

Extrait du La boutique du guérisseur

<http://www.laboutiqueduguerisseur.com>

# Réglage Alimentaire 60/20/20

---

La boutique du guérisseur

---

« La santé se paie. Ce que l'on économise chez l'épicier, on est obligé de le dépenser chez le pharmacien ».

# ITINERAIRE SANTE

A partir de 12 ans (de 0 à 12 ans conseils du Dr Eric Menat « Je nourris mon enfant »)

## PETIT DEJEUNER

Protéines : Oeuf (à la coque, brouillé) OU jambon à l'os ou volaille ou fromage de chèvre ou un peu de beurre à la motte ou yaourt de chèvre ou yaourt au soja. + Pain complet ou semi-complet (blé, épautre, seigle avec Label Bio) ou galette de riz

Soit : Riz soufflé ou Quinoa ou Kamut soufflé ou Cornflex avec lait de soja, d'amandes, châtaignes, avoine, noisettes & + raisins secs (Le lait d'amandes doit être chaud, mettre les flocons, laisser gonfler et ajouter les raisins secs)

Soit : Banane fraîche ou Amande selon tolérance. Fruit sec, fruit frais. Boissons : Infusion ou chicorée ou malt ou bambu ou caro ou pionnier ou café arabica très léger ou thé très léger ou cacao non composite au lait (boisson végétales précitées) ou eau minérale.

## 10 HEURES

Fruit ou jus de fruits bio à volonté (Sauf orange chez les hépatiques)

## DEJEUNER

Protéines : (Voir ci-dessous)

Légume vert cru ou cuit ou/+ féculent / farineux :

Prendre de l'huile 1ère pression à froid

Dessert : Compote ou crème caramel ou flan diététique ou tarte aux fruits ou semoule de soja ou sablé diététique.

## 16 HEURES

Fruit ou jus de fruits bio sous toutes ses formes cru, cuit, sec & (sauf banane) ou yaourt de soja ou de brebis ou 2 ou 3 carrés de chocolat (de bonne qualité) sans pain, ni gâteau &.

# DINER

Soupe de légumes, petite protéine, légume sec, salade ou céréale germée.

Huile première pression à froid

Dessert : Compote ou crème caramel ou flan diététique ou tarte aux fruits ou semoule de soja ou sablé diététique.

Exiger si possible **des aliments non seulement COMPLETS mais ayant une origine BIOLOGIQUE.**

**SUPPRIMER ABSOLUMENT** : MUESLIS (mélange de céréales) - GRAISSE DE PALME - COCO - COPRAH - LIMONADE - LAIT U.H.T. - PIZZA RAVIOLI - SIROP - SODA BOISSON GAZEUSE ET SUCREE SUCRERIE DE GRANDE SURFACE.

**CONSOMMER TRES MODEREMENT** : Tabac, vin, bière artisanale, cidre, apéritif, digestif, café léger, café au lait, thé léger, maté, confiture du commerce, potage du commerce, conserve du commerce, confiserie du commerce, charcuterie du commerce, bonbon, margarine, chewing-gum, pain d'épices, aliment réchauffé, sauce fermentée au soja, eau adoucie, eau très minéralisée, pain blanc, Lait de vache et ses dérivés, Yaourt, fromage blanc, desserts lactés&

## EVITER LE GRIGNOTAGE ENTRE LES REPAS

**EAU** Eaux minérales telles que : MONTROUCOUS, MONTCALM, VOLVIC, HEPAR, CONTREX, TALIAN& La quantité à boire par jour est variable selon l individu, le seul conseil est de boire au minimum 1 litre d eau par jour surtout chez les personnes âgées. Les boissons gazeuses sont déconseillées. (Recommandée Vichy Célestin 2 verres par jour sauf cas d hypertension ou régime sans sel).

**LES HUILES** (Lipides) De 1ère PRESSION A FROID : OLIVE NOIX - COLZA CAMELINE sont fortement recommandées depuis le plus jeune âge de 1 gtte / Kilo corporel à chaque biberon à 3 cuillerées à soupe pour un adulte aux principaux repas ou manger des noix fraîches à chaque repas.

# PROGRAMME ALIMENTAIRE 60/20/20

Sur 14 repas principaux pris dans une semaine, mangez :

<b>60%</b>	
<b>LEGUMES VERTS ET COLORES CRUS OU CUITS</b>	<b>FRUITS OU JUS BIOLOGIQUES</b>

<p><b>ALIMENTS FOURNISSEURS D ACIDES (1)</b> :ASPERGE, OSEILLE, POIREAU, RHUBARBE, ARTICHAUT, CHOU DE BRUXELLES, OIGNON, FEVE, HARICOT SEC, LENTILLE, POIS CASSE, ARACHIDE, CHAMPIGNON, EPINARD, LEVURE DE BIÈRE.</p>	<p>BANANE DE PREFERENCE LE MATIN MELON ET PASTèque SERONT PRIS SEULS <b>FRUITS FOURNISSEURS D ACIDES(1)</b> :CLEMENTINE, ABRICOT, PRUNE, PRUNEAU, NOISETTE, NOIX SECHE</p>
---	--

<h1 style="font-size: 2em; margin: 0;">20%</h1> <p>PROTEINES</p>	<h1 style="font-size: 2em; margin: 0;">20%</h1> <p>GLUCIDES - LIPIDES</p>
<p>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&amp;.)</p> <p><b>ALIMENTS FOURNISSEURS D ACIDES(1)</b> : VIANDE POISSON VOLAILLE GIBIER CHARCUTERIE CRUSTACE FRUIT DE MER -FOIE ROGNON ABAT CERVELLE BLANC D OEUF LES PRODUITS LAITIERS NOTAMMENT LES FROMAGES FORTS ET FERMENTES. EXTRAIT DE VIANDE (bouillon, jus, gelée) HARENG- SARDINE MAQUEREAU ANCHOIS OEUFS DE POISSON ET LAITANCE 100g / JOUR SURVEILLER PH URINAIRE 6,5 / 7</p>	<p><b>GLUCIDES (Sucres Lents)</b> : POMME DE TERRE, PAIN DE SEIGLE COMPLET OU SEMI-COMPLET (BIO), RIZ COMPLET, PATES DE FARINE DE SEIGLE COMPLETE, CHATAIGNE&amp;</p> <p><b>GLUCIDES (Sucres rapides)</b> : Les sucres industriels de betterave et de canne sont déconseillés, ils sont réservés aux sportifs. Le Miel, produit noble, doit être pris seul. Accompagné d un autre aliment tel que le pain, il devient agressif et toxique car il ne supporte pas la présence d un autre élément. En 1885, un français moyen consommait environ 2 kg de sucre par personne et par an. En 2003 un adolescent consomme la valeur de 80 sucres par jour, soit 170 kg par an. Exemple : Une baguette de pain blanc de 250 g, équivaut à 41 sucres.</p> <p><b>LIPIDES (huiles et graisses)</b> : Les huiles première pression à froid (fortement conseillées) Olive, Carthame, Noix, Beurre de qualité et graisse végétale de qualités.</p>

**Les aliments fournisseurs d acides sont donnés à titre indicatif pour les personnes qui doivent les réduire :** Farine Blanche et tous dérivés (pain blanc, biscotte, viennoiserie, pâtisserie, semoule, pâte, pain complet&), féculé, chips, avoine, crème fraîche, miel, sucette (sucre artificiel), alcool, cacao, chocolat, huile raffinée, noix sèche, noisette, sauce grasse& Friture, vin de bourgogne, champagne. 100g / JOUR

&ENFIN &

- 1 fois par semaine, manger des sardines à l huile d olive.
- 1 fois par mois, sauf en cas de travaux de force, manger de la viande de boeuf, gros gibier, cheval, mouton, porc. Des fruits de mer et du boudin noir.
- Le roquefort semble être le fromage le mieux toléré et le plus riche en calcium.
- Le vinaigre de cidre ou le jus de citron de qualité sont à privilégier pour les crudités.

« LES MALADIES HEREDITAIRES SONT LE PLUS SOUVENT DUES A UN NON CHANGEMENT DES HABITUDES »