



Plan alimentation régénérative et fertile

Bien qu'il n'y ait pas qu'une seule façon de bien manger, il existe des bases fondamentales concernant la qualité des aliments et l'équilibre entre protéines, lipides et glucides, qui profitent à chacun quel que soit son métabolisme individuel.

Principe général : sélectionner des aliments régénérants

Aliments recommandés	Aliments à éviter
Aliments naturels produits de manière régénérative (augmentant la santé du sol et du corps), non-transformés ou transformés de façon non-industrielle	Aliments produits de manière dégénérative (diminution de la santé du sol et du corps). Produits artificiels ou transformés industriellement.
Légumes frais ou congelés	
Fruits frais au conserves maison sans sucre ajouté	Des fruits en conserves avec sucre, jus de fruit
Viande, poulet et œufs d'animaux élevés en liberté alimentés d'herbes et grains bio, poisson sauvage	Viande, poulet et œufs industriels ou nourris avec des aliments transgéniques Poissons d'aquaculture (dont « bio ») Trop de charcuterie
Lait et produits laitiers cru (si tolérés)	Lait ou produits laitiers pasteurisés ou stérilisés, ou avec additifs, sucre, etc.
Céréales complets (trempés, fermentés, germés) et pain au levain.	Farine, pain, pâtes blanches Blé (incl. blé complet)
Légumineuses (lentilles, haricots, pois – trempés et/ou germés)	Soja non-fermenté / seitan Légumineuses non-trempées / germées
Pommes de terre et patates douces	Patates frites, chips
Noix & graines	Cacahuètes
Beurre cru, ghee, lard, huile de coco, huile d'olive – pour cuisiner. Huile de poisson, huile de foie de morue, huile de cassis – comme compléments	Huiles industriels, margarine, huile de colza, tournesol, soja et arachides
Bouillon d'os fait-maison	Bouillon en poudre ou cubes
Légumes lactofermentés, kéfir ou kombucha (petite portion par jour)	
Chocolat noir. Miel cru	Sucre, sucreries, desserts
Eau, tisanes	Café, thé, alcool, soft drinks, jus fruits

À partir de là, vous pouvez continuer le réglage. Par exemple, certains types métaboliques répondent mieux à la viande blanche légère de poulet ou de poisson ou aux protéines végétariennes, tandis que d'autres ont besoin de viande rouge. Certains ont besoin de beaucoup de graisses, tandis que d'autres ont suffisamment de graisses naturellement contenues dans les aliments. Certains ont besoin de céréales et de beaucoup de légumes, tandis que d'autres se sentent mieux sans céréales ou avec moins de légumes.

Assiette fertile de base

Amidon/Féculents

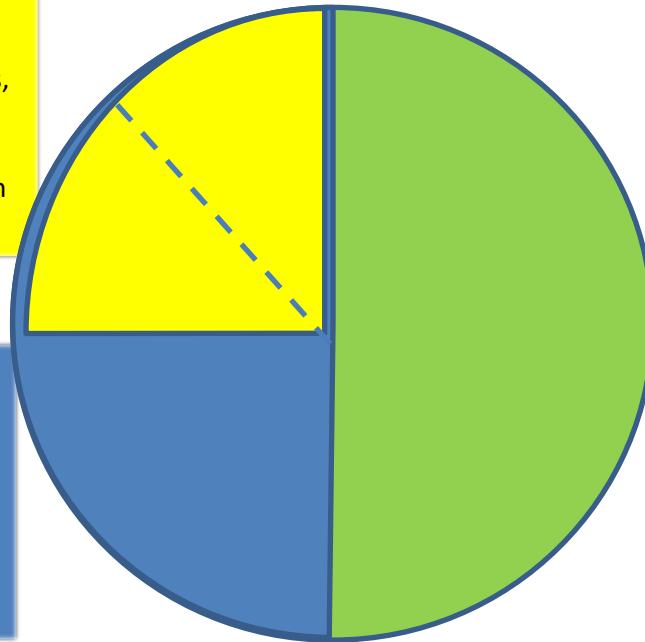
Céréales, pain, légumineuses, pommes de terre

0-25% de votre assiette selon type métabolique

Protéines & Graisses

D'origine animal et/ou végétal

25%-50% de votre assiette selon type métabolique



Légumes

Crus, à la vapeur ou cuits

50% de votre assiette

Légumes				Amidon
Très peu	Peu	Moyen	Beaucoup	
Bettes	Ail	Aubergine	Artichauts	Céréales
Chou frisé	Asperges	Avocat	Betteraves	Pain
Chou Vert	Brocoli	Bambole	Carottes	Légumineuses
Citronnelle	Celeri Vert	Bok Choy	Courge	Pommes de Terre
Cresson	Champignons	Chou rave	Mais	Fruit
Endive	Chou de Bruxelles	Courgette	Panais	
Epinards	Chou / Chou Fleur	Haricots verts	Patate Douce	
Haricots germés	Concombre	Fenouil	Petits Pois	
Laitues	Echalottes	Navets	Potiron	
Luzerne	Gingembre	Ocra		
Persil	Oignon ciboules	Olives	Rutabaga	
Pissenlit	Oignons	Poireaux	Yam	
Radicchio	Tomates	Poivrons		
Roquette		Radis		
		Topinambour		

Graisses
Coco
Olive
Ghee
Beurre

Protéines		
Protéines animales (complètes)	Protéines végétales (pas complètes)	Combiner avec
Viande	Légumineuses +	Céréales complets, Pain ou Noix/Graines
Volaille	Noix & Graines +	Légumineuses
Poisson	Tempeh +	Céréales complets, Pain ou Noix/Graines
Oeufs		
Produits laitiers		

Idées de Menu

Quelques suggestions pour vous aider sur votre chemin de fertilité.

- Mangez selon votre appétit. Vous ne devez pas peser vos aliments ou vos portions ni compter les calories.
- Mangez au moins 3 repas par jour. Si vous en avez besoin, prenez une collation entre les repas pour stabiliser votre glycémie.
- Mangez des protéines et des matières grasses à chaque repas.
- Idéalement, buvez quotidiennement une tasse de bouillon d'os maison et une cuillère à soupe de légumes fermentés.
- Vous n'êtes pas obligé de manger quelque chose de différent chaque jour. Choisissez 2-3 petits-déjeuners ou repas et répétez-les pendant une semaine.
- Vous pouvez dîner au petit-déjeuner ou inversement (essayez de faire du dîner le repas le plus léger).
- Cuisinez de plus grosses portions pour plusieurs jours.

Petit déjeuner

Pour la plupart des gens, en particulier les femmes, un petit-déjeuner chaud est préférable à un petit-déjeuner froid. Un petit-déjeuner salé a également tendance à vous donner plus d'énergie qu'un petit-déjeuner sucré. Selon votre appétit, choisissez une ou plusieurs de ces options :

- **Pain** au levain traditionnel, (seigle, épeautre, petit épeautre, sarrasin...) ou pain de fleur avec beurre, jambon, poisson fumé, œufs, avocat ou fromage cru (le weekend, ajouter des épinards, champignons ou lard pour un brunch)
- **Porridge** d'avoine (ou de millet ou d'amarante) cuit dans de l'eau, du lait, du lait de coco ou d'amande, mélangé à de l'huile de coco ou de la purée de coco, une poudre de protéine de collagène, des noix... Des flocons de châtaignes ou des fruits peuvent ajouter une douceur naturelle. Cuire un œuf avec de l'avoine ajoute des protéines et des graisses de haute qualité, créant ainsi un meilleur équilibre.
- **Œufs**, par exemple omelette ou œufs brouillés avec des légumes (p.e., épinards, champignons et / ou haricots verts). Ajoutez du jambon ou du bacon ou du fromage cru si vous le souhaitez. À combiner avec du pain au levain (sans blé) + beurre, ou des haricots, un grain cuit, du pain de fleur ou une patate douce bouillie...
- **Yogourt** aux noix, aux fruits, à la cannelle, aux protéines en poudre (déconseillé en hiver ou si vous avez constamment froid), avec des flocons d'avoine non-sucrées
- **Shake protéiné / smoothies**
 - Avec du lait de coco, du lait cru ou du lait d'amande fait maison, un peu de fruits, de la poudre de cacao, du pollen d'abeille et de la poudre de protéines
 - Avec avocat, herbe d'orge, un peu de fruits, légumes verts, protéines en poudre, pollen d'abeille, graines de chanvre
 - Essayez aussi un « cacao » (ou café ou thé ou tisane) mixés avec du collagène, du beurre ou un œuf (et un peu de miel au goût) et de l'eau chaud
- **Crêpes ou muffins** à base de farine de noix ou de farine sans gluten (+ œufs):
 - De sarrasin plus avocat, tahin, poulet, épinards
 - De farine de noix de coco, de châtaigne et / ou d'amande avec des fruits et de l'huile ou de la purée de noix de coco

- **Soupe** faite avec du bouillon d'os fait-maison, légumes, lait de coco pour cuisiner, herbes et épices. Ajoutez des graines, de la viande ou des lentilles / haricots pour plus de nutrition et de variation. Ajoutez éventuellement 1 à 2 tranches de pain avec du beurre, du jambon ou du fromage cru. Quelques idées :
 - Potiron-chou-fleur au lait de coco, curry / curcuma et gingembre
 - Pois Vert-Brocoli-Menthe (délicieux avec du jambon sur le dessus)
 - Betterave rouge - Racine de persil - lait de coco
 - Pommes de terre au chou de Bruxelles et crème
 - Chou rouge-panais-pomme-lait de coco
 - Haricots blancs-épinards-ail
 - Lentilles rouges-poireaux-céleri-carottes-lait de coco
 - Riz au poulet, carottes et bouillon
- **Haricots** combinés avec des légumes, de l'huile et peut-être une protéine supplémentaire. Vous pouvez le préparer plusieurs jours à l'avance, puis le réchauffer simplement. Idées:
 - Haricots rouge ou haricots noirs avec tapenade de maïs, céleri vert et olive
 - Fèves avec oignons et saindoux, tomates séchées, champignons et œufs
 - Haricots mungo germés avec du quinoa, tomates séchées, algues, huile d'olive
- **Burgers** de lentilles cuits + flocons d'avoine crus + oignons et restes de légumes + graines (de lin, de chia, de tournesol...) + sel et épices, pour manger seul ou comme du pain avec fromage, avocat etc.
- **Boulettes de viande** servies avec des légumes cuits à la vapeur, une pomme de terre et de l'huile d'olive ou du beurre. Pour varier, vous pouvez utiliser différents types de viande hachée (bœuf, agneau, volaille), différentes épices (sambal, herbes de Provence, citronnelle, herbes italiennes...), ajouter de la noix de coco ou de la chapelure de pain, un œuf et même du foie de poulet en purée pour des nutriments supplémentaires ! Vous pouvez également faire une combinaison de viande hachée et de lentilles...
- **Un dîner** ou un déjeuner d'hier

Déjeuner / Diner

Astuce: Si vous avez un fort appétit, prenez une soupe ou une salade en entrée

- **Soupe** (voir petit-déjeuner) + du pain ou une salade
- **Potages**, par exemple
 - Pois, haricots ou lentilles secs avec bacon, légumes, bouillon et viande
 - Chili con Carne (avec du riz, du quinoa ou du «riz chou-fleur»)
 - Légumes au boeuf (et peut-être des pois chiches ou des haricots)
- **Salades avec des légumes**, des protéines et une bonne graisse. Notez que pour de nombreuses personnes, les légumes CUIITS ou cuits à la vapeur sont beaucoup plus faciles à digérer que les légumes crus. des idées:
 - Betteraves rouges, pomme verte, hareng fumé ou maquereau à l'huile d'olive
 - Salade verte, laitue d'agneau ou roquette avec avocat, poulet ou sardines ou thon ou crevettes, maïs, champignons, tomates séchées, concombre, huile d'olive et graines
 - Salade de haricots verts aux sardines, tomates séchées, champignons, huile d'olive et graines de citrouille

- Salade de brocoli cuit à la vapeur avec sardines et tomates séchées
- Carottes râpées avec pomme, fromage et noix
- **Salades de céréales ou de légumineuses + légumes + protéines + graines**
 - Salade de haricots blancs au thon avec des épinards cuits ou du chou frisé
 - Lentilles de lait avec bacon, jeunes oignons, maïs, tomates séchées
 - Haricots verts au bacon, à l'oignon, aux tomates séchées et aux champignons cuits
 - "Salade" aux pois verts avec bacon, tomates séchées, huile d'olive, œuf
 - Quinoa aux poivrons, jeune oignon et fromage ou oeuf
 - Orge avec du chou rouge cuit, des sardines et de l'huile d'olive
 - Millet, pois chiches, aubergines, courgettes et fromage de chèvre cru
- **Légumes + protéine + graisse (+ féculent), par ex :**
 - Steak, poisson ou poulet avec légumes (rôtis au four) et pommes de terre (douces) plus beurre
 - Poisson avec des légumes et des frites de panais ou de patates douces («frit» dans un peu d'huile de noix de coco dans la poêle ou au four)
 - Curry de poulet au lait de coco avec graines de sésame, carottes et «riz» de chou-fleur (chou-fleur cuit râpé) ou vrai riz
 - boulettes de viande et légumes + quinoa
 - viande hachée, légumes (par exemple, chou frisé ou poireaux et carottes) + purée de pommes de terre ou de quinoa
 - Sauce à spaghetti à la Bolognaise à manger avec du quinoa, du riz, des nouilles aux légumes à base de courgettes ou de courge spaghetti, ou occasionnellement de vraies pâtes de grains entiers (épeautre, riz ou kamut)
 - Asperges au jambon, sauce hollandaise et filets de porc
 - Boudin noir avec oignons et pomme, pommes de terre, chou rouge
 - Carbonnade aux carottes, pain au levain et moutarde à la sauce
 - Cuisse de poulet, chou-fleur, patate douce au four, huile de noix de coco
 - Moules avec légumes dans un bouillon, frites de patates douces au four
 - Omelette aux épinards et champignons

Collations

- Noix + fruits
- Une cuillère de purée de noix de coco, d'amande ou de noix de cajou combiné avec un fruit, un morceau de chocolat noir ou des châtaignes (cuits ou flocons)
- Flocons de noix de coco séchés
- Saucisse ou jambon séché (bonne qualité sans nitrites)
- Œuf cuit
- Olives
- Bâtonnets de légumes au houmous
- Une tranche de pain au levain avec du fromage, de l'houmous ou de l'avocat + carotte, tomate ou kiwi
- Chips Kale
- Boîte de poisson fumé (pur ou sur du pain ou mélangé à un avocat)
- Bouillon d'os ou portion de soupe fait avec
- Shake de petit-déjeuner
- Yaourt / fromage blanc / kéfir nature avec quelques fruits et / ou noix
- Fromage cru combiné avec des châtaignes (prêtes à manger)
- Pâté avec du pain ou des tranches de pomme verte ou de chou-rave
- Jus de légumes, soupe froide ou Gaspacho
- Jerkey de bœuf
- Un gateau ou brownie « sain » (type brownie d'haricots rouges)