



Les bonnes associations :

Pour améliorer la capacité digestive, optimiser l'exploitation par notre organisme des aliments et leur ressource. Ce pourquoi, il dans votre intérêt d'associer les bons aliments au bon moment dans une même assiette.

Définitions :

Protéines Forte : viande, poisson, volaille, œuf en grande quantité, fruit de mer, fromage cuit, gruyère.

Protéines Faible : algue, champignon, pousse de soja, légumineuses (pois chiche, haricot, lentilles, soja) tofu, amandes, noix, noisette, yogourt, caillé chèvre ou brebis.

Amidon Fort : pain, pâte, riz (complet ou non), blé (complet ou non), semoule, quinoa, épeautre, orge, seigle, sarrasin, millet, amarante, maïs...

Amidon Faible : potimarron, châtaigne, patates douces, pomme de terre, boulgour, carottes.

Conseillé :

On peut associer une **protéine faible** avec un **amidon fort**, avec exemple de recettes :

- Lentilles corail aux épices/riz complet et huile de colza ;
- Algues haricot de mer cuit à la poêle/quinoa et huile d'olive
- Chanterelles cuites au wok/sarrasin aux herbes.

Protéine forte avec une **amidon faible**, avec exemple de recettes :

- Poulet au citron (1/3) purée de potimarron (1/3) et fenouil braisé (1/3)
- Omelette à l'oseille/petites pomme de terre nouvelle
- Saumon (1/3) patates douces aux épices (1/3) et courgette (1/3)

Déconseillé :

Amidon et Acide : l'acidité inhibe les enzymes salivaires indispensable à la digestion des amidons. Par exemple, salade de riz avec des tomates ; Céréales et yogourt.

Les fruits crus doivent être mangé soit minimum 30 minutes avant les repas, soit 3heures après. Les fruits cuits sont mieux tolérés en fin de repas. Sauf ananas et papaye qui contiennent les enzymes digestives naturellement pour une digestion optimale. En chronobiologie et micronutrition, on recommande de manger 2 fruits au moment du goûter, associé à des oléagineux contenant du tryptophane. **Boissons** : afin de ne pas diluer les enzymes digestives, il est recommandé de boire soit 30 minutes avant, soit 3 heures après un repas.