

CRITÈRES

1. QUALITÉ DES ALIMENTS ET DES CUISSONS :
Choisir les aliments de la liste positive, de la colonne de gauche, idéalement bio, si non fermier, terroir etc.
Respecter les cuissons :
Autorisées : vapeur douce, cru/mariné, four, wok, étouffée à feu moyen, gratins, grill
Tolérées une fois par semaine : friture ou barbecue
Fortement déconseillées cuisson à la pression, microondes, poêles antiadhésives.
2. ALIMENTS PROSCRITS Ne pas consommer pas les aliments de la troisième colonne.
3. LIMITE DES UNITES SUCRES par jour (max. 50-60g de sucres par jour = 5 -6 U. S.)
4. REPAS 1 :
- 3 à 5 Unité Protéine (= 30 à 50g de protéines environ)
- minimum d'U. S. (max. 1 U. S. – l'équivalent de 2 cracottes pain des fleurs sarrasin après les premiers 15 jours)
- le plus tôt possible après le lever
5. REPAS 2 : après 4 à 5 heures sans collation, en choisissant de la colonne A de la liste des aliments autorisés.
6. REPAS 3 : à prendre 3h AVANT de dormir.
7. SPORT : Si gym ou sport intense -> après 17h
8. SOMMEIL : 8 à 9h de sommeil dans le noir, coucher si possible vers 22h – 23h

PARASITOSE/LEVUROSE

Quel que soit votre profil métabolique ou groupe sanguin, tant que le test de Julia Ross (classe 7) indique une parasitose, observer les critères suivants :

- Surveiller les doses de fibres : peu de cru, fruits et légumes pelés, oléagineuses pelées
- Prudence avec les céréales complètes sans gluten après les 15 jours (uniquement en version « blanc » si des problèmes d'intestins persistent)
- Eviter les légumineuses
- Eviter radicalement tous les farineux et les pommes de terre les 15 premiers jours
- Limiter le porc à 4 portions par semaine
- Eviter les laitages frais (lait, crème, yaourt, fromage frais) même en bio, sauf le yaourt 24h, le K-philus et le beurre
- Parfois les fromages affinés de plus de 3 mois passent ... à tester

GRILLE DE BASE

Doses quotidiennes pour les trois repas (hors sportifs intenses). Les Unités correspondent environ à 10 g.

	Protéines	Glucides	Lipides
Matin	<p>Une part de viande, volaille, œuf, yaourt 24h, poisson ou crustacés/mollusque, spiruline</p> <p><u>Après le jour 15</u> pour certains profils selon tolérance</p> <ul style="list-style-type: none"> - laitages - légumineuses - protéines en poudre <p>Equivalent 3 à 5 U. P.</p>	<p>Une part de légumes (cru, cuit, en mousse, en jus, en potage)</p> <p><u>Après le jour 15</u> pour certains profils :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pain des fleurs (max.2 ou 1 galette de riz) <p>Max. 1 US</p>	<p>Une part de matière grasse : huile d'olive VPPF, coco, palme, beurre, graisse d'oie/canard etc.</p> <p><u>Après le jour 15</u> pour certains profils</p> <ul style="list-style-type: none"> - crème fraîche, oléagineux <p>min. 1 c à s, pas de maximum, selon profil</p>
Midi	<p>Une part de viande, volaille, œuf, yaourt 24h, poisson ou crustacés/mollusque, spiruline</p> <p><u>Après le jour 15</u> pour certains profils selon tolérance</p> <ul style="list-style-type: none"> - laitages - légumineuses - protéines en poudre <p>Equivalent 2 à 4 U. P.</p>	<p>Légumes : Doses à répartir par jour : Min. 150g max. 800g, selon quota US.</p> <p>Si matin 0-1 US Midi 2 US</p>	<p>Min. 1 c à s, pas de maximum, selon profil</p>
Soir	<p>Une part de viande, volaille, œuf, yaourt 24h, poisson ou crustacés/mollusque, spiruline</p> <p><u>Après le jour 15</u> pour certains profils selon tolérance</p> <ul style="list-style-type: none"> - laitages - légumineuses - protéines en poudre <p>Equivalent 1 à 4 U. P. selon profil</p>	<p><u>Après le jour 15</u> les légumes du repas 3 peuvent être remplacés par une part de farineux selon profil, toujours dans la limite des US.</p> <p>Soir : 4 US Fruits : 2 max/jours dans la limite des U.S.</p>	<p>Min. 1 c à s, pas de maximum, selon profil</p>

NB : **Ceci n'est pas un régime hyperprotéiné.** (mais hyperlipidique ☺) Les doses de protéines sont dans les limites conseillées par l'OMS. Les doses de glucides sont réduites, mais bien présentes sous forme de légumes et de fruits (min. 5-6 US/jour). Les lipides font le travail primordial dans ce programme pour relancer le circuit leptine, ne pas lésiner dessus.

IDÉES JOURNÉE

7h30 – sans limite de quantité des œufs au plat, brouillés, à la coque, ou omelette aux légumes OU du saumon fumé sur légumes OU du jambon de qualité avec reste du repas de la veille OU après les premiers 15 jours fromage/yaourt le cas échéant avec autant de graisses que souhaité (beurre, coco, huile d'olive etc.) avec eau chaude, café, tisane, thé sans sucre

13h – 100g à 300g de viande, volaille, œufs, poisson, crustacés/mollusques avec légumes et matières grasses à volonté, minimum 1 c à c. Après le jour 15 avec 1 c à s de farineux **sans gluten** et un fruit en dessert (cru ou cuit) avec eau, café, thé, tisane sans sucre ou édulcorant.

17h – Collation si besoin : avocat, olives, comté ou saucisson à l'ancienne ou œufs durs avec mayonnaise maison, sardines ou jus de légumes avec jaunes d'œuf ou amandes ou noix avec eau, café, thé, tisane sans sucre ou édulcorant.

20h – Potage, jus de légumes, salade, plat de wok à volonté, cru ou cuit, avec matières grasses et protéines selon besoin, après le jour 15 avec un peu de farineux sans gluten **OU** un fruit.