



Mon mois Détox

4 semaines

Pour redynamiser mon corps

Avant-propos

Le terme « Détox » est utilisé un peu à tort et à travers.

Ce Ebook a pour but de vous aider à redynamiser votre corps en relançant votre métabolisme (= le bon fonctionnement de votre corps).

Il contient un programme complet de 4 semaines afin de vous accompagner étape par étape.

Il ne s'agit pas d'un régime, mais d'un mode de vie à mettre en place temporairement, afin de prendre soin de votre corps intérieurement.

Ne convient pas :

- Aux femmes enceintes
- Aux femmes allaitantes
- Aux personnes souffrant de pathologie



A noter :

. Les droits à la propriété intellectuelle sur les supports contenus dans l'ouvrage appartiennent aux auteurs. Aucun droit à la propriété intellectuelle ou autres droits concernés dans les informations et supports utilisés dans l'ouvrage n'est transféré à quiconque acquiert ou fait usage de l'ouvrage.

. Vous ne pouvez adapter, reproduire, publier ou distribuer des copies d'aucun support contenu dans l'ouvrage (y compris, sans être limité au texte, les logos, les graphiques, les photos, les clips vidéo, les sons ou images), sous quelque forme que ce soit (y compris par email ou autres usages électroniques).

. Tous droits de traduction, d'adaptation et de reproduction, par tous procédés, réservés pour tous pays.

Au programme

La Détox, qu'est-ce que c'est ?	3
Quand faire une Détox ?	4
Les organes émonctoires	5
La Micronutrition	6
Le plan alimentaire et le PRAL	7
L'activité physique	8
Le sommeil	9
L'eau	10
Les tisanes et infusions	11
Le jus de citron matinal	11
Le plan alimentaire	14
La MicroNutrition	16
L'activité physique	17
Les conseils	23
Le petit mot de la fin	28



La Détox, qu'est-ce que c'est ?

La détoxification, c'est le fait d'éliminer les déchets de notre organisme. Ce Ebook a pour but de vous aider à redynamiser votre corps en éliminant les toxines.

Un programme de Détox inclut plusieurs axes de travail :

- L'alimentation
- L'hydratation
- L'activité physique
- La Micronutrition
- Le sommeil

Voici donc un programme complet, pour vous accompagner dans ce projet.



Quand faire une Détox ?

Une Détox peut être nécessaire dans certaines situations :

- Aux changements de saisons, l'automne et le printemps sont deux saisons où nos habitudes alimentaires vont radicalement changées, votre corps peut avoir besoin d'un petit mois de préparation.
- Lors d'une perte de poids, il arrive qu'un palier soit plus difficile à passer qu'un autre, cela arrive en général, quand le corps se libère des différentes toxines et que nos organes commencent à avoir du mal à suivre, votre corps s'adapte, se protège, et mais en stand-by la perte de poids
- Après de gros excès, notamment au moment des fêtes de fin d'année où les excès ne se compte pas sur les doigts d'une main, mais plutôt sur les deux et sur les orteils !



Les organes émonctoires

Ils sont aux nombres de cinq et ont pour rôles d'éliminer les déchets en tous genres de votre organisme.

Il existe deux types de déchets :

- Les déchets endogènes = créés par nous-même, on y retrouve les déchets cellulaires, la dégradation des différentes substances sécrétées
- Les déchets exogènes = qui viennent de l'extérieur, on va retrouver, les pesticides, la pollution, le tabac etc...



Les reins vont éliminer les déchets via les urines : on remarque d'ailleurs que ces derniers ont bien fonctionnés la nuit, rien qu'à la couleur et l'odeur des urines le matin. L'hydratation sera essentielle dans la Détox.



Les poumons vont éliminer les déchets via l'expiration. On peut remarquer dans certains cas une haleine plus chargée le matin voire nauséabond. L'activité physique sera essentielle dans la Détox



Le foie, il permet d'éliminer notamment les molécules d'alcool et il a un rôle majeur dans la digestion.

L'arrêt de l'alcool et autres toxiques pendant la Détox seront essentiels.



L'intestin, notre 2^e cerveau, va éliminer les déchets via les selles, ces dernières sont d'ailleurs un bon indicateur de votre microbiote intestinale. Les probiotiques et les fibres seront essentiels dans la Détox.



La peau, vous l'avez constaté, dès que vous mangez plus gras et/ou sucrés, que vous êtes plus stressé(e), votre peau vous fait des misères !

La qualité des aliments sera indispensable durant la Détox.

La Micronutrition

La Micronutrition est basée sur l'étude des micronutriments et leurs bénéfices sur notre santé. Elle inclut également la phytothérapie et l'oligothérapie.

La Micronutrition a pour objectif d'aider l'organisme à mieux fonctionner mais également de prévenir certaines maladies, en supplémentant nos apports en vitamines, oligoéléments, probiotiques etc...

La prise en soin micro-nutritionnelle est essentielle durant la Détox, elle va permettre de soutenir votre organisme surchargé durant ce mois qui peut être éprouvant

En effet la Détox est une période où l'on demande à notre corps de fonctionner davantage, au-delà de ce qu'il a l'habitude de faire, d'où très souvent un sentiment de fatigue les premiers jours, rassurez-vous ce n'est que temporaire.

Sans le savoir vraiment vous avez tous déjà fais appel à de la MicroNutrition en prenant du magnésium, une cure de vitamines etc....

Vous trouverez le protocole de MicroNutrition pour 16 semaines en page.



Le plan alimentaire et le PRAL

Vous trouverez en pages 14 et 15 un plan alimentaire à suivre durant les 4 semaines ainsi qu'une liste d'aliment à privilégier en page 20 à 22.

Le plan alimentaire :

Il comprend 4 semaines consécutives, à suivre à la lettre. Le but étant de relancer votre métabolisme dans un premier temps puis de repartir petit à petit sur une alimentation équilibrée. On favorisera les produits bruts, les moins transformés possibles.

La quantité de protéines animales est volontairement diminuée pour limiter l'acidité du corps et permettre une meilleure élimination.

Bien que ce ne soit pas le but d'un Détox, il n'est pas rare de se délester de 1 ou 2 kilos durant cette période, alors autant faire les choses comme il faut de façon à ne pas reprendre ces kilos.

Le PRAL :

L'indice PRAL (de l'anglais Potential Renal Acid Load) est une manière d'indiquer la charge acide rénale potentielle d'un aliment, à savoir son effet acidifiant ou alcalinisant sur l'organisme.

Une petite liste d'aliment est incluse afin de vous laisser le choix des aliments à consommer. Retenez cependant que plus vous variez les aliments et plus votre organisme aura tout ce qu'il faut pour fonctionner.



L'activité physique

Nous sommes à la base, des cueilleurs – chasseurs, notre mode de vie actuel nous fait mener une vie sédentaire. L'activité physique est indispensable au bon fonctionnement de votre organisme, elle participe :

- A la synthèse de certaines hormones
- A la gestion du stress
- Au maintien d'un bon équilibre physique et psychologique
- A l'élimination des déchets

Vous trouverez en page 17 à 19 un programme d'exercice d'assouplissement à faire tous les jours (le matin ou le soir).

Il faudra associer ce programme à une marche active (= d'un bon pas) quotidienne extérieur d'au moins 15min.

En cas de mauvais temps, il faudra donc vous chaussez de façon adéquat et prévoir un vêtement de pluie.

Ne faites pas grise mine c'est bon pour votre moral de prendre l'air.



Le sommeil

Indispensable au bon fonctionnement de votre corps, le sommeil est un moment privilégié pour éliminer les toxines. Un adulte devrait dormir entre 7h et 9h / par nuit.

Si vos nuits sont courtes, vous pouvez intégrer des micro-siestes dans votre journée.

Pour favoriser un sommeil réparateur :

- Pas d'écran 1h avant d'aller se coucher
- Mettre en place une routine
- Supprimer les excitants à partir de 16h
- Pratiquer une activité physique régulière
- Pratiquer la méditation
- Fermer les volets
- Se coucher à la même heure
- Pas d'écran dans la chambre

En cas de besoin, une supplémentation pourra vous être proposée



L'eau

Durant la Détox, il est indispensable de boire suffisamment pour soutenir le travail des reins.

Il est recommandé de consommer au moins 1.5L d'eau minimum par jour.

Le choix d'une eau adaptée participera notamment à :

- Diminuer l'acidité de l'organisme (liée au stress ou à l'alimentation)
- Favoriser l'absorption des nutriments
- Réduire l'état inflammatoire (articulation, peau...)

Quelques règles :

- Changer d'eaux tous les jours
- Varier avec au moins 3 eaux différentes
- Favoriser certaines eaux minérales

Nous vous conseillons de favoriser les eaux suivantes :

- Rozana
- Courmayeur
- Contrex
- Vichy Célestins
- Saint-Yorre



Les tisanes et infusions

Les tisanes/infusion ou roiboos (que l'on appelle à tort, « Thé Rouge ») sont un bon moyen pour vous aider à éliminer en soutenant l'activité rénale sans pour autant vous déshydrater.

De plus certaines ont un effet bénéfique sur la digestion c'est le cas de la menthe poivrée le fenouil, la réglisse, le chardon marie, l'aneth, le curcuma, la verveine...

Pour bien les choisir, préférez-les :

- Bio
- Issu de l'agriculture française

Préférez les plantes/fruits suivants :

- Genièvre
- Myrtille
- Queue de cerises
- Hamamélis
- Hibiscus
- Verveine
- Oranger
- Reine des près
- Anis vert
- Camomille
- Cannelle
- Framboise
- Menthe poivrée
- Romarin
- Vigne rouge



Le jus de citron matinal

En naturopathie, on parle "d'aliment alcalins", c'est tout simplement une question de biochimie en réalité :

- Le pH de l'estomac est compris entre 1,5 (pendant la nuit) et 5 (en début de digestion).
- Le pH du citron lui, est d'environ 2.5

Lorsque vous consommez du jus de citron, cela modifie le pH de votre estomac, celui-ci n'a pas d'autre solution que de sécréter des sucs digestifs pour rétablir son pH.

Il stimule les organes digestifs, et non les organes émonctoires (ceux qui élimine les déchets). Cependant, le fait de stimuler nos organes digestifs, peut améliorer notre digestion, on peut se sentir plus léger.


Choisissez des citrons :

- Frais Bio français
- De l'eau de source

Quelques règles s'imposent:

- Toujours utiliser une paille pour éviter l'attaque de l'email de vos dents
- Rincer votre bouche après avec un peu d'eau nature





Mon mois Détox

Le programme

Le plan alimentaire

Semaine 1 : On met le corps au repos

Petit déjeuner	Un verre d'eau chaude citronnée au lever 1 portion de fruit à croquer 1 produit laitier nature sans sucres ajoutés
Déjeuner	Une entrée de légumes assaisonnés (~150g) Une petite portion de viande/poisson/œufs (~75g) Des légumes cuits (~250g)
Collation	2c à soupe de graines oléagineuses non grillées et non salées 1 produit laitier nature sans sucres ajoutés Une infusion/tisane
Dîner	Une entrée de légumes assaisonnés (~150g) Une petite portion de viande/poisson/œuf (~75g) Des légumes cuits (~250g)

Semaine 2 : On ajoute des glucides de qualité

Petit déjeuner	Un verre d'eau chaude citronnée au lever 1 portion de fruit à croquer 1 produit laitier nature sans sucres ajoutés
Déjeuner	Une entrée de légumes assaisonnés (~150g) Une petite portion de viande/poisson/œufs (~75g) Des légumes cuits (~200g) 100g de féculents cuit ou 40g de pain
Collation	2c à soupe de graines oléagineuses non grillées et non salées 1 produit laitier nature sans sucres ajoutés Une infusion/tisane
Dîner	Une entrée de légumes assaisonnés (~150g) Une petite portion de viande/poisson/œuf (~75g) Des légumes cuits (~250g)

Semaine 3 : On ajoute des fibres et un petit peu de douceur

Petit déjeuner	Un verre d'eau chaude citronnée au lever 1 portion de fruit à croquer 1 produit laitier nature sans sucres ajoutés 2c à soupe de graines oléagineuses non grillées et non salées
Déjeuner	Une entrée de légumes assaisonnés (~150g) Une petite portion de viande/poisson/œufs (~75g) Des légumes cuits (~200g) 100g de féculents cuit ou 40g de pain
Collation	2c à soupe de graines oléagineuses non grillées et non salées 1 produit laitier nature sans sucres ajoutés 1 portion de fruit à croquer Une infusion/tisane
Dîner	Une entrée de légumes assaisonnés (~150g) Une petite portion de viande/poisson/œufs (~75g) Des légumes cuits (~250g)

Semaine 4 : On ajoute des fibres et un petit peu de douceur

Petit déjeuner	Un verre d'eau chaude citronnée au lever 1 portion de fruit à croquer 1 produit laitier nature sans sucres ajoutés Un peu de pain avec 1 à 2c à café de purée d'oléagineux
Déjeuner	Une entrée de légumes assaisonnés (~150g) Une petite portion de viande/poisson/œufs (~75g) Des légumes cuits (~200g) 100g de féculents cuit ou 40g de pain
Collation	2c à soupe de graines oléagineuses non grillées et non salées 1 produit laitier nature sans sucres ajoutés 1 portion de fruit à croquer Une infusion/tisane
Dîner	Une entrée de légumes assaisonnés (~150g) Une petite portion de viande/poisson/œufs (~75g) Des légumes cuits (~250g)

La MicroNutrition

Pour commander : <https://www.oligosante.com/>

Code accès internet : 692126

Nom et prénom de votre thérapeute : MUSSEAU Amandine

² Sem 1 Sem 2	Sem 3	Sem 4	Sem 5	Sem 6	Sem 7	Sem 8	Sem 9	Sem 10	Sem 11	Sem 12	Sem 13	Sem 14	Sem 15	Sem 16
OligoPermea 1 sachet le soir au coucher														
	OligoDetox 2 comprimés le matin													
	OligoAntiâge 1 comprimé le midi													
	Drainophytol 15ml dilué dans un verre d'eau le midi													

SI BESOINS														
									Prolactickforce 15 1 gélule le matin 1 gélule le soir			Prolactickforce 15 2 gélules au coucher		
									Desmondium 5 ml dans une verre d'eau matin					

L'activité physique

Prenez le temps de souffler entre chaque exercice, l'intérêt est d'assouplir chaque groupe musculaire qui a travaillé.

1. Debout, dos droit, épaules relâchées, penchez la tête vers la droite en essayant de coller votre oreille à votre épaule, restez **5 secondes**. Penchez alors de l'autre côté, puis vers l'avant, en **collant** votre menton au plexus. Les 3 mouvements sont à répéter **3 fois**.



2. Debout, pieds légèrement écartés, croisez les doigts des 2 mains et levez les bras tendus en poussant les paumes des mains vers le haut le plus possible. Maintenez la position **5 secondes** en inspirant puis relâchez en expirant. Répéter le mouvement **3 fois**.



3. A partir de la même position, les bras vers le haut, penchez tout le buste vers la droite puis vers la gauche, relâchez. Répétez le mouvement **3 fois**.



4. Debout, attrapez vos mains derrière le dos, enroulez alors la nuque, puis le dos en descendant la tête vers le sol en gardant les mains jointes derrière le dos. Pliez alors légèrement les genoux et faites basculer vos 2 bras tendus vers l'avant. Maintenez la position **5 secondes** puis relevez-vous en déroulant le dos.



5. Debout, dos droit, attrapez votre bras droit tendu, par en-dessous, au niveau du coude avec votre bras gauche, rapprochez-le de votre poitrine afin d'étirer le triceps. Maintenez la position **10 secondes** puis changez de bras. Refaites le mouvement **2 fois**.



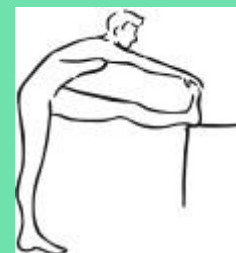
6. En position assise, ramenez votre jambe droite vers votre buste, en croisant cette jambe par-dessus la jambe gauche, en pliant le genou droit. Faites un mouvement de rotation de votre buste, en passant les bras derrière votre jambe droite pliée et en regardant le plus loin possible derrière vous, vers la droite. Maintenez le mouvement **15 secondes**, relâchez puis changez de jambe.



7. Passez votre bras droit derrière la tête, en essayant de toucher votre omoplate gauche. Avec la main gauche, attrapez votre coude droit et tirez-le doucement vers la gauche. Maintenez la position **5 secondes** en expirant. Changez de bras. Refaites le mouvement **2 fois**.



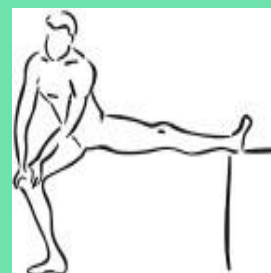
8. Debout, jambes tendues, la jambe droite relevée devant, posée sur un obstacle, penchez votre buste sur votre jambe en attrapant vos orteils avec les mains. Essayez de ramener légèrement vos orteils vers vous. Ce mouvement permet d'étirer les ischio-jambiers et les muscles du mollet. Maintenez la position **15 secondes**, puis changez de jambe.



9. En position de fente, jambe avant pliée pied à plat, jambe arrière tendue, les mains sont posées sur le genou avant et le dos doit rester bien droit. Descendez progressivement en soufflant afin d'étirer les muscles de la jambe arrière (quadriceps, mollet). Maintenez la position **10 secondes**. Changez de jambe.



10. Debout, jambe droite tendue relevée à l'horizontale sur le côté, pied posé sur un obstacle. Descendez en pliant votre jambe gauche, le buste vers l'avant en prenant appui avec vos mains sur le genou gauche, et en soufflant. Restez dans cette position **10 secondes**, puis changez de jambe. Ce mouvement permet d'étirer les adducteurs.



11. Debout, avancez votre jambe droite, posez l'avant de votre pied droit sur un trottoir ou sur un petit obstacle. Votre talon doit rester au sol, vos jambes doivent être bien tendues. Penchez vous vers l'avant sur la jambe droite, de façon à étirer les muscles du mollet. Soufflez et maintenez la position **10 secondes**, puis changez de jambe.



12. Au sol, asseyez-vous les jambes repliées sous vous. Descendez doucement le buste vers l'arrière, vers le sol. Essayez autant que possible de ne pas cambrer votre dos. Aidez-vous pour cela, en prenant appui sur vos coudes. Ce mouvement doit étirer les muscles des cuisses sans vous faire mal au dos. Essayez de rester dans cette position pendant **10 secondes** en expirant. Relevez-vous, soufflez puis redescendez le buste vers le sol, restez dans cette position pendant **10 secondes**.



La liste d'aliment

(ssa = sans sucres ajoutés)

Les boissons

A privilégier	A limiter	Déconseillé
Eaux Infusions ssa Tisane ssa Rooibos ssa	Café ssa Thé ssa Jus de tomates ssa	Alcools Boissons énergisantes Jus de fruits (même pressés maison) Les sodas (même lights)

Les laitages

A privilégier	A limiter	Déconseillé
Yaourt nature Lait demi écrémé Fromage blanc Petit suisse nature Boisson végétale ssa	Les produits laitiers au lait entier Les fromages frais	La majorité des fromages Les desserts lactés Les laitages aromatisés/aux fruits

Les fruits

A privilégier	A limiter	Déconseillé
Tous les fruits frais à croquer et idéalement de saison. Surgelés	Les salades de fruits ssa toutes faites (sous réserve de ne pas boire le jus) Les compotes ssa	Les jus de fruits (y compris pressés maison) Les salades de fruits industrielles Les compotes sucrées ou allégées en sucres

Les légumes

A privilégier	A limiter	Déconseillé
Tous les légumes frais et idéalement de saison. Surgelés natures, non salés	Les conserves et bocaux (sinon les rincer au préalable)	Les poêlés de légumes déjà cuisinés Les galettes de légumes cuisinés Toutes les préparations à base de légumes transformés

Les féculents

A privilégier	A limiter	Déconseillé
Pommes de terre Patate douce Pâtes complètes Riz complet ou brun Orge cuit Maïs Topinambour Quinoa Légumes secs* La polenta	Pâtes blanches Riz blanc Semoule Boulghour	Pains blancs Viennoiseries Pains et biscuits industriels Farine blanches Féculents frits

Les légumes secs sont riches en glucides et en protéines végétales, il faudra donc les inclure dans votre portion de féculents.

Les viandes/poissons/œufs

A privilégier	A limiter	Déconseillé
Viandes blanches Œufs de plein air Filet de poisson Fruits de mer	Jambon blanc découenné dégraissé Les viandes plus grasses Viande rouge	Viandes/poissons <ul style="list-style-type: none"> • Préparés • En conserves • Fumés Charcuteries

Les matières grasses

Privilégier	A limiter	Déconseillé
<ul style="list-style-type: none"> Cuisson : Huile d'olive Huile d'arachide Assaisonnement : Huile de colza Huile de lin Huile de noix <p>Les graines oléagineuses (non salées, non grillées) Les purées d'oléagineux ssa</p>	<p>Beurre Crème fraîche 15% (bleu) Crème de soja Lait de coco</p>	<p>Margarine type Astra[®] ou Solo[®] Beurre/margarine en barquette Crème fraîche entières (rouge) Saindoux</p>

Les produits sucrés

A limiter ++++

A privilégier	A limiter	Déconseillé
<p>Se limiter à 1c à c par repas max</p>	<p>Sucres (roux, complet...) Miel Sirop agave/érable La confiture</p>	<p>Les sirops Les nappages Tous les sucres transformés</p>



Les conseils

Préparation :

- Choisissez votre période pour commencer
- Prévenez vos proches afin qu'ils vous soutiennent
- Faites le point sur les réserves que renferment vos placards
- Préparez vos menus
- Faites votre liste de course et tenez-vous-y

En pratique :

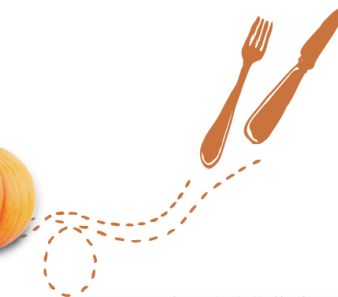
- Utilisez des épices et aromates
- Privilégiez les cuissons vapeurs, papillotes
- Prenez le temps de mâcher
- Dégustez vos repas
- Ouvrez-vous aux cuisines du monde



PRIVILÉGIER LES PRODUITS DE SAISON COMPORTE CERTAINS AVANTAGES COMME DES PRIX SOUVENT PLUS ATTRACTIFS, DES QUALITÉS GUSTATIVES MEILLEURES...

Avec ce tableau de l'automne, vous pourrez privilégier dans vos menus, des fruits, légumes, fromages et poissons de saison !

MES PRODUITS D'AUTOMNE



FROMAGES

Abondance, Brillat-Savarin, Broccio, Cancoillotte, Cantal, Chaource, Comté, Emmental, Époisses, Féta, Fourme d'Ambert, Gruyère, Mascarpone, Morbier, Mozzarella, Munster, Ossau-Iraty, Parmigiano Reggiano, Pouligny Saint-Pierre, Roquefort, Saint-Nectaire, Salers, Vacherin-Mont d'Or.



LÉGUMES



Betterave rouge, Blette, Bolet, Brocoli, Carotte, Céleri, Cèpe, Chou chinois, Chou de Bruxelles, Chou-fleur, Coprin chevelu, Courge, Cresson, Endive, Épinard, Fenouil, Laitue, Mâche, Maïs, Navet, Oignon, Panais, Pied de mouton, Pleurote, Poireau, Potiron, Radis, Rosée des prés, Salade, Salsifis, Topinambour, Trompette de la mort.



POISSONS ET FRUITS DE MER

Anchois de Méditerranée, Bar de ligne, Bulot, Calmar, Colin, Congre, Coquille Saint-Jacques, Dorade grise de ligne, Églefin, Grondin rouge, Haddock, Hareng, Huître, Langoustine, Lieu jaune, Lieu noir, Maquereau, Merlan, Moule, Palourde, Rouget barbet, Sardine, Tacaud.



FRUITS



Banane, Châtaigne, Clémentine, Coing, Figue, Kiwi, Mandarine, Myrtille, Noix, Olive, Orange, Pêche de vigne, Poire, Pomme, Prune, Quetsche, Raisin.



BON A SAVOIR :



Une envie hors saison ?
Des besoins pour une recette ? Pensez aux surgelés et conserves, pratiques et aux qualités nutritionnelles proches des produits frais.
Et pour les viandes ?
Il n'y a pas de saisonnalité pour les viandes de boucherie : on en trouve maintenant tout au long de l'année.



Pour partager vos idées, faire le plein d'astuces et de recettes, rendez-vous sur mangerbouger.fr ou Facebook.

WWW.MANGERBOUGER.FR

Amandine

PRIVILÉGIER LES PRODUITS DE SAISON COMPORTE CERTAINS AVANTAGES COMME DES PRIX SOUVENT PLUS ATTRACTIFS, DES QUALITÉS GUSTATIVES MEILLEURES...

Avec ce tableau de l'hiver, vous pourrez privilégier dans vos menus, des fruits, légumes, fromages et poissons de saison !

MES PRODUITS D'HIVER

LÉGUMES

Betterave, Brocoli, Cardon, Carotte, Céleri, Chou, Chou de Bruxelles, Chou-fleur, Courge, Cresson, Crosne, Endive, Épinard, Mâche, Navet, Oignon, Oseille, Panais, Pissenlit, Poireau, Potiron, Radis, Salsifis, Topinambour.

FRUITS

Ananas, Avocat, Banane, Citron, Clémentine, Fruit de la passion, Goyave, Grenade, Kaki, Kiwi, Litchi, Mandarine, Mangue, Pamplemousse, Papaye, Poire, Pomelo, Pomme, Orange, Orange sanguine.

FROMAGES

Beaufort, Brie de Meaux, Brie de Melun, Broccio, Chèvre frais, Comté, Crottin de Chavignol, Époisses, Gruyère, Laguiole, Langres, Livarot, Maroilles, Munster, Neufchâtel, Pont-l'Évêque, Rocamadour, Roquefort, Salers, Vacherin Mont-d'Or.

POISSONS ET FRUITS DE MER

Bar de ligne, Brochet, Chinchard, Congre, Coque, Coquille Saint-Jacques, Dorade grise, Églefin, Grondin rouge, Hareng, Huître, Langoustine, Lieu jaune, Lieu noir, Maquereau, Merlan, Poulpe, Sardine, Sole, Tcaud.

BON A SAVOIR :

Une envie hors saison ? Des besoins pour une recette ? Pensez aux surgelés et conserves, pratiques et aux qualités nutritionnelles proches des produits frais.
Et pour les viandes ? Il n'y a pas de saisonnalité pour les viandes de boucherie : on en trouve maintenant tout au long de l'année.

Pour partager vos idées, faire le plein d'astuces et de recettes, rendez-vous sur mangerbouger.fr ou Facebook.



PRIVILÉGIER LES PRODUITS DE SAISON COMPORTE CERTAINS AVANTAGES COMME DES PRIX SOUVENT PLUS ATTRACTIFS, DES QUALITÉS GUSTATIVES MEILLEURES...

Avec ce tableau du printemps, vous pourrez privilégier dans vos menus, des fruits, légumes, fromages et poissons de saison !

MES PRODUITS DE PRINTEMPS



LÉGUMES

Artichaut, Asperge, Aubergine, Betterave, Carotte, Céleri, Chou-fleur, Chou rouge, Concombre, Courgette, Cresson, Épinard, Fève, Lentille, Navet, Oignon, Oseille, Petit pois, Poireau, Pois gourmand, Poivron, Radis, Salade frisée, laitue ou romaine, Tomate.



POISSONS ET FRUITS DE MER



Brochet, Chinchard, Coquille Saint-Jacques, Dorade grise, Églefin, Hareng, Homard, Langoustine, Lieu jaune, Lieu noir, Maquereau, Merlan, Saint-Pierre, Sardine, Thon blanc, Tourteau.



FROMAGES

Bleu d'Auvergne, Bleu de Gex, Bleu des Causses, Boulettes d'Avesnes, Brie de Meaux, Brie de Melun, Broccio, Cabécou, Camembert, Cancoillotte, Coulommiers, Emmental, Epoisses, Féta, Fourme d'Ambert, Gorgonzola, Langres, Livarot, Maroilles, Mascarpone, Mimolette, Morbier, Mozzarella, Munster, Neufchâtel, Parmigiano Reggiano, Pont-l'Évêque, Pouligny-Saint-Pierre, Reblochon, Ricotta, Saint-Nectaire, Tomme de Savoie.



FRUITS

Abricot, Amande fraîche, Banane, Cassis, Cerise, Fraise, Fraise des bois, Framboise, Melon, Mûre, Pomme, Prune, Rhubarbe.



BON A SAVOIR :



Une envie hors saison ? Des besoins pour une recette ? Pensez aux surgelés et conserves, pratiques et aux qualités nutritionnelles proches des produits frais.
Et pour les viandes ? Il n'y a pas de saisonnalité pour les viandes de boucherie : on en trouve maintenant tout au long de l'année.



Pour partager vos idées, faire le plein d'astuces et de recettes, rendez-vous sur mangerbouger.fr ou Facebook.

WWW.MANGERBOUGER.FR

PRIVILÉGIER LES PRODUITS DE SAISON COMPORTE CERTAINS AVANTAGES COMME DES PRIX SOUVENT PLUS ATTRACTIFS, DES QUALITÉS GUSTATIVES MEILLEURES...

Avec ce tableau de l'été, vous pourrez privilégier dans vos menus, des fruits, légumes, fromages et poissons de saison !

MES PRODUITS D'ÉTÉ



FROMAGES

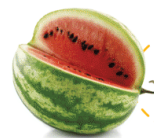
Abondance, Beaufort, Bleu d'Auvergne, Bleu de Bresse, Bleu des Causses, Boulette d'Avesnes, Brie de Meaux, Brie de Melun, Brillat-Savarin, Broccio, Camembert, Cancoillotte, Cantal, Chabichou, Comté, Crottin de Chavignol, Emmental, Époisses, Féta, Fourme d'Ambert, Gorgonzola, Gruyère, Laguiole, Langres, Livarot, Maroilles, Mascarpone, Mimolette, Mont d'Or, Morbier, Mozzarella, Munster, Neufchâtel, Ossau-Iraty, Parmigiano Reggiano, Pont-l'Évêque, Pouligny-Saint-Pierre, Reblochon, Ricotta, Rocamadour, Roquefort, Saint-Félicien, Saint-Nectaire, Sainte-Maure, Salers, Selles-sur-Cher, Tomme de Savoie, Vacherin-Mont d'Or, Valancay.



LÉGUMES



Ail, Artichaut, Aubergine, Batavia, Betterave rouge, Blette, Brocoli, Carotte, Chou de Bruxelles, Chou-fleur, Chou rouge, Concombre, Cornichon, Courge, Courgette, Cresson, Épinard, Fenouil, Fève, Haricot vert, Laitue, Lentille, Maïs, Mesclun, Navet, Oignon, Oseille, Pâtisson, Poireau, Poivron, Radis, Salade, Salsifis, Tomate.



FRUITS

Abricot, Amande, Banane, Brugnon, Cassis, Cerise, Figue, Fraise, Fraise des bois, Framboise, Groseille, Melon, Mirabelle, Mûre, Myrtille, Nectarine, Pastèque, Pêche, Poire, Pomme, Prune, Quetsche, Raisin, Reine-claude.

POISSONS ET FRUITS DE MER



Anchois de Méditerranée, Calmar, Colin, Coque, Dorade grise, Églefin, Grondin rouge, Hareng, Homard, Langoustine, Lieu jaune, Lieu noir, Maquereau, Merlan, Moule de bouchot, Rouget, Rouget-barbet, Saint-Pierre, Sardine, Tacaud, Thon blanc ou Germon, Tourteau, Tourteau breton.



BON A SAVOIR :



Une envie hors saison ? Des besoins pour une recette ? Pensez aux surgelés et conserves, pratiques et aux qualités nutritionnelles proches des produits frais.
Et pour les viandes ? Il n'y a pas de saisonnalité pour les viandes de boucherie : on en trouve maintenant tout au long de l'année.



Pour partager vos idées, faire le plein d'astuces et de recettes, rendez-vous sur mangerbouger.fr ou Facebook.

Ama

Le petit mot de la fin

J'espère que ce Ebook saura vous accompagner durant ces 4 semaines.

Essayant sans cesse d'adapter mes pratiques à mes patients, je reste à votre disposition pour répondre à vos questions lors de votre prochaine consultation.

Je vous remercie par avance de ne pas diffuser ces outils, en effet, comme vous pouvez l'imaginer, la réalisation de cet Ebook a demandé une charge de travail importante.

De plus, il ne convient pas forcément à tout le monde, je ne saurais être tenue responsable des conséquences d'une diffusion extérieure de cet Ebook à une personne souffrant d'une pathologie particulière.

A très bientôt

Amandine Musseau

Diététicienne Nutritionniste

11 rue du Général de Gaulle

59953 LA GORGUE

06.64.52.68.15

<https://www.clicrdv.com/amandine-musseau>

<https://amandinemusseau.wixsite.com/mon-site>



Amandine