

PROPOSITIONS ALIMENTATION EQUILIBREE

* Boissons.

- Hydratation liquidienne à l'eau, gorgée par gorgée durant toute la journée.
- The léger sans menthe autorisé
- Tisanes autorisées
- Lait bouilli une fois par jour autorisé
- Jus préparé prêt à l'emploi à éviter
- Jus frais autorisés (voir proposition de jus)

* Céréales.

- Blé complet /millet /quinoa/avoine/riz /vermicelle chinois ⇒ autorisé
- Fino /farine blanche /semoule fine ou autre /mais ⇒ à éviter

* Légumes

-Tous les légumes sont autorisés sauf :

1-Petits pois+fèves+Navets +Choux +chou-fleur : à consommer avec modération : 1x/2 semaines

***légumineuses.** A consommer avec modération : 1x/2semaine à condition qu'elle soit préparé comme suite :

- 1- Mettre à l'eau pdt 24 h avant utilisation
- 2-Rajouter un type de légume à la cuisson
- 3- Si pas de bonne qualité ⇒ à faire passer au mixeur

* Fruits Frais.

- Oranges à éviter
- Le reste à consommer idéalement vers 17 h collation d'après midi seul
- Un fruit par jour

-Fruit de saison Mur

*** Fruits Secs.**

-A consommer en collation du matin vers 10h-11h

***Viandes :**

-Viande rouge 2 fois / semaines

-Poulet fermier 2 fois / semaines

-Poisson 2 à 3 fois / semaines

***Type de cuisson :**

-Fritures à éviter

-A la vapeur / au four / grillé / tagine : autorisés

***Matières grasses :**

-Huile d'olive autorisée

-Beurre / smen / huile de palmier à éviter

- Avocat / Sardine / Amande et Noix : autorisés mais à équilibrer avec l'huile d'olive

***Grains et Herbes Aromatiques** : Autorisés en variétés diversifiées et non bouillis

