

Dîner et souper

Ces repas devraient être principalement constitués de légumes crus et accompagnés de protéines ou de féculents. La raison est que la maladie ne se développe pas dans un corps alcalin et que seuls les légumes sont alcalins. Donc la règle à suivre est :

70% de légumes crus en salade ou comme crudités
30 % de protéines ou de féculents

Éviter de mélanger les protéines et les féculents. Ils ne se digèrent pas de la même façon et cause bien des soucis à l'estomac. Si les protéines et les féculents sont de source crue, il n'y a pas de problème. Avec le cru, il n'y a jamais de problème!!!

Utiliser des trempettes pour vos crudités. Ceci vous permettra d'en manger d'avantage. Les légumes vapeurs peuvent être utilisés mais seulement à l'occasion. Éviter de trop les cuire pour conserver un peu de fibre. Utiliser les soupes et potage en tout temps mais éviter d'y ajouter du sel et des produits laitiers.

Protéines :

Poisson blanc, poulet de grains, veau, agneau, volaille, gibier, avocat, œuf cuit dure, poché ou à la coque, légumineuses germées, noix ou beurre de noix, végépaté, humus, fromage de chèvre cru.

Féculents :

Riz brun entier, riz sauvage, millet, quinoa, sarrasin, seigle, épeautre, kamut, maïs, pain de grain germés.

Aliments à éviter :

Thé, café, boissons gazeuses, boissons en cristaux, alcool, produits laitiers, pain blanc, sucre blanc, farine blanche, sel, poivre noir, friture.

Important!

Faire de l'exercice au moins trois fois par semaine pendant une heure. Choisissez le sport que vous voulez en autant qu'il vous demande de vous dépenser jusqu'à transpiration.

L'important c'est de bouger!!!

Bonne appétit!



Martine Pronovost

Naturopathe et hygiéniste du côlon

(514) 839-7386