



# B-A-BA D'UNE NUTRITION SAINE

1. Consommer le plus possible des **aliments frais, complets, non raffinés et non industriels** (gain en fibres, oligo-éléments, enzymes, exempt d'additifs, colorants, conservateurs, etc.) et si possible de qualité **biologique** (exempt de pesticides, insecticides).

2. **Éviter ou réduire** les aliments tels que :

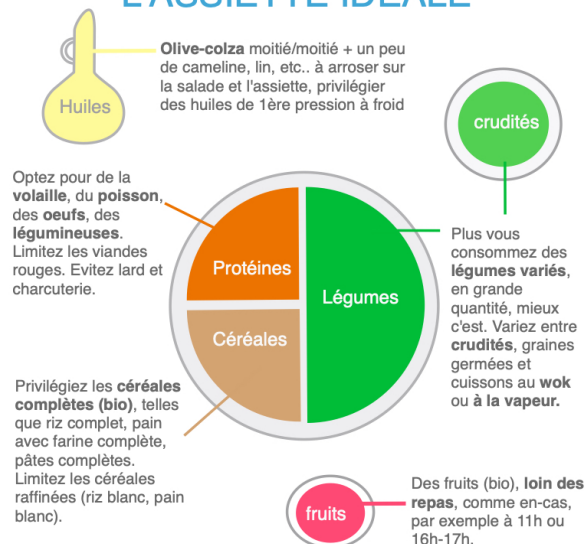
- graisses animales et raffinées (⚠ au trop de laitages)
- sucre blanc raffiné, pâtisserie, bonbons etc.
- pain blanc, farine blanche
- charcuterie, porc, saucisse etc.

3. **Introduire progressivement** :

- **Céréales complètes biologiques** : pain complet (kamut, épeautre, seigle), millet, pâtes complètes, riz complet, etc.
- **fruits secs bio** tels que noix, noisettes, amandes, abricots, etc.
- soja de qualité bio, très bonne source de protéines mais...modérément (éviter le non bio car 70% de la production mondiale de soja est OGM => toxique avéré pour le foie, les reins, le sang)
- consommer du **germe de blé** et de **la levure de bière** régulièrement, source de vitamines B (par exemple [Germalyne](#) de Soleil Vie)
- Faire des cures de **chlorella** ou **spiruline** au printemps, en été ou à l'automne.
- Faire des cures régulières de **pollen**, surtout en cas de fatigue (sec ou frais => [pollenergie.fr](#))
- **Huiles bio de première pression à froid**, d'olive et de colza, à utiliser majoritairement en moitié/moitié (bon équilibre d'oméga 3-6-9) et à mettre sur les crudités. A conserver si possible au frais et dans une bouteille teintée (pour éviter l'oxydation). Pour cuire, préférer une huile d'olive basique ou encore mieux de l'huile de coco. Compléter votre source d'acides gras par des huiles d'onagre, bourrache, carthame, lin... et poissons des mers froides (vous pouvez prendre de la chlorella en même temps pour éviter d'assimiler des métaux lourds).
- Pour booster le système immunitaire, **boire une semaine par mois durant les mois d'hiver** un verre/jour le matin ou le soir de **chlorure de magnésium** (sachet à trouver en pharmacie : 9 grammes dans un litre d'eau).

4. **Manger beaucoup de légumes et fruits frais, de saison, crus et bio (sources inestimables de vitamines, enzymes, minéraux et oligo-éléments)** : **Les fruits crus**, si possible en dehors des repas (20 minutes avant un repas, ou en goûter vers 11h.00 ou 17h00) et seuls, pour éviter des fermentations avec d'autres aliments (notamment les céréales). **Les légumes crus**, en début de repas pour une meilleure digestibilité et assimilation. Ils s'accommoderont bien en salade avec des huiles de 1ère pression à froid (olive,colza, etc.), du vinaigre de pomme bio (non pasteurisé = le top du top!), du sel marin, des oignons, ail, persil, ciboulette, coriandre, graines germées, légumes lacto-fermentés, ou pour des saveurs plus orientales avec du gomazio (mélange de sel, et de sésame grillé et pilé), du tamari (sauce soja fermentée), des algues, etc.

## L'ASSIETTE IDEALE





**JULIEN PRALONG**  
NATUROPATHE

Pour les légumes cuits, privilégier les cuissons rapides telles qu'au wok, ou à faible température telles qu'à l'étuvée ou à la vapeur (panier de bambou, vitaliseur de Marion<sup>iii</sup>), pour conserver au maximum les vitamines.

5. **Diminuer la consommation de viande rouge** et lui préférer les œufs, la viande blanche, les protéines végétales et les produits laitiers **bio** : - fromage et yaourt de brebis, chèvre, etc. avec **parcimonie**. Évitez thon, espadon, anguille, brochet (taux élevé de mercure). Privilégiez plutôt les anchois (d'Atlantique), crevettes (évités l'Asie), St-Jacques, saumon sauvage d'Alaska. De temps en temps, truites, sardines, maquereaux, huîtres.

6. **Mastiquer correctement et lentement**, manger sans télévision, dans une ambiance calme et sereine. Si vous êtes stressé, sauter le repas.

7. **Alléger votre repas du soir** (par exemple en ne gardant qu'une source de protéine animale ou des légumineuses et des légumes et en diminuant ou supprimant les céréales).

8. **Boire au moins 1,5 L d'eau par jour** (si possible une eau faiblement minéralisée, tel que Volvic, Montagne Laqueuille, Source Grand Barbier, Rosée de la Reine, Mont-Roucou), filtrée (brita) ou encore mieux filtrée avec un système d'osmose inverse.

9. **Éviter les boissons gazeuses** (sauf kombucha), les excitants tels que le café, thé, alcool et les boissons dites énergisantes telles que le red bull. Privilégier des boissons qui apportent réellement de l'énergie tels que **jus de fruits/légumes frais ou des smoothies, fait maison**, ceux du commerce contiennent beaucoup trop de sucre.

10. Se faire plaisir... Manger avec les yeux avec au moins 3 aliments colorés dans l'assiette, et accompagner de temps en temps le repas d'un bon verre de vin rouge 😊 !

## Recette du Miam-Ô-fruit :

### *Recette originale de France Guillain*

1. Écraser une ½ banane bien mûre à la fourchette de façon à ce qu'elle devienne liquide (1 pers.)
2. Ajouter 2 cuillères à soupe d'huile de colza bio, fouetter le mélange comme une mayonnaise.
3. Ajouter le jus d'un ½ citron bio pressé
4. Broyer les graines suivantes : 1 cuill. à soupe de lin et 1 cuill. à soupe de sésame, au moulin à café (on peut les broyer en avance pour quelques jours et garder au frais).
5. Rajouter 2 noisettes, 2 amandes et 1 noix, écrasées
6. Couper 3 fruits différents en petits morceaux (ananas, pommes, poires, framboises, fraises, abricots, pêches, kiwis, papayes, etc. mais pas d'oranges, ni de mandarines, ni de pamplemousses, ni de melon ou pastèque)
7. Mélanger le tout puis disposer les fruits sur le dessus. C'est prêt ! Ça tient pour toute la matinée !

---

<sup>i</sup> Germalyne : <https://www.boutique-abbayedeseptfons.com/fr/germe-de-ble/411-germalyne-tradition-250g-326495011125.html?part=GAW-GlyneCH>

<sup>ii</sup> pollen frais : [www.pollenergie.fr](http://www.pollenergie.fr)

<sup>iii</sup> Vitaliseur de Marion : [www.vitaliseurdemarion.fr](http://www.vitaliseurdemarion.fr), aussi : Baumstal, AMC : [www.amc.info/fr-ch/](http://www.amc.info/fr-ch/), etc..