

# Le déjeuner

Le déjeuner, son nom le dit sert à arrêter de jeûner. En effet, le corps jeûne toute la nuit. Il est donc très important de le réveiller en douceur. Un repas lourd, gras et difficile à digérer tirera beaucoup d'énergie et empêchera le mental de bien fonctionner. Préconiser des aliments simples, légers et faciles à digérer.

## Fruits frais

Les fruits frais biologiques gardés à la température ambiante constituent le meilleur déjeuner. Ils réveillent le corps en douceur, ils sont légers et faciles à digérer. On peut en manger toute la matinée, aussitôt que la faim se fait sentir. Éviter les agrumes et les bananes. Les premiers sont trop acides et retirés de l'arbre trop tôt. Leur mûrissement n'est pas complet. Les dernières, au contraire, sont alcalines mais aussi non mûres. Elles sont alors très constipantes.

En hiver, lorsque les fruits frais sont plus rares ou moins goûteux, on peut utiliser les fruits séchés reconstitués comme tels, en purée ou dans des recettes de grains germés.

Les fruits, comme tout sucre naturel ou pas, se digère mieux dans un estomac vide puisque très rapide à digérer. Il est donc important de ne pas en manger après avoir ingéré tout autre type d'aliments. Ils vont fermenter et produire des gaz. Donc débiter la journée avec des fruits et poursuivre le déjeuner avec une des recettes qui suivent.

## Grains germés

½ tasse de graines de tournesol trempées une nuit  
½ tasse de graines de sésame trempées une nuit  
1 c. à soupe de tahini  
1 c. à soupe de miel non pasteurisé  
½ jus de citron\*

\*Personnellement, je ne mets pas de jus de citron l'hiver étant trop acide. L'été, avec la chaleur, le corps évacue mieux son acidité par les pores de la peau. Il faut faire tremper les graines pendant au moins 8 heures. Ensuite, retirer l'eau de trempage, rincer les graines et consommer.

\*\*Cette recette est tirée de l'excellent livre 'Manger Soleil' aux éditions Vivez Soleil.

## **Pain de grains germés**

Les pains de grains germés de la marque Manna sont excellents au déjeuner. Ils ne contiennent aucun ajout d'huile, de sucre, de farine, de sel, de levure ni d'agent de conservation ou d'additifs chimiques. Les grains germés sont plus faciles à assimiler et à digérer. De plus, ils sont plus riches en minéraux. Ils sont faits de blé mais comme il est germé, il est recommandé. On les retrouve dans plusieurs saveurs. Prendre tel quel ou faire griller les tranches au grille-pain plat ou au four car elles ne sont pas très solides. Elles sont bonnes telles quelles ou y tartiner du beurre d'amande.

Le pain Ézékiel, qui est fait avec des grains germés aussi est une excellente alternative.

## **Laits de noix**

Les laits de noix sont très minéralisants et très faciles à assimiler et à digérer. De plus, on peut varier dans le choix des noix et graines utilisées et dans les constituants servant à les sucrer ou à leur donner du goût. Le lait d'amande est vendu déjà fait sur le marché. Il est très bon mais attention, il a été chauffé à de très haute température. Il n'est donc plus vivant car il a perdu ses enzymes. Les laits de noix sont très faciles à faire à la maison et parce qu'ils ne sont pas chauffés, ils sont vivants et donc plus nutritifs. Me demander pour plus amples renseignements.

## **Jus de légumes et de fruits**

Passer au mélangeur, carottes, céleri, betteraves et pommes jaunes. Faites vos propres essais avec d'autres légumes et fruits ou référez-vous au livre 'Manger Soleil' pour d'autres excellentes recettes.

## **Jus à l'avocat**

Mettre dans un mélangeur :

¼ d'avocat

1 c. à soupe de beurre de noix (sésame de préférence)

8 oz de liquide :

1/3 d'eau

2/3 de jus de pomme brut (ex. huck) ou à l'extracteur

1 c. à thé de miel non pasteurisé (facultatif)

1 c. à thé de son de riz

1 c. à thé de lécithine granulée

Ce jus est très riche en protéine et en minéraux.

### **Céréales chaudes**

En hiver, les céréales chaudes sont toutes indiquées pour apporter énergie et confort. Préconiser les céréales de seigle, de maïs, de riz et de millet. Encore une fois, éviter le blé et aussi l'avoine. Ces dernières sont productrices de mucus. On rencontre aussi beaucoup d'allergie avec le blé.

### **Céréales froides**

On peut choisir des flocons de céréales à grains entiers et biologiques au magasin de produits naturels. Éviter le plus possible le blé et varier le choix entre seigle, maïs, riz, millet et kamut. Y ajouter du lait d'amande ou de d'autres noix et graines. Les sucrer si désiré avec du sucraat (sucre de canne) ou des fruits séchés reconstitués. Les céréales de grains germés Ézékiel, cuisine soleil et bio sphère sont d'excellentes alternatives car ce ne sont pas des farines. Les grains sont germés et ensuite séchés mais pas réduit en farine. Ce qui est grandement apprécié des intestins.

### **Pains**

Le pain même fait de grains entiers et biologiques est peu nutritif face aux recettes mentionnées ci-haut. Il est fait de farine et d'eau donc une colle pour les intestins. Bien entendu, il est préférable de choisir des pains fabriqués avec de meilleurs aliments que de prendre du pain blanc. Préconisez le seigle, le maïs, le millet, le kamut et l'épautre. On peut y mettre du beurre d'amande, du miel non pasteurisé, de la compote de pomme biologique ou un œuf poché.

*Bonne appétit!*  
*et*  
*Bonne santé!*



*Martine Pronovost*  
*Naturopathe et hygiéniste du côlon*  
*(514) 839-7386*