



Associations alimentaires

Pour le plaisir, et surtout pour bien digérer, il convient de consommer des aliments de **qualité**, bien **mastiquer** et avoir une **bonne ambiance** à table. Mais certains mélanges sont aussi la cause de lourdeurs, ballonnements, reflux, perturbations de transit et prise (ou non) de poids.

ALORS QUELLES SONT LES REGLES A SUIVRE ?

- ✓ **LES PROTEINES FORTES** (viandes, œufs, laitages, poissons) seront dissociées entre elles. Oubliez donc le fromage ou le yaourt après un repas contenant de la viande ou du poisson !
- ✓ **LES FARINEUX** (pomme de terre, patate douce...) **ET LES AMIDONS FORTS** (céréales à gluten : blé, orge, seigle, avoine ; dans les pâtes, le pain...) ne devront pas être consommés en même temps que les protéines fortes.
- ✓ **LES LIPIDES** (graisses) ralentissent considérablement toutes les digestions et surtout celle des protéines (viandes ou fromage gras + salade huilée).
- ✓ **LES SUCRES** devront être mangés hors repas de protéines ou amidons pour éviter putréfaction et fermentations dans le colon.
- ✓ **LES ACIDES** doivent être séparés des amidons.
- ✓ **LES FRUITS** (tous) ne doivent jamais être mangés en fin de repas mais au moins 30mn avant ou 2h après.
- ✓ Le **MIEL**, le **MELON**, la **PASTEQUE** et les **FRUITS SECS** doivent être consommés seuls, en mono-repas.
- ✓ **LES LEGUMES VERTS** s'associent à tous les aliments : à abuser donc !

CELA VOUS PARAIT COMPLIQUE ? VOICI UNE SIMPLE JOURNEE TYPE :

- ◆ **MATIN** : fruits frais OU œufs bio OU laitages OU céréales non sucrées
- ◆ **MIDI** : crudités variées (ou jus de légumes) + protéines (poisson ou volaille ou œufs ou fromage ou fruits de mer) + légumes verts cuits
- ◆ **SOIR** : crudités (ou soupe de légumes crus réchauffés) + céréales (riz, millet, sarrasin, quinoa, maïs, blé...) + légumes cuits selon appétit
- ◆ **EN PAUSE VERS 11H ET 18H** : fruits frais et oléagineux (amandes ou noix).

☞ sachez que **des années de mauvais mélanges alimentaires fragilisent les intestins**, participant à une inflammation chronique et une perméabilité excessive pouvant entraîner des réactions allergiques, voire participer à la genèse de maladies inflammatoires ou auto-immunes diverses.

Côté recette



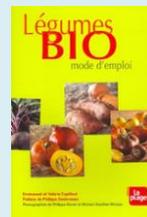
Le fameux **gâteau à la carotte** ou carrot cake dans sa version **sans lait de vache** : une [recette](#) simple

L'Astuce en plus



Parce que les problèmes liés à la **circulation** ce n'est pas que l'été, voici ma [formule](#) facile aux huiles essentielles.

Le coin lecture



Cuisiner les légumes n'est pas toujours évident ? Légumes BIO, mode d'emploi, d'**Emmanuel et Valerie Cupillard** est fait pour vous.

Mon actualité

Suivez moi sur [Twitter](#), [Facebook](#) et mon [site](#)
Venez écouter mon émission de [radio](#) sur la **cuisine vitaminée**.

Céline Touati
Naturopathe

49, rue d'Estienne d'Orves
92400 Courbevoie

touatic@gmail.com

www.naturopathe-courbevoie.com

OnlyYou, 531 147 957 R.C.S. Nanterre