

Extrait du La boutique du guérisseur

<http://www.laboutiqueduguerisseur.com>

# **Les aliments protéinés**

---

**La boutique du guérisseur**

---

**VIANDE, POISSON, VOLAILLE, GIBIER, CHARCUTERIE, CRUSTACÉ, FRUIT DE MER, FOIE, ROGNON, ABAT, CERVELLE, BLANC D OEUF, LES PRODUITS LAITIERS NOTAMMENT LES FROMAGES FORTS ET FERMENTÉS. EXTRAIT DE VIANDE (bouillon, jus, gelée), HARENG, SARDINE, MAQUEREAU, ANCHOIS, OEUFS DE POISSON ET LAITANCE, etc**

### Conseils :

Pour un bon équilibre, il faudrait manger :

- 3 fois par semaine : poisson maigre
- 3 fois par semaine : volaille
- 2 fois par semaine : Oeuf
- 1 fois par semaine : jambon à l os
- 2 fois par semaine : Tofu (voir en diététique)
- 1 fois par semaine : fromage (brebis ou chèvre)
- 1 fois par semaine : Gibier ou Abat
- 2 fois par semaine : céréale ou légumineuse (lentille, pois frais, champignon, soja germé, algue, levure de bière, sésame, amande, noisette, etc)

JC COLLARD

« Le Guérisseur de Châtillon »