

Une journée d'alimentation peu acidifiante ou si candidose

Les fruits cuits (compotes sans sucre) et légumes cuits (soupe, ratatouille) calment l'acidose des protéines animales. **La compote du matin compense l'acidose de la nuit.** Cette acidose chronique favorise la candidose, conséquence d'une perméabilité intestinale inflammatoire chronique.

Répartir les protéines sur 4 portions toutes les 4h (½ portion à 17h). Cela permet d'éliminer les hypoglycémies réactionnelles de 11h et 18h et limite l'acidose. Boisson bicarbonatée (Badoît, Salvétat) aux repas, Eau de montagne ou de source entre les repas.

Supprimer le café. Préférer le thé vert ou les tisanes

Supprimer les sucres rapides et raffinés

Petit-déjeuner : Un bol d'eau chaude au lever pour finaliser la détoxification nocturne

- 1 tranche de Pain sans gluten (sans levure) ou pain des fleurs (riz, quinoa) + Margarine Primeverre ou St Hubert . **Préférer riz ou pommes de terre (80 à 100 g)**
- Thé vert de préférence
- Une portion de protéine : œuf coque + 1 tranche de jambon ou blanc de dinde (40g)
- Une compote sans sucre ajouté (pour limiter l'acidité ou les intolérances)

Déjeuner :

- Idéalement soupe de légumes bio en hiver, crudités ou fruits en été
- 80 à 100 g de volaille ou poisson, en cuisson vapeur de préférence
- Légumes de saison en cuisson vapeur
- Couscous maïs-riz (marque Biovita ou Primeal) – Pâtes au maïs REVOLA ou BARILLA Pâtes de riz complet bio de préférence (FELICIA magasin Bio) ou pommes de terre vapeur ou quinoa et / ou légumineuses (pois chiche, fèves, lentilles)
- Assaisonnement avec 1 c à soupe d'huile d'olive et de colza bio + citron et épices
- **Pas de Fruits en dessert, cela déclenche de la fermentation**
- **Un bol d'eau chaude (seule) en fin de repas pour ralentir la vidange de l'estomac**

Collation de 16-17h : 1tr de pain sans gluten ni levure ou 2 à 3 tr de pain des fleurs + 1 à 2 fruits non acides ou 1 carré de chocolat noir + 1 thé vert.

Une petite dose de protéine: 1 tranche de jambon ou 50g de saumon ou viande des grisons ou une 1/3 barre végan soit 7g (Protéines de pois et de riz). **Pas d'amandes** car intolérance croisée avec le gluten

Dîner

- 80 à 100g de volaille ou poisson 3 à 4 fois par semaine à alterner avec un repas végétarien : quinoa- fèves (100g) ou riz-lentilles (100G)
- **Pas d'œufs ni de viande rouge le soir** (apport délétère d'acides gras saturés et de cholestérol). **Pas d'alcool sauf le WE** (récompense ...)
- 80g de pomme de terre vapeur ou riz (lavé 5 fois avant la cuisson)
- Légumes de saison ou salade
- **Un bol d'eau chaude (seule) en fin de repas** pour ralentir la vidange de l'estomac
- Tisane 30' plus tard

