

## 1) Diminuer l'apport en graisses saturées et trans

- éviter les charcuteries, les abats et les viandes sauf les volailles sans la peau ;
- éviter les huiles d'arachide (riche en acides gras saturés) et de tournesol (trop riche en acide linoléique) ;
- éviter les préparations panées ;
- éviter les margarines et les huiles hydrogénées ;
- éviter les produits laitiers animaux riches en acides gras saturés : lait, fromage, crème fraîche, beurre ;
- éviter les glaces et crèmes glacées ;
- éviter les pâtisseries, les viennoiseries, les sauces au beurre ou à la crème ;
- alléger les sauces : sauce mousseline (blancs d'œufs battus en neige), sauce végétale à base de tomate, légumes...

## 2) Diminuer l'apport en glucides "simples"

- éviter de sucrer café, thé, chocolat ;
- éviter caramel, confiseries, bonbons ;
- diviser par deux la quantité de sucres dans les recettes ;
- remplacer le sucre blanc par du sucre roux biologique (contenant de la mélasse) ;
- utiliser modérément le miel et le sirop d'érable riches en glucose et fructose ;
- préparer ses céréales à partir de flocons, farines... sans sucre ajouté ;
- remplacer les confitures par des purées de fruits et des compotes sans sucre ajouté ;
- remplacer les sodas et les nectars par des jus de fruits et des jus de légumes biologiques ;
- remplacer la farine blanche de froment ou de blé dur par de la farine bise ou complète sans gluten ;
- remplacer les pâtes blanches et les pains blancs à base de froment ou de blé dur par des pâtes complètes et des pains complets sans gluten (sarrasin, riz, quinoa...) ;
- remplacer les pâtes à tartiner sucrées par des confits ou des purées d'oléagineux (noix, amande, noisette) ;
- remplacer les glaces par des sorbets sucrés a minima ;
- déguster ou « méditer » le chocolat, les pâtisseries et autres « aliments plaisir » ;
- éviter le lait naturellement riche en lactose (sucre facteur de cataracte) uniquement chez l'adolescent et l'adulte ;
- préférer les laits végétaux (chez l'adolescent et l'adulte) : soja, riz, amande, noisette, avoine.



- vin rouge cardioprotecteur 20 cl au déjeuner et 15 cl au dîner (antioxydant et antiagrégant plaquettaire) ; au-delà, facteur de dépression immunitaire, de destruction neuronale ;
- choisir plutôt les vins rouges riches en flavonoïdes, en tanins (polyphénols) ; éviter les spiritueux et les apéritifs alcoolisés ; boire du vin plutôt au cours des repas qu'en dehors ou avant ;
- boire 2 fois plus de verres d'eau minérale que de vin ;
- contre-indications à la consommation d'alcool : ulcères gastroduodénaux, gastrite, gastro-entérite, candidose, dysbiose intestinale, hémochromatose, épilepsies, narcolepsies, apnée du sommeil, boulimie, grossesse, et avant conduite d'un véhicule, épreuve sportive ou examen.

## 4) Éviter de s'intoxiquer en cuisinant sainement

- choisir de préférence des produits de l'agriculture biologique (dépourvus de pesticides et autres toxiques) ;
- éviter les additifs alimentaires de synthèse (mutagènes voire cancérigènes) ;
- préférer les additifs alimentaires naturels ;
- préférer le sel de potassium au sel de sodium ;
- éviter les aliments conservés dans des boîtes métalliques (passage de bisphénol A du film intérieur vers l'aliment au cours de la stérilisation) ;
- préférer les aliments frais ou surgelés ;
- éviter de chauffer les aliments dans des sachets ou des boîtes en plastique (migration de phtalates du plastique vers l'aliment) même dans un four à micro-ondes ;
- éviter de cuire les aliments dans des récipients en aluminium (migration de l'aluminium vers l'aliment) ;
- éviter les rôtisseries sauf pour les poissons et les volailles dont on retire la peau après la cuisson ;
- éviter la cuisson au barbecue horizontal (formation de benzopyrène cancérigène) ;
- préférer la cuisson au barbecue vertical ;
- éviter de frire, de griller, de poêler, de saisir, de roussir, ou de faire dorer les aliments surtout les viandes et les poissons (formation de produits hautement mutagènes) ;
- éviter de cuire les aliments au four au-dessus de 180 °C (formation de produits toxiques et cancérigènes) ;
- éviter de cuire les aliments à l'autocuiseur ou au four à micro-ondes (destruction des vitamines et de la vitalité) ;
- éviter de récupérer le jus de cuisson des viandes (contenant des composés toxiques) ;
- éviter les produits brunis : croûtes, fonds de tarte ou de quiches, viennoiseries, gâteaux secs ;
- éviter les produits à base d'huile raffinée ou de margarine hydrogénée (riches en acides gras trans) ;

- préférer les margarines non hydrogénées voire biologiques et ne pas les cuire ;
- préférer les huiles vierges, de première pression à froid et biologique (olive, colza, chanvre) ;
- conserver les huiles à l'abri de la lumière ;
- conserver au sec et à l'abri de la lumière, au réfrigérateur après ouverture les huiles de lin, de noix, d'onagre et de bourrache ;
- n'utiliser les huiles que pour les salades, pour les sauces très doucement chauffées ou en fin de cuisson ;
- consommer de préférence les fruits et les légumes crus ou peu cuits (al dente) ;
- cuire certaines viandes et le blanc d'œuf pour raison d'hygiène ou pour détruire antienzymes et antivitamines ;
- cuire les céréales et les légumineuses non germées ;
- consommer crues des céréales et légumineuses germées ;
- consommer plus de mollusques ;
- consommer plus de légumineuses ;
- consommer plus de céréales ;
- consommer des produits à base de soja :
  - obtenu par extraction : tonyu (lait de soja, yaourt au soja) et tofu (caillé de soja) ;
  - obtenu par fermentation : tempeh, miso (mélange de céréale et de soja fermenté) ;
- si repas végétalien, associer deux sources de protéines végétales (céréale et légumineuse) au même repas.

## 5) Augmenter l'apport en glucides complexes

- pains complets au levain de préférence à base de farine sans gluten, de sarrasin, éventuellement d'épeautre ;
- flocons de céréales ou de légumineuses complètes non grillées sans sucre : quinoa, sarrasin, riz, soja ;
- pâtes et crêpes de céréales complètes de sarrasin, riz, quinoa, pois chiche, châtaigne ;
- kacha (sarrasin), tahin (pâte de sésame ± pois chiche)
- panisse, socca (à base de pois chiche)
- tofu, crème à base de soja
- laits végétaux : soja, riz, amande, noisette, châtaigne, noix de coco ;
- riz complet long, rond, basmati ou sauvage ;
- toutes les légumineuses : haricots blancs, rouges, mungo (soja vert) ou lima, azukis, lupins, petits pois, pois chiches, ronds, cassés ou de cajan, fèves, féveroles, doliques, lentilles noires, rouges ou rondes, soja (jaune).



## Modes de cuisson conseillés

- en marinades (dans du jus de citron et de l'huile voire du vin pendant 3 à 24 heures) ;
- au bain-marie (casserolles doubles, poêles à revêtement antiadhésif posées sur casserolles d'eau) ;
- à la poêle à feu doux dans un peu de jus de légumes ou un peu de bouillon, sans huile ajoutée ;
- poché à feu éteint dans une poissonnière où le court-bouillon est porté à ébullition et versé sur le poisson, ou dans une casserole fermée par un couvercle après avoir coupé le feu dès que l'eau frémit ;
- à la vapeur douce dans un « vitaliseur » ou un couscoussier avec un couvercle en dôme (pour éviter que les gouttelettes ne viennent ébouillanter l'aliment) ;
- à l'eau minéralisée pour les légumineuses et les céréales (sauf pour les pâtes) dans un minimum d'eau, de manière à ce que toute l'eau soit absorbée en fin de cuisson ;
- au four en papillote dans une feuille papier sulfurisé, si possible protégée par une feuille d'aluminium ;
- au four à chaleur tournante à basse température (de préférence de 120 à 150 °C voire au maximum 180 °C).

- graines de céréales : sarrasin, millet, sorgho, quinoa, amarante, tapioca ;
- tous les légumes racines crus ou cuits : betterave, carotte, céleri, crônes, radis, raifort, rutabaga ;
- consommer les pommes de terre avec leur peau (issues de l'agriculture biologique) et les cuire entières.

## 6) Augmenter l'apport en animaux marins (et volailles) riches en protéines et en acides gras $\omega$ -9 et $\omega$ -3

- consommer plus de poissons gras (du plus riche au moins riche en acides gras  $\omega$ -3) : maquereau, hareng, sardine, anchois, thon, pilchard, rouget, saumon, anguille, flétan ;
- consommer plus de mollusques : calamar, encornet, poulpe, seiche ;
- consommer plus de coquillages ou fruits de mer : amande, bigorneau, bulot, coque, coquille Saint-Jacques, huître, moule, ormeau, palourde, pétoncle, praire, telline ;
- consommer plus de crustacés : araignée de mer, crevette, étrille, homard, langouste, langoustine, tourteau ;
- consommer éventuellement de la volaille : autruche, caille, canard, dinde, faisan, pigeon, pintade, poulet, oie.

## 7) Augmenter l'apport en graisses végétales riches en acides gras $\omega$ -9 et $\omega$ -3 et en lécithine

- consommer des huiles riches en acide oléique (acide gras  $\omega$ -9) : olive, colza, avocat, noisette ;
- consommer des huiles riches en acide  $\alpha$ -linoléique (acide gras  $\omega$ -3) : lin, cameline, colza, noix, chanvre ;
- consommer des produits riches en lécithine : soja, jaune d'œuf ;

- utiliser la **lécithine** ou la **crème de soja semi-liquide** comme graisse ou comme émulsifiant pour réaliser des gâteaux, des crèmes, des sauces et des boissons (*milk-shakes*);



- **consommer** plus d'**oléagineux** (excepté arachide ou cacahuète), sous forme de graines, poudres, laits, confits, purée, pâte à tartiner: amande, noisette, pistache, sésame, graines de tournesol, pignons de pin, noix commune, noix de cajou, noix de Pécan, noix de Macadamia, noix du Brésil, noix d'Amazonie, noix de coco...

## 8) Consommer des probiotiques

- choisir les **yaourts** (*Streptococcus thermophilus* et *Lactobacillus bulgaricus*) sans lait écrémé en poudre ajouté et confectionnés à partir de **lait de soja** (tonyu) voire de chèvre, de brebis;
- **consommer** des **produits laitiers fermentés à base de soja, lait de brebis ou de chèvre** (*Bifidobacterium*, *Lactobacillus casei*, *Lactobacillus acidophilus*, *Lactobacillus rhamnosus*, *Streptococcus lactis*, *Streptococcus faecium*...);

## 9) Optimiser l'apport minéral:

- **éviter** les produits **enrichis en son** (pain au son) ou **en fibres** au cours du repas (chélation des minéraux);
- **éviter** le **café**, les **spiritueux**, les **bières brunes** et toutes les **sucreries** diminuant l'absorption ou augmentant l'excrétion des minéraux;
- **éviter** les **excès de vin** (riches en minéraux prooxydants: fer, cuivre, manganèse, fluor);
- **éviter** le **lait** et la **viande** (acidifiants) **sauf** la **volaille**;
- **éviter** les **métaux lourds** (cadmium du tabac, mercure des amalgames et des poissons prédateurs, plomb des vasques en cristal et goulots des bouteilles, aluminium et plomb de l'eau du robinet dans certaines régions...);
- **boire 1 à 1,5 litres d'eau minéralisée** riche en calcium, en magnésium et si possible en silicium, et pauvres en nitrate (cf. tableau ci-contre);
- **préparer le thé, les infusions et les tisanes avec de l'eau minéralisée** sans ajouter de lait (rendant les composants protecteurs du thé inabsorbables);
- **cuire les céréales et les légumineuses avec de l'eau minéralisée** de manière à ce qu'en fin de cuisson, toute l'eau soit absorbée par les céréales ou les légumineuses
- **éviter l'eau du robinet**, qui contient du chlore, des sels d'aluminium, des nitrates et du plomb (dans certaines régions) et des pesticides;
- **boire du « lait » de soja ou d'amande enrichi en calcium**;

- **consommer** fréquemment des **aliments riches en minéraux**:

**aliments riches en calcium, sans excès de phosphore:**

sésame, tofu, amandes, cresson, choux, noisettes, figues et oignons séchés, haricots blancs, épinards, fenouil, sardines et harengs avec arêtes (en conserve), saumon, crevettes, moules;

**aliments riches en magnésium:**

noix, légumes verts, céréales complètes, oléagineux, poissons, bigorneaux, bulots, algues;

**aliments riches en potassium:**

bananes, légumineuses, avocats, asperges, carottes, laitue, céréales complètes;

**aliments riches en zinc:**

huîtres, volailles, poissons, crustacés, foies de volaille, œufs, gingembre;

**aliments riches en fer:**

foie, boudin, huîtres, fruits secs, épinards, légumineuses;

**aliments riches en sélénium:**

noix du Brésil, crustacés, poissons, coquillages, foie, céréales complètes, poivron rouge, cèpe, ail;

**aliments riches en iode:**

crustacés, fruits de mer, poissons de mer, algues;

**aliments riches en silicium:**

céréales complètes, cartilages, Rozana, Arvie, Badoit.

### Composition des eaux minérales riches en calcium et magnésium

Les eaux en bleu sont alcalinisantes. Les eaux en rouge sont acidifiantes.

Eaux gazeuses	Arvie	Quézac	Badoit	Rozana	Vernière
PRAL	-23,5	-14,7	-10,15	-9,8	-9,7
Bicarbonates	2195	1685	1300	1837	1170
Sulfates	31	143	38	230	158
Potassium	130	50	10	52	49
Calcium	170	252	200	360	190
Magnésium	92	100	100	159	72
Silice	85	9	35	100	24
Sodium	650	255	160	506	154
Fluor	0,9	1,8	1,8	0,7	1
Eaux plates	Vittel	Wattwiller	Contrex	Hépar	Courmayeur
PRAL	-0,5	1,8	3,2	4,3	5,5
Bicarbonates	402	142	403	403	176
Sulfates	306	520	1187	1479	1480
Potassium	2	2	3	4	2
Calcium	202	222	467	555	533
Magnésium	43	18	84	110	66
Silice			13	9	
Sodium	4	3	7	14	1
Fluor	0,3	1,3	0,4	0,4	1

## 10) Optimiser l'apport antioxydant et vitaminique

- consommer des fruits et légumes riches en antioxydants :

**aliments riches en acide ascorbique (vitamine C) :**

cerise d'acérola, baie d'églantier, goyave, persil, cassis, raifort, kiwi, fenouil, papaye, chou-fleur, de Bruxelles, brocoli, fraise, orange, citron ;

**aliments riches en bêta-carotène (provitamine A) :**

piments, carotte cuite, abricots secs, potiron, épinards, laitue, pastèque, mangue, abricot, laitue, nectarine, papaye ;

**aliments riches en lycopène :**

tomate cuite, pastèque, papaye, pamplemousse ;

**aliments riches en lutéine et zéaxanthine :**

maïs, brocoli, épinards, et autres légumes verts ;

**aliments riches en tocophérols (vitamine E) :**

germe de blé, amandes, noisettes, pistaches, noix, abricots secs, graines de tournesol, pêche, avocat ;

**aliments riches en flavonoïdes :**

oignon, pomme, myrtille, raisin, mûre, cerise, vin rouge, thé vert, laitue, poivron, sarrasin ;

**crucifères riches en sulforaphane (riche en soufre) :**

brocoli, chou-fleur, chou de Bruxelles, chou chinois, chou romanesco, chou blanc, chou rouge, chou vert ;

- consommer des fruits et des légumes riches en vitamines :

**aliments riches en thiamine (vitamine B1) :**

levure, germe de blé, farine de soja, noisettes, avoine, haricot rouge ;

**aliments riches en folates (vitamine B9) :**

levure, farine de soja, germe de blé, épinard, fenouil, betterave rouge, chou-fleur, blanc, de Bruxelles ;

**aliments riches en vitamine K :**

choucroute, chou de Bruxelles, persil, épinard, chou-fleur, farine de soja, brocoli, laitue, chou, céleri-rave, asperge ;

- consommer du foie et du poisson riches en vitamines notamment en thiamine (B1), niacine (B3), pyridoxine (B6), folates (B9), cobalamines (B12), rétinol (A), calciférol (D) ;

- consommer les fruits et les légumes frais sous toutes formes : frais, jus, soupes, gaspacho, purées, sauces, compotes cuites a minima, coulis...

- accompagner d'algues, les plats de poisson.



## RÉPARTITION DES ALIMENTS POUR LA JOURNÉE

### Petit-déjeuner :

œufs, poisson mariné, fumé ou cru  
oléagineux (graines, confit, purée...)  
jus de fruit ou de légumes, thé, infusion  
galettes de riz ou tranche de pain sans gluten

### Déjeuner :

poisson, mollusque, crustacé ou volaille  
légumes racines et légumes verts crus et cuits

### Goûter végétal :

fruits crus, thé...

### Dîner végétal :

quinoa + légumes cuits ou  
céréales (2/3) + légumineuses (1/3) ou  
crème, flocons, crêpes, gâteau végétal...

## FRÉQUENCES DE CONSOMMATION CONSEILLÉES

### Éviter de consommer le même aliment plus de 3 à 4 fois au maximum chaque semaine

#### 1) Fruits :

2 fois par jour dont jus de fruit

#### 2) Légumes verts crus et cuits :

2 fois par jour dont jus de légumes  
dont crucifères 1 à 3 fois par semaine

#### 3) Légumes racines crus et cuits :

2 à 3 fois par semaine

#### 4) Algues :

1 fois par jour

#### 5) Céréales complètes sans gluten :

1 fois par jour

#### 6) Légumineuses :

1 fois par jour dont tofu

#### 7) Huiles riches en $\omega$ -9 et $\omega$ -3 :

2 cuillères à soupe par jour

#### 8) Œufs :

4 à 8 œufs par semaine

#### 9) Poissons :

2 à 4 fois par semaine dont 2 poissons gras

#### 10) Mollusques :

1 à 2 fois par semaine

#### 11) Coquillages :

1 à 2 fois par semaine

#### 12) Crustacés :

1 à 2 fois par semaine

#### 13) Volailles (viande et foie) :

0 à 3 fois par semaine

#### 14) Yaourts ou produits fermentés de soja, de brebis ou de chèvre : 1 fois par jour

#### 15) Eau minérale : 1 à 1,5 litres par jour dont thé