

Quelques pistes de nutrition

La chrononutrition

Petit déjeuner :

Le matin, on mange gras pour les besoins de l'organisme et ça évite la fatigue et fringale de fin de matinée. On ne prends pas de sucres rapides comme les petit déjeuner traditionnels. En fait, on mange à l'anglaise.

Déjeuner :

Le repas du midi est dense. La chrononutrition recommande de prendre plus de protéines et moins de lipides, c'est le plat unique sans entrée, fromage, dessert ou alcool. Cela évite la somnolence et les lourdeurs habituelles.

Goûter :

Pour le goûter, ce sera sucré. Le but est de réduire le repas du soir et de dîner légèrement à un moment où le corps aura tendance à stocker en gras. On évitera les graisses animales pour du végétal et on ne sautera pas le goûter.

Dîner :

Le dîner est light et contient peu de glucides et de lipides pour éviter de stocker. Profitez pour manger des fibres (que du vert). De plus, le fait de manger léger le soir permet d'avoir un meilleur sommeil.

Lissage de la glycémie

d'après l'étude de Jessie INCHAUSPE
(Faîtes votre glucose révolution)

elle préconise **entre autre**

de manger nos aliments dans le bon ordre :

Commencer toujours par des légumes ou crudité (fibres) , ensuite les protéines puis les aliments gras , et seulement en fin de repas les féculents et les aliments sucrés

d'habiller nos sucres : les associés avec des graisses des protéines ou des fibres

l'équilibre acido-basique

les aliments que l'on absorbe modifient le PH de notre milieu intérieur . Certains aliments vont acidifier, d'autres vont plutôt alcaliniser notre corps. Manger varié et équilibré est important.

Un milieu intérieur trop acide est propice au développement de certains dysfonctionnements de notre système corporel.

ATTENTION : le PH de notre milieu intérieur est modifié par ce qu'on amène de l'extérieur, donc pas seulement l'alimentation.... La pollution, le stress émotionnel,....., participent aussi à cet équilibre.

Rappel de pistes générales

Le corps exprime ce qu'on lui fait vivre

Mais on ne contrôle pas tout
alors pensez **à bouger suffisamment (tonicité et souplesse)**

à bien manger (qualité)

à bien dormir

à entretenir son esprit apaisé (méditation par exemple)

LES ALIMENTS ACIDES ET ACIDIFIANTS

> Fruits acides :	agrumes (orange, citron, pamplemousse ...), tomates (cuites+++), fruits de la passion, ananas, kiwis, fruits rouges, abricots secs (non-bio), tous les fruits pas assez mûrs	
Préférer :	bananes, dattes, figues, châtaignes, pommes, poires, amandes, pruneaux, raisins	
> Légumes acides :	oseille, cresson, blette (le vert), épinard, asperges...	
Préférer :	potimonde de terre, maïs, choux, carottes, betteraves	
> Laitages acides :	lait, fromage blanc, fromage fermenté, yaourts	
Préférer :	fromages de chèvre ou brebis	
> Céréales acidifiantes :	farine blanches, toutes les céréales raffinées	
Préférer :	Les céréales complètes ou semi-complètes	
> Condiments acides :	cornichons, pickles, ketchup, sauce tomate, vinaigre	
Préférer :	moutarde, herbes aromatiques, épices	
> Protéines acidifiantes :	viandes rouges, charcuterie, abats, gibiers, crustacés	
Préférer :	poulet, dinde, veau, poissons, lapin, légumineuse	
> Sucres acidifiants :	tous les sucres imaginables, chocolat	
Préférer :	le sucre complet (et non pas roux...)	
> Boissons acidifiantes :	café, thé noir, coca, sirops, bière, cidre, vin blanc	
Préférer :	boissons à base de céréales, chicorée, infusion de plantes, thé vert	

Sont à rajouter toutes **les huiles raffinées, toutes les graisses cuites, les fritures, les viennoiseries**