

## Petit déjeuner

- \* Boisson chaude ou froide sans sucre ajouté.
- \* Protéines : oeuf, jambon, bacon, saumon fumé, produits laitiers, 1/2 poignée d'oléagineux non salés, soja bio...
- \* Fruits frais de saison ou secs (si possible bio).  
Eviter les jus de fruits, même maison et les compotes industrielles, même sans sucre ajouté.
- \* Glucides : pain à IG bas, biscottes de seigle ssa, flocons de céréales ig bas ou de légumineuses. Muesli et granola "maison". Crêpes, gaufres et pancakes ig bas ...  
Recettes sur le blog.  
Eviter : viennoiseries, baguette-confiture, pain de mie, pain au lait, gâteaux et céréales industriels même « light »...

## Collations

- 1 boisson chaude ou froide sans sucre ajouté + :
- \* fruit frais de saison ou 3 à 4 fruits secs.
  - \* 1/2 poignée d'oléagineux non salés.
  - \* Purée d'oléagineux sans sucre ajouté sur du pain à ig bas ou sur des biscottes de seigle ssa.
  - \* 1 yaourt nature.
  - \* 1 verre de boisson végétale sans sucre ajouté.
  - \* 3 à 4 oeufs de caille.
  - \* 1 tranche de jambon (si possible sans sels nitrés).
  - \* 2 carrés de chocolat noir à 85% de cacao.
  - \* Recettes à ig bas du blog : pudding de chia, flan, banana bread ...
- Eviter : viennoiseries, pain blanc, gâteaux et barres de céréales industriels même « light », galettes de riz soufflé, pop corn, biscuits apéritifs, confiseries, bonbons, pâte à tartiner ...

## Oléagineux (non salés, non grillés)

- \* Amandes, Noisettes, Pignons de pin, Pistaches.
  - \* Noix de Grenoble, de Pécan, de Cajou, d'Amazonie, de Macadamia.
  - \* Graines de tournesol, de courge, de chia, de sésame et des graines de lin moulues.
- Jusqu'à 2 portions de 30g / jour, idéal également dans les salades.

## Chocolat

- \* Si possible bio et varier les provenances.
  - \* Noir à plus de 80% de cacao et pour la pâtisserie à 70%.
  - \* Le sucre doit figurer à la 2ème ou 3ème place dans la liste des ingrédients (jamais en 1ère).
  - \* Les édulcorants (maltitol, lactitol...) ne doivent pas faire partie de la liste des ingrédients.
- Eviter le chocolat fourré ou aromatisé.

## Sucre

- \* Limiter au maximum le sucre blanc, les sucres raffinés et les édulcorants (même ceux estampillés naturels) qui peuvent porter les noms de :  
glucose, saccharose, maltose, galactose, fructose, maltodextrine, dextrose, sorbitol E420, lactitol, érythrol, maltitol E 965, mannitol E421, xylitol 967, isomalt E953, amidon, amylose, amylopectine, sucre inverti, sirop de glucose, sirop de glucose-fructose, sirop de maïs...
- \* Privilégier un vrai miel d'acacia d'un apiculteur local, en petites quantités, ou même un peu de sucre de canne complet.  
En petite quantité : sucre de coco ou sirop d'agave bio.

# Audrey-Cookinglove

## Cuisine et Santé

\*\*\*\*\*

[www.audrey-cookinglove.fr](http://www.audrey-cookinglove.fr)

- Alimentation quotidienne variée et équilibrée, à indice glycémique jusqu'à 55, au maximum « fait-maison ».
- Choisir des légumes et fruits frais de saison.
- Un petit-déjeuner protéiné et varié d'un jour à l'autre.
- Utiliser de bonnes matières grasses.
- Limiter au maximum le sucre raffiné et les produits industriels aux longues listes d'ingrédients bourrées d'additifs.
- Utiliser le sel avec parcimonie.
- Les repas sont pris à table, assis, au calme, en conscience : sans TV, ni ordinateur, ni téléphone, ni livre.
- Prendre le temps de manger (20 minutes minimum) et de bien mastiquer chaque petite bouchée.
- Pas moins d'un litre et demi d'eau par jour.
- De l'exercice physique plusieurs fois par semaine.
- Sans oublier qu'il est important de se faire plaisir de temps en temps !

Ce type d'alimentation est à adapter à d'éventuelles allergies, intolérances ou pathologies, par un professionnel.



## Boissons

- \* Eau plate ou gazeuse non aromatisée (minimum 1,5 L / jour) bien étalé sur toute la journée.
  - \* Eau aromatisée « maison » d'une rondelle de citron ou de feuilles de menthe et sans sucre ajouté.
  - \* Boissons chaudes sans sucre ajouté : thé (privilégier le vert et bio et à distance des repas), café (max 2 tasses / jour et avant 15h), rooibos, maté, tisane, infusion.
  - \* Kombucha ou kéfir de fruits peu sucré.
- Eviter : sodas sucrés ou « light », boissons sucrées, thés glacés sucrés, boissons apéritives, bière ...

## Légumes

La moitié au moins de l'assiette doit comporter des légumes frais de saison (si possible bio).

- \* En entrée et/ou en accompagnement du plat.
- \* Varier les couleurs et les familles de légumes (y compris l'avocat).
- \* Crus, cuits, chauds, froids, en soupe chaude ou gaspacho froid, râpés, en salade (mais éviter de les cacher systématiquement dans des tartes ou gratins). Limiter la betterave cuite.
- \* Surgelés en dépannage, mais attention aux conserves souvent très salées.
- \* Ne pas sur-cuire les légumes. Pour garder les nutriments et vitamines, préférer la cuisson vapeur. Pas de cocotte minute.
- \* Aromatiser avec des épices, des olives, de la sauce soja ssa, des algues (nori, wakame, dulse) ...

## Matières grasses

- \* Toujours choisir une huile vierge, 1<sup>re</sup> pression à froid.
  - \* Cuisson : huile de coco bio, huile d'olive, ghee.
  - \* Assaisonnement : huile de colza, d'olive ...
- Pour la vinaigrette : préférer du vinaigre de cidre et de la moutarde ssa.
- \* Tartines : huile de coco, purées d'oléagineux sans sucre ajouté, beurre bio, avocat.
- Eviter : margarine, mayonnaise et autres sauces industrielles ...

## Laitages

- \* Varier entre chèvre, brebis et vache, si possible bio. Remplacer au maximum la vache par du chèvre ou de la brebis.
  - \* Si possible, se limiter à une seule source par jour et de préférence pas le soir.
- Eviter les versions allégées et aromatisées et les préparations industrielles de fromage fondu.
- Ne pas se forcer si on ne souhaite pas en consommer.

## Fruits

- \* En dessert, un fruit frais de saison (bio si possible) et pas trop mûr.
  - \* A consommer cru, à mâcher, ou cuit en gros morceaux, avec la peau, à feu très doux sans mixer.
  - \* Fruits secs (3 environ) : pruneaux, abricots, figues.
- Eviter les jus de fruits (même maison), les compotes industrielles (même ssa), les raisins secs et les fruits au sirop.

## Protéines

- \* Produits de la mer : environ 4 / semaine en privilégiant les poissons gras : maquereau, sardine, hareng ... Privilégier les ecolabel (ex :MSC) ou l'aquaculture bio. Eviter : requin, espadon, flétan de l'Atlantique, esturgeon, thon, le surimi et les poissons panés ou déjà cuisinés.
- \* Viande de bonne qualité : 1 à 2 / semaine.
- \* Volaille (label rouge ou bio) : environ 3 / semaine. Privilégier les viandes naturelles, non transformées, issues d'élevages de qualité.
- Eviter : nuggets, cordons bleus et autres viandes cuisinées industrielles et limiter la charcuterie.
- \* Oeufs bio : plusieurs fois par semaine.
- \* Protéines végétales : 1 à 2 / semaine. Soja bio (garanti sans OGM), sous forme fermentée : Tofu lacto-fermenté, Tempe / Tempeh, Miso, Tamari / shoyu...

## Féculents

Maxi 1/4 de l'assiette (la quantité dépend de l'activité physique). Les diminuer nettement ou même les supprimer le soir. Alternier entre céréales à ig bas et légumineuses. Attention de ne pas doubler les féculents avec le pain.

- \* Céréales à ig bas : quinoa, boulghour, épeautre, sarrasin, pâtes à la farine de blé semi complète, complète ou intégrale cuites "al dente", les riz semi-complet, complet, sauvage, basmati, nerone à cuisson longue.
- \* Légumineuses : lentilles vertes du Puy, corail, belluga, brunes, blondes, lentillons, petits pois, pois cassés, pois chiche, flageolets, lingots, haricots Tarbais, haricots de Soissons, haricots rouge, noir, rose, coco de Pimpol, cornillille, moquette de Vendée, haricots mungo, haricots azuki, lupin.
- \* Tubercules: patate douce, topinambour ...
- \* Pain fermenté à base de levain (pas à la levure) contenant au moins 2/3 de céréales complètes autre que le blé : seigle, avoine et orge.

A éviter : farine de blé blanche (baguette, pain de mie, de campagne, pâtes, gâteaux, pita...), riz blanc et les riz à cuisson rapide, pommes de terre sous toutes les formes (purée, noisettes, dauphines, rôtis, frites, chips ...), semoule, farines de maïs, de riz et de châtaigne, féculé (maïs et pomme de terre), millet, tapioca, polenta, raviolis, gnocchis, raviolis, pâtes à tartes industrielles, fèves, panais, rutabaga...

ssa = sans sucre ajouté  
ig = indice glycémique