine de poivron cuit sur cottage cheese.

1 ou 2 **œufs** pochés.

1 tartine de Houmous avec tomates.

1 ou 2 **œufs** pochés.

Tartine de **Sardines** avec Tomates ou Concombres.

Tartine de Guacamole (avocat) avec Persil et Radis.

Bol de Flocons d'**Avoine** :
-Irlandais.
-Gros Flocons.
-Son d'avoine.
Avec du **Lait fermenté**.

Un choix de tartines :

- Filet de bacon.
- Viande des grisons.
- Bresaola.
- Magret de canard (label rouge).

La poudre de smoothie ➔mélange déshydraté d'ingrédients tels que des fruits, des légumes, des superaliments, des protéines et des fibres.

SMOOTHIE Avec le PETIT-DÉJEUNER ou lors du premier repas de la journée

1 citron pressé

Citron = antiseptique et combat efficacement de nombreux germes, est anti-inflammatoire, et permet d'assimiler plus facilement le fer

Agar-Agar : 1 c-à-c

13€ les 100g

Fibres = 80g
Fer=1,9mg (14%)
Magnesium=67mg(16%)
B9 = 85µg(24%)

Collagène marin : 1 grosse c-à-c

26€ les 250g

Acides Aminés = 90g
Pour Peau, Articulations & Tendons

Chicorée : 1 grosse c-à-c

4€ les 100g

Fibres = 15g
En inuline (prébiotiques intestinales)

Ortie : 1 grosse c-à-c

17€ les 500g

Fibres = 26g
Fer=25mg ()
Calcium= 2400(250%)
Magnésium=460(110%)
Potassium=4700(100%)

Thé vert Matcha : 1 c-à-c

10€ les 70g

Fibres = 36g
Caféine = 2300mg
Potassium=1500(100%)

Gingembre 2 c-à-c

21€ les 1kg

B3 = 10mg (50%)
B6 = 0,6mg (35%)
Manganèse=33mg(1100%)
Fer=20mg(140%)

+

Ajoutez 15cl d'eau ou lait kéfir + un produit sucré si besoin ➔

Miel Châtaigniers : 1 c-à-c

Température 35°C maxi

13€ les 500g

IG le plus bas

Sirop de Yacon pur : 1 c-à-c

18€ les 345g

Fibres = 31a

Erythritol Bio : 1 c-à-c

3€ les 200g

20kcal
Ne fermente pas dans l'intestin

Algues Nori en paillettes 1 c-à-s

10€ les 100g

Fibres = 36g
Protéines = 31g
Fer = 37mg (264%)
B12=39µg (1500%)

PETITS-DÉJEUNERS IDÉAUX (Végan)

Le premier repas de la journée ne devrait contenir aucun sucre !

2 carrés de chocolat noir à plus de 95% de cacao (donc proche de zéro sucre)

BOISSONS :

Jus de citron avec Gingembre

Thé vert Matcha avec graines de Chia

5 ou 6 olives noires ou vertes.

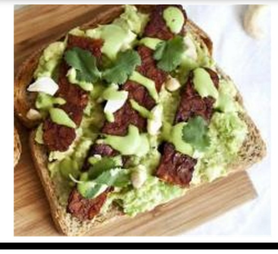
Tartine de Guacamole (avocat) avec Persil et Radis.

1 tartine de Cœurs d'Artichaut sur coulis d'avocat

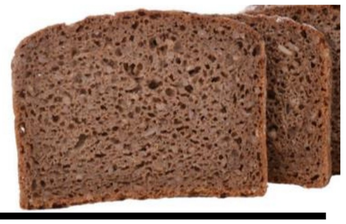
1 tartine de Houmous avec tomates & Champignons grillés.

1 tartine de poivrons marinés sur rondelles de Concombres

1 tartine de Tempeh sur avocat.



Choisir du pain Intégral ou de Seigle complet.
Ou des Wasa Fibre.



Bol de Flocons d'**Avoine** :
-Irlandais.
-Gros Flocons.
-Son d'avoine.
Avec Boisson Végétale (Amande ou Noisette).

Dans l'idéal :
7 Amandes
2 Noix du Brésil
9 Pistaches
5 Cerneaux de Noix

+

1 c-à-s de graines :
- Tournesol
- Lin
- Courge
- Chia ou Psyllium

1 c-à-c de graines :
- Chanvre
- Sésame

Donc Porridge, avec :
- Champignons grillés.
- Petits légumes & pommes de terre écrasées.
- Tempeh grillé ou Bacon végétal.
- Des graines de tournesol, courge, chia, lin et sésame.
- De la levure de bière.

371b

2 carrés de chocolat noir à plus de 85% de cacao.

1 barre de céréales faite maison.

BOISSONS :

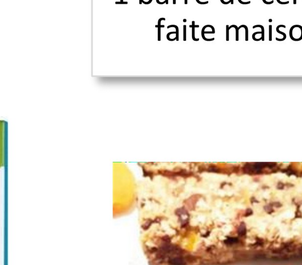
Tisane Fenouil, Menthe poivrée, Gingembre (Digestion).

Tisane d'ortie (Articulations).

Une cuillère à soupe de vinaigre de cidre dans un peu d'eau tiède. Ceci afin de mieux préparer la digestion du déjeuner du midi.

1 **Fruit** parmi :
Pamplemousse & Pomelos
Clémentine & Mandarine
Prune
Pomme
Poire
Fruit de la passion

COLLATION si Petit-déjeuner pris & efforts physiques dans la matinée



Dans l'idéal :
7 Amandes
2 Noix du Brésil
9 Pistaches
5 Cerneaux de Noix

+

1 c-à-s de graines :
- Tournesol
- Lin
- Courge
- Chia ou Psyllium

1 c-à-c de graines :
- Chanvre
- Sésame

Bol de Flocons d'**Avoine** :
-Irlandais.
-Gros Flocons.
-Son d'avoine.

+

Lait Fermenté Kéfir ➔
- ✓ Fruits rouges surgelés.
- ✓ Graines de chia et/ou psyllium.

Si vous êtes accro au sucre, prenez une c-à-c de miel de Châtaigner ou d'Acacia.

334b

La poudre de smoothie ➔mélange déshydraté d'ingrédients tels que des fruits, des légumes, des superaliments, des protéines et des fibres.

Pour une meilleure dégustation, vous pouvez mixer vos préparations 😊

Si un petit-déjeuner a été pris ➔

COLLATION fin de matinée + 10cl d'eau ou lait Kéfir

Graines de Chia 1 c-à-s	Petits Fruits rouges 4 c-à-s	Cannelle Bio 1 c-à-c	Purée de cacahuètes entières 1 c-à-s	Amandes Bio qté = 8	Noix Brésil qté = 2	Maca 1 c-à-c
3€ les 250g	4€ les 500g	4€ les 75g	4€ les 250g	4€ les 100g	5€ les 100g	19€ les 500g
Fibres = 34g Oméga-3 = 17g B1 = 0,6mg (50%) B3 = 8,3mg (41%)	Peu sucrés Vitamines C Antioxydants	Facilte le travail de l'insuline	B3 = 16mg (80%) B9 = 240µg (69%) E = 8mg (55%) Cuivre = 1,1mg (122%)	Fibres = 12,5g B2 = 1,1mg(84%) E = 25,6mg(170%) Calcium = 269mg(29%)	Cuivre = 1,7mg(188%) Magnésium=376mg(89%) Sélénium=1917µg(1917%)	Fertilité + Immunité Calcium = 250mg(26%) Fer = 15mg (100%)

2 carrés de chocolat noir à plus de 85% de cacao.

1 barre de céréales faite maison.

BOISSONS :

Tisane Fenouil, Menthe poivrée, Gingembre (Digestion).

Tisane d'ortie (Articulations).

Une cuillère à soupe de vinaigre de cidre dans un peu d'eau tiède. Ceci afin de mieux préparer la digestion du déjeuner du midi.

1 **Fruit** parmi :
Pamplemousse & Pomelos
Clémentine & Mandarine
Prune
Pomme
Poire
Fruit de la passion

COLLATION (Végan)
si Petit-déjeuner pris & efforts physiques dans la matinée…

Dans l'idéal :
7 Amandes
2 Noix du Brésil
9 Pistaches
5 Cerneaux de Noix

+

2/2

1 c-à-s de graines :
- Tournesol
- Lin
- Courge
- Chia ou Psyllium

1 c-à-c de graines :
- Chanvre
- Sésame

Bol de Flocons d'**Avoine** :
-Irlandais.
-Gros Flocons.
-Son d'avoine.

+

Lait Végétal ➔
✓ Fruits rouges surgelés.
✓ Graines de chia et/ou psyllium.

Ou une des Tartines salées proposées au Petit-Déjeuner !

Ou une part de GÂTEAU faite maison. Voir pages 32 (chocolat) ou 418 (carotte & patate douce)

1. 1 salade de Pois-chiches ou Houmous.
2. Crustacé ou Mollusques (2 fois par semaine).
3. Riz Basmati ou complet.
4. Carottes vapeur.
5. 1 fruit ou un fromage si pas pris le matin.

SALADES (en tout début de repas) :

Salade composée de légumes variés :
(Avocat, tomate, champignons, céleri branche, pousses d'épinards, carotte, radis, salade…).
Cette salade peut être préparée à base de légumes crus ou cuits + une demi-poignée de graines spéciales salades.

Avec 1 sauce composée de :

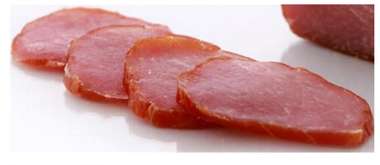
- Huile colza-olive (moitié huile de colza et d'olive).
- 1 yaourt « maison ».
- Vinaigre de cidre Bio et du jus de citron.
- Facultatif mais conseillé : poivre, herbes, épices, moutarde, cornichons, câpres…
- 2 c-à-s de son ou germe de blé, son d'avoine, levure de bière
- Attention à ne pas avoir la main lourde avec le sel…

1. 1 salade d'Endives ou Macédoine de légumes.
2. 1 foie de veau (1 fois par semaine) +
   1 œuf poché.
3. Lentilles ou Haricots secs.
4. Haricots verts vapeur.
5. 1 ou 2 yaourts « faits maison ».

1. 1 salade de Céleri ou Concombres et 1 Avocat.
2. Poisson vapeur (saumon, colin, cabillaud).
   2 à 3 fois par semaine.
3. Pommes de terre avec peau ou Igname vapeur.
4. Brocolis cuits.
5. 1 fruit ou 1 fromage si pas pris le matin.

DÉJEUNERS IDÉAUX
Ne pas faire trop cuire les Féculents !

1. 1 salade de Poivrons cuits.
2. Viande maigre (Steak à 5%, escalope de veau, filet de bacon, Rumsteck, Magret de canard (label rouge)) ➔ 1 fois tous les 10 jours.
3. Pois cassés, fèves ou Quinoa.
4. Endives ou Choux vapeur.
5. 1 ou 2 yaourts « faits maison ».



339b

1. 1 salade de Pois-chiches ou Houmous.
2. Riz Basmati ou complet ou Pâtes complètes ou aux légumes à 100%. À la sauce Miso (soja fermenté).
3. Carottes vapeur & Tempeh grillé.
4. 1 fruit si pas pris le matin.

Avec Sauce MISO

SALADES (en tout début de repas) :

Salade composée de légumes variés :
(Avocat, tomate, champignons, céleri branche, pousses d'épinards, carotte, radis, salade…).
Cette salade peut être préparée à base de légumes crus ou cuits + une demi-poignée de graines spéciales salades.

Avec 1 sauce composée de :
- Huile colza-olive (moitié huile de colza et d'olive).
- 1 yaourt de soja fermenté « maison ».
- Vinaigre de cidre Bio et du jus de citron.
- Facultatif mais conseillé : poivre, herbes, épices, moutarde, cornichons, câpres…
- 2 c-à-s de son ou germe de blé, son d'avoine, levure de bière
- Attention à ne pas avoir la main lourde avec le sel…

1. 1 salade d'Endives ou Macédoine de légumes.
2. Lentilles ou Haricots secs & sauce Tzatziki.
3. Haricots verts vapeur.
4. 1 ou 2 yaourts de soja fermentés « faits maison ».

+ 2 c-à-s de graines.

Avec Sauce façon Tzatziki :
- 1 yaourt de soja fermenté.
- Menthe.
- Ail.
- 1/2 citron.
- 1/4 de concombre.
- Sel et poivre.
- 1 c à c huile végétale (facultatif)

1. 1 salade de Céleri ou Concombres et 1 Avocat.
2. Pommes de terre avec peau ou Igname vapeur.
3. Haricot Mungo & sauce Ciboulette.
4. Brocolis cuits.
5. 1 fruit si pas pris le matin.

DÉJEUNERS IDÉAUX (Végan)

Ne pas faire trop cuire les Féculents !

Sauce ciboulette :
- 1 yaourt de soja fermenté maison.
- Ciboulette.
- Sel et poivre.
- 2 gousses d'ail pressées.

+ 1 pincée de Spiruline en paillettes.

1. 1 salade de Poivrons cuits.
2. Pois cassés, fèves ou Quinoa avec Tempeh grillé.
3. Endives ou Choux vapeur & sauce Cacahuètes.
4. 1 ou 2 yaourts de soja fermentés « faits maison ».

Sauce cacahuètes :
- 2 c à s de purée de cacahuètes.
- 1 citron vert (zeste + jus).
- Un peu de gingembre frais.
- Graines de sésame.
- Sauce Sriracha (facultatif).
- Eau.

+ 1 pincée de Nori (algue) en paillettes (riche en protéine).

375b

GOÛTERS IDÉAUX

Sucré (si efforts physiques en début d'aprèm)

2 carrés de chocolat noir à plus de 85% de cacao.
Ou
1 barre de céréales faite maison.

1 **Fruit** parmi :
Pamplemousse & Pomelos
Clémentine & Mandarine
Prune
Pomme
Poire
Fruit de la passion

BOISSONS :

Tisane Fenouil, Menthe poivrée, Gingembre (Digestion).

Tisane d'ortie (Articulations).

Une cuillère à soupe

Salé

1 tartine de poivron cuit sur cottage cheese.

1 tartine de Houmous avec tomates.

Tartine de **Sardines** avec Tomates ou Concombres.

1 **œuf** poché.

Tartine de Guacamole (avocat) avec Persil et Radis.

Salé

1 c-à-s de graines :
- Tournesol
- Lin
- Courge
- Chia ou Psyllium

1 c-à-c de graines :
- Chanvre
- Sésame

Dans l'idéal :
7 Amandes
2 Noix du Brésil
9 Pistaches
5 Cerneaux de Noix

Si vous êtes accro au sucre, prenez une c-à-c de miel de Châtaigner ou d'Acacia.

Bol de Flocons d'**Avoine** :
-Irlandais.
-Gros Flocons.
-Son d'avoine.

Lait Fermenté Kéfir ➔
- ✓ Fruits rouges surgelés.
- ✓ Graines de chia et/ou psyllium.

Sucré

Ou une part de GÂTEAU faite maison. Voir pages 32 (chocolat) ou 418 (carotte & patate douce)

La poudre de smoothie ➔mélange déshydraté d'ingrédients tels que des fruits, des légumes, des superaliments, des protéines et des fibres.

GOÛTER entre 15h30 et 16h30

Kéfir de chèvre Bio 75ml

15€ le litre

Lait fermenté avec du lactose prédigéré

Gros flocons d'Avoine 100g

8€ les 500g

IG = 58
Contre 75 pour les petits flocons instantannés

Graines de Lin prétrempées (12h) 1 c-à-s

3€ les 500g

Fibres = 27g
Oméga-3 = 23g
B1=1,6mg(133%)
Calcium = 255mg(27%)
Potassium = 813mg(18%)

Graines de Courges 1 c-à-s

3€ les 250g

Fibres = 12,5g
B3=14,6mg(73%)
Fer=8,8mg(59%)
Magnésium=592mg(141%)
Zinc=7,8mg(82%)

12 Pistaches

25€ les 500g

B6=1,7mg(100%)
Potassium=1025mg(22%)

Pour une meilleure dégustation, vous pouvez mixer vos préparations 😉

2 carrés de chocolat noir à plus de 85% de cacao.
Ou
1 barre de céréales faite maison.

Sucré

1 **Fruit** parmi :
Pamplemousse & Pomelos
Clémentine & Mandarine
Prune
Pomme
Poire
Fruit de la passion

BOISSONS :

Tisane Fenouil, Menthe poivrée, Gingembre (Digestion).

Tisane d'ortie (Articulations).

Une cuillère à soupe

1 tartine de Cœurs d'Artichaut sur coulis d'avocat

1 tartine de poivrons marinés sur rondelles de Concombres

Salé

Tartine de Guacamole (avocat) avec Persil et Radis.

1 tartine de Houmous avec tomates & Champignons grillés.

1 tartine de Tempeh sur avocat.

Salé

GOÛTERS IDÉAUX (Végan)
Sucré (si efforts physiques en début d'aprèm)

Dans l'idéal :
7 Amandes
2 Noix du Brésil
9 Pistaches
5 Cerneaux de Noix

+

1 c-à-s de graines :
- Tournesol
- Lin
- Courge
- Chia ou Psyllium

1 c-à-c de graines :
- Chanvre
- Sésame

Bol de Flocons d'**Avoine** :
-Irlandais.
-Gros Flocons.
-Son d'avoine.

+

Lait Végétal avec ➔
✓ Fruits rouges surgelés.
✓ Graines de chia et/ou psyllium.

Sucré

Si vous êtes accro au sucre, prenez une c-à-c de miel de Châtaigner ou d'Acacia.

Ou une part de GÂTEAU faite maison. Voir pages 32 (chocolat) ou 3418 (carotte & patate douce)

1. Salade de Radis.
2. Crustacés ou Mollusques (2 fois par semaine).
3. Riz Basmati ou complet.
4. Poireaux vapeur.
5. 1 yaourt « fait maison ».

SALADES (en tout début de repas) :

Salade composée de légumes variés :
(Avocat, champignons, céleri branche, pousses d'épinards, radis, salade…).
Cette salade peut être préparée à base de légumes crus ou cuits + une demi-poignée de graines spéciales salades.

Avec 1 sauce composée de :

- Huile colza-olive (moitié huile de colza et d'olive).
- 1 yaourt « maison ».
- Vinaigre de cidre Bio et du jus de citron.
- Facultatif mais conseillé : poivre, herbes, épices, moutarde, cornichons, câpres…
- 2 c-à-s de son ou germe de blé, son d'avoine, levure de bière
- Attention à ne pas avoir la main lourde avec le sel…

1. 1 salade d'endives.
2. 2 filets de blancs de poulet avec champignons (2 à 3 fois par semaine).
3. Lentilles ou Haricots secs.
4. Haricots verts vapeur.
5. 1 yaourt « fait maison ».

1. 1 salade de de Fenouils ou de Concombres.
2. Poisson vapeur (saumon, colin, cabillaud). 2 à 3 fois par semaine.
3. Lentilles Corail.
4. Brocolis vapeur.
5. 1 yaourt « fait maison ».

DINERS IDÉAUX
Ne pas faire trop cuire les Féculents !

1. 1 salade cœurs d'Artichauts et 1 avocat.
2. Escalope de Veau avec Champignons ➔ 1 fois tous les 10 jours.
3. Quinoa.
4. Endives ou Choux vapeur.
5. 1 yaourt « fait maison ».

DÎNERS IDÉAUX (Végan)

Ne pas faire trop cuire les Féculents !

<u>Mêmes repas que pour le midi</u>
<u>mais sans les 5 aliments suivants :</u>

IG élevé
et/ou sucrés

<u>Tubercules :</u>

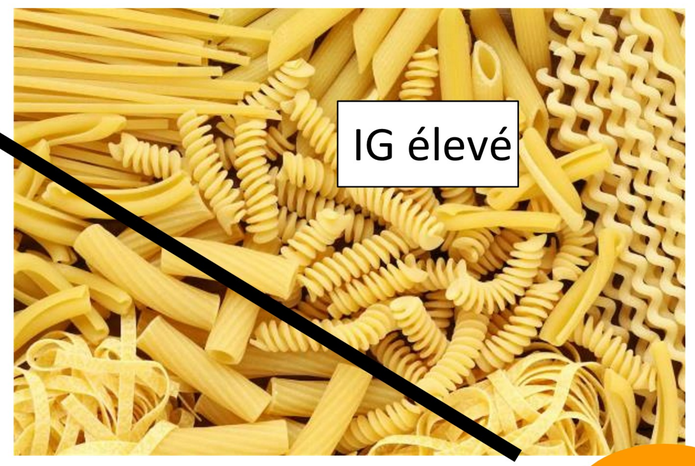
- Pomme de terre.
- Igname.
- Manioc.
- Patate douce.
- Topinambour.

Les Carottes, surtout cuites (sucrées). Aussi Betterave, Navet, Potiron, Panais, Petit-Pois & Tomate.

IG élevé

Tous les riz sauf Basmati et complet

Les Pois Chiches (sucrés)



IG élevé

Pâtes blanches

386

1. 1 salade de Houmous.
2. Riz Basmati ou complet ou Pâtes complètes ou aux légumes à 100%. À la sauce Miso (soja fermenté).
3. Tempeh grillé.
4. 1 ou 2 yaourts de soja fermentés « faits maison ».

Avec Sauce MISO

SALADES (en tout début de repas) :

Salade composée de légumes variés :
(Avocat, tomate, champignons, céleri branche, pousses d'épinards, carotte, radis, salade…).
Cette salade peut être préparée à base de légumes crus ou cuits + une demi-poignée de graines spéciales salades.

Avec 1 sauce composée de :
- Huile colza-olive (moitié huile de colza et d'olive).
- 1 yaourt de soja fermenté « maison ».
- Vinaigre de cidre Bio et du jus de citron.
- Facultatif mais conseillé : poivre, herbes, épices, moutarde, cornichons, câpres…
- 2 c-à-s de son ou germe de blé, son d'avoine, levure de bière
- Attention à ne pas avoir la main lourde avec le sel…

1. 1 salade d'Endives ou Macédoine de légumes.
2. Lentilles ou Haricots secs & sauce Tzatziki.
3. Haricots verts vapeur.
4. 1 ou 2 yaourts de soja fermentés « faits maison ».

+ 2 c-à-s de graines.

Avec Sauce façon Tzatziki :
- 1 yaourt de soja fermenté.
- Menthe.
- Ail.
- 1/2 citron.
- 1/4 de concombre.
- Sel et poivre.
- 1 c à c huile végétale (facultatif)

1. 1 salade de Céleri ou Concombres et 1 Avocat.
2. Haricot Mungo & sauce Ciboulette.
3. Brocolis cuits avec lentilles corail.
4. 1 ou 2 yaourts de soja fermentés « faits maison ».

DÎNERS IDÉAUX (Végan)

Ne pas faire trop cuire les Féculents !

1. 1 salade de Poivrons cuits.
2. Pois cassés, fèves ou Quinoa avec Tempeh grillé.
3. Endives ou Choux vapeur & sauce Cacahuètes.
4. 1 ou 2 yaourts de soja fermentés « faits maison ».

Sauce ciboulette :
- 1 yaourt de soja fermenté maison.
- Ciboulette.
- Sel et poivre.
- 2 gousses d'ail pressées.

+ 1 pincée de Spiruline en paillettes.

Sauce cacahuètes :
- 2 c à s de purée de cacahuètes.
- 1 citron vert (zeste + jus).
- Un peu de gingembre frais.
- Graines de sésame.
- Sauce Sriracha (facultatif).
- Eau.

+ 1 pincée de Nori (algue) en paillettes (riche en protéine).

Aliments à avoir sous la main en cas de **Pulsions alimentaires** ou de légère hypoglycémie.

N°1

WASA Fibres

Fibres = 26g
Protéines = 13g
Sucres = 2g

N°2

Chez LIDL
Hyper-protéiné ➔ 34,4g
Sucre = 1g & Fibres = 13,9g

N°3

Œuf dur

Avec jaune fondant

N°4

Une tranche de pain fait maison (Farine de Petit-épeautre intégrale au levain) avec éventuellement un peu d houmous dessus ou guacamole. Ou 1 AVOCAT

N°5

Cœur d'artichaud

N°7

Petit bol de flocons d'avoines avec boisson végétale + petits fruits rouges + graines de chia et/ou de psyllium et/ou du Konjac

Pas le soir

N°8

5 à 6 Oléagineux ou une c-à-s de graines Courge ou Sésame ou Lin ou Tournesol.

N°9

Une pomme bio (granny Smith) mais plus après 16h30

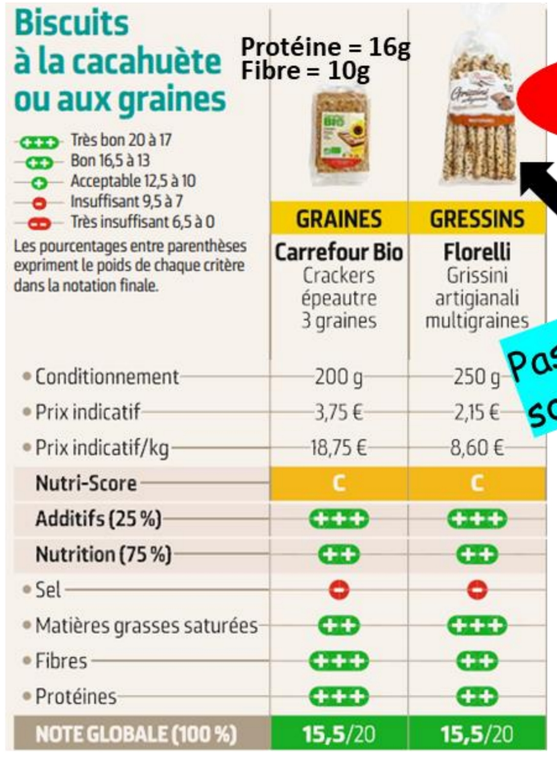
À éviter le soir

N°10

1 ou 2 carrés de chocolat noir 85% minimum de cacao mais pas le soir

Pas le soir

N°11



Pas le soir

En dernier recours :

N°12

Tortillas nature
Protéines = 7g
Sucre = 1g
Fibres = 3,3g
Saturé = 2g
IG = 50

Pas le soir

N°6

Boîte de filet de sardine et maquereau + Olives vertes

Il faut arriver à lutter contre ce grignotage compulsif :

Au niveau compensatoire, certains aliments riches en Oméga 3 pourraient se révéler bénéfiques à intégrer dans son alimentation : les poissons gras (saumon, maquereau, sardines...), l'avocat, l'huile de colza, les noix, les amandes.