

NATUR*i*

*Ensemble, trouvons votre équilibre!*

---

Choisir des  
*Aliments* et *Ustensiles*  
de qualité pour une  
*Alimentation Santé !*



GUIDE  
*Pratique*

# CONSOMMER DES *Aliments de qualités*

Les chiffres indiqués, vous permettent de comprendre pourquoi il est nécessaire d'effectuer cette substitution

## ALIMENTS A REMPLACER > ALIMENTS A INTEGRER PROGRESSIVEMENT (liste non exhaustive)

 <p><b>Pain blanc</b> et autres pains non spécifiquement BIO et AU LEVAIN</p>	1	PAIN AU LEVAIN, de farine BISE ou COMPLETE d'origine biologique « PAIN DES FLEURS », Pain ESSENE ...
 <p><b>Pâtes blanches</b> (raffinées) <b>Semoules</b> (rafinée - couscous, polenta) <b>Riz blanc</b></p>	1	PATES A LA FARINE COMPLETE BIO, de blé, sarrasin... SEMOULE COMPLETE BIO, de blé, maïs, boulgour, pil-pil... RIZ MI-COMPLET BIO, PIL-PIL de riz (Lima, Pural, Vitagermine, Long-champs, Favrichon ...)
 <p><b>Lait de vache</b> (liquide)</p>	2	LAIT EN POUDRE ½ écrémé ou LAIT DE CHÈVRE A LA RIGUEUR ; LAIT D'AMANDES, de RIZ, d'AVOINE , CHÂTAIGNES, voire de « SOJA »...
 <p><b>Café</b> <b>Thé</b></p>	3	RICORE / CARO / BAMBU / PIONIER / CERECOF / MALT / CHICOREE / YANNOH ... THE BLANCHA, SENCHA, KEEMUN léger, INFUSION hibiscus, MATE...
 <p><b>Sucre blanc</b> (rafiné) ou <b>Sucre roux</b></p>	1	SUCRE COMPLET ou INTEGRAL (rapadura, valdivia, holle, vie claire...) / SIROP D'AGAVE / SUCRE DE COCO / SUCRE D'ORGE / LIQUIDE LIMA / IRAKIA (sirop de dattes)
 <p><b>Viandes</b></p>	4	POISSONS / OEUFS / FROMAGES chèvre et brebis GALETTES TOFOU / SEITAN / TEMPEH... ASSOCIATION DE 2 ou 3 PROTEINES VEGETALES au même repas (2/3 de céréales + 1/3 de légumineuses) ALGUES BLEU VERT (spiruline, klamath...) JUS DE POUSSES VERTES (Green Magma)

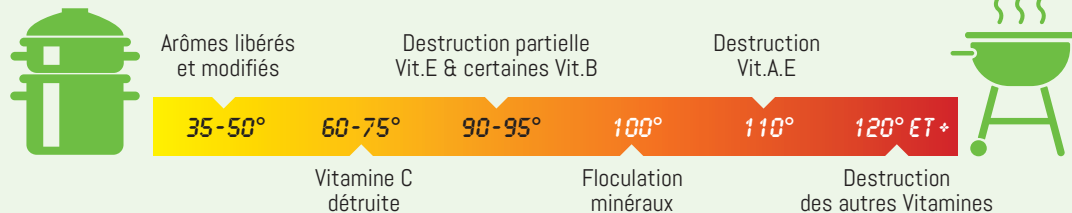
 <p><b>Charcuteries</b></p>	4	« Pâtés végétaux »
 <p><b>Beurre et Crème fraîche</b></p>	5	BEURRE BIOLOGIQUE, Purée d'amandes, sésame, noisettes... Crème d'avoine, de riz, de soja...
 <p><b>Huiles raffinées</b></p>	1	Huiles garanties « <b>VIERGE DE 1ère PRESSION A FROID</b> » COLZA, OLIVE, CAMELINE, CHANVRE, SESAME, TOURNESOL, CARTHAME, COURGE, NOIX, LIN, SOJA...
 <p><b>Bouillons de viande</b></p>	4 5	MISO / SUNBOL / CUBES MORGHA / TAMARI
 <p><b>Pâtisserie et biscuit de farine</b> raffinés et sucrés (industriels)</p>	1 5	BISCUITS FARINE COMPLETE, si possible AU LEVAIN, PEU SUCRES (bisson, pural, céréal, longchamps...) PATISSERIE MAISON légères : tartes, sablés, crêpes...
 <p><b>Chocolat Confiserie</b></p>	1 3 5	Quelques chocolats BIO (diététique) / plaques de CAROUBE (caroucho) FRUITS SECHES / POIRET / BARRES ENERGETIQUES AUX CEREALES, à la SPIRULINE...
 <p><b>Poivre moulu Sel raffiné</b></p>	1	POIVRE EN GRAIN (peu) BASILIC / MOUTARDE EN GRAIN / HERBAMARE / GOMASIO / AROMATES SEL COMPLET (gris) de mer / HERBAMARE / TAMARI / MISO / GOMASIO / SUNBOL / SEL LIQUIDE VITAGERMINE.
 <p><b>Apéritifs Vins ordinaires</b></p>	1	CARIO / HYDROMEL / VIN DE NOIX BIO / VINS MEDICINAUX / JUS DE LEGUMES VINS GARANTIS BIOLOGIQUES, voire BIO-DYNAMIQUES (modérément)

 <p>Eaux du robinet Eaux minérales classiques</p>	<p>6 Eaux : Roucou / Rosée de la reine / Lauretana / Sancy / Montagne / Spa / Volvic / Charrier / Roxanne / Evian</p>
 <p>Sirops Limonade Coca</p>	<p>1 3 JUS 100% JUS DE FRUITS ou DE LEGUMES INFUSION menthe, cannelle, réglisse, anis, malt... MILK SHAKE BIO MAISON = FRUITS + LAIT (soja, vache) + vanille, cannelle, anis mix. SMOOTHIES...</p>
 <p>Vinaigre de Vin</p>	<p>Vinaigre de cidre ou éventuellement balsamique</p>
 <p>Fruits et légumes non bio</p>	<p>Préférer les produits BIO, frais, de saison, du terroir, au possible !! Sans pesticides, engrais ...</p>

Choisissez un mode de cuisson sain !

LA CUISSON À LA VAPEUR DOUCE EST A PRIVILEGIER !

Pertes en fonction des degrés de cuisson :



POURQUOI remplacer ?

<p>1 <b>Produits raffinés</b></p> <p>Ils sont considérés comme aliments « vides » : dévitalisés, blanchis, aseptisés, privés de leurs fibres et enzymes ainsi que de la plupart de leurs vitamines et minéraux.</p> <p>Provenant bien souvent d'exploitation à grande échelle utilisant pesticides, engrais, additifs.</p> 	<p>2 <b>Le lait de vache</b></p> <p>Le gras du lait est saturé (augmentation du risque de maladies cardio-vasculaires)</p> <p>Le phosphate (présent 6 fois de plus dans le lait de vache que dans le lait maternel) induit une commande para-thyroïdique pour chasser le calcium des os.</p> <p>La caséine, protéine du lait de vache, est très indigeste, il est préférable que le lait soit préalablement caillé (yaourt - fromage).</p>	<p>3 <b>Café / Thé</b></p> <p>(à moindre proportion chocolat, boisson à base de cola)</p> <p>Tant de molécules néfastes dans ces aliments. On retiendra la caféine présente dans tous, qui est un alcaloïde purique entraînant acidification, d'où déminéralisation, et donc inflammation.</p> 
<p>4 <b>Protéines animales</b></p> <p>Aliments contenant des « Toxiques » : purines, catécholamines, antibiotiques, hormones, sulfite de soude... Et leur digestion entraînant des « Toxines » : acide urique, ammoniac.</p> 	<p>5 <b>Beurre et produits gras</b></p> <p>Le beurre est à consommer en petite quantité et CRU, car cuit il crée une substance toxique « acroléine ».</p> <p>Tous les produits à base de gras saturé (beurre, lait entier...) sont à consommer en petite quantité car ce dernier opère une rigidité des membranes cellulaires, empêchant les échanges et augmentant le risque de maladies cardio-vasculaires.</p>	<p>6 <b>Eaux</b></p> <p>Risque de présence de nitrates selon les régions (notamment régions agricoles) si le taux dépasse 100 mg l'eau est carrément impropre à la consommation.</p> <p>Quant au chlore, en remplissant une carafe, et en la mettant au réfrigérateur pendant quelques heures on arrive à l'éliminer.</p>



# CE QU'IL FAUT AVOIR DANS *les placards*

EN FONCTION DU GUIDE ALIMENTAIRE (liste non exhaustive)

## Protéines Faibles

<b>GRAINES OLÉAGINEUSES</b>	Amandes / Noisettes / Sésame complet / Courge / Noix / Lin etc...
<b>PURÉES D'OLÉAGINEUX</b>	Amandes complètes / Amandes blanches / Noisettes / Cajou
<b>LAITS D'OLÉAGINEUX</b>	Amandes / Noisettes / coco
<b>CRÈMES</b>	de SOJA épaisse lacto-fermenté / Amandes
<b>SAUCE DE SOJA</b>	TAMARI
<b>TOFU</b>	Basilic / fines herbes / fumés / aux olives ...
<b>ALGUES</b>	Paillettes / fraîches

## Protéines Fortes

Sardines / Hareng / Maquereau / Foie de Morue / Anchois / Oeufs ...

## Féculents

<b>FLOCONS</b>	Quinoa / Riz
<b>BOISSONS VÉGÉTALES</b>	Riz / Avoine
<b>CRÈMES</b>	Riz / Avoine
<b>CÉRÉALES &amp; COMPAGNIE</b>	Quinoa / Millet décortiqué / Riz long Basmati ou Thaï 1/2 complet / Sarrasin décortiqué / Polenta
<b>FARINES</b>	Châtaignes (pour crêpes, galettes, clafoutis, gâteaux, cakes, madeleines) Riz complet / Petit épeautre / Sarrasin

## Aromates et Condiments

<b>EPICES EN POUDRE</b>	Curcuma / Cumin / Muscade / Gingembre / Cannelle / Cardamome
<b>FINES HERBES</b>	Herbes de Provence / Origan / Persil / Ciboulette / Basilic
<b>CONDIMENTS</b>	Moutarde Bio / Gomasio / Vinaigre de cidre ou Balsamique

## Légumineuses

<b>HARICOTS SECS</b>	Flageolets verts / Haricots blancs, rouges, azukis
<b>LENTILLES</b>	Vertes / Blondes / Corail
<b>POIS CASSÉS</b>	
<b>POIS CHICHE</b>	

## Glucides simples

<b>FRUITS SÉCHÉS</b>	Abricots secs / Dattes / Cranberries / Cerises / Figs / Myrtilles / Mirabelles / Pruneaux / Raisins secs / Baies de Goji
<b>CONFITURES</b>	
<b>SUCRES</b>	De canne blond / De canne complet
<b>SUCRES FLUIDES</b>	Agave / Miel / Stévia

## Lipides

<b>HUILES</b>	Huiles végétales « Vierge de première pression à froid » Olive / Colza / Noix ... (petit format de préférence)
<b>OLIVES</b>	Olives (vertes, noires)
<b>AVOCATS</b>	

# ... le frigo et le congélateur

## FRIGO

### Protéines Faibles

**PRODUITS LAITIERS** Beurre BIO / Yaourt BIO de brebis / Fromage frais de brebis

### Protéines Fortes

<b>VIANDES</b>	BIO ou Boucher
<b>POISSONS</b>	BIO et/ou Poissonnier
<b>CRUSTACÉS</b>	BIO et/ou Poissonnier
<b>COQUILLAGES</b>	BIO et/ou Poissonnier
<b>FROMAGES</b>	BIO et/ou fromager

### Fruits et légumes

De saison / local / BIO et le plus frais possible (1 semaine grand max)

## CONGÉLATEUR

### Protéines Fortes

<b>VIANDES</b>	BIO ou Boucher
<b>POISSONS</b>	BIO et/ou Poissonnier
<b>CRUSTACÉS</b>	BIO et/ou Poissonnier
<b>COQUILLAGES</b>	BIO et/ou Poissonnier

### Fruits et légumes

BIO

### Aromates et Condiments

**FINES HERBES** Herbes de Provence / Origan / Persil / Ciboulette / Basilic etc...



## UN ROBOT MULTI-FONCTION POUR RÂPER, HACHER, PÉTRIR...

(Kenwood, Kitchen Aid...)



## EXTRACTEUR DE JUS

le choisir à faible rotation,  
entre 40 et 70 tour/min.  
(KUVINGS, OMEGA ...)

## UN BLENDER EN VERRE

pour mixer les soupes, préparer  
les mousses, flans aux légumes  
et entremets fruités...



## CUIT VAPEUR (VITALISEUR)



# les ustensiles

A SE PROCURER  
PROGRESSIVEMENT

## DES CASSEROLES ET POÊLE EN INOX 18/10 À FOND ÉPAIS (BAUMSTAL).

Éviter aluminium et Téflon Préférer  
céramique, fonte (Skeppshult),  
inox, fer forgé (De buyser)

## TABLIERS ET TORCHONS, PLANCHES À DÉCOUPER

de préférence en bambou



## MATÉRIEL POUR CUISSON AU FOUR

Éviter plastique, Téflon, papier d'aluminium,  
Préférer céramique, Pyrex, papier cuisson.

Isabelle OLIVE - Naturopathe

06 79 10 27 61 - [contact@reflexologue-naturopathe.fr](mailto:contact@reflexologue-naturopathe.fr)

[www.reflexologue-naturopathe.fr](http://www.reflexologue-naturopathe.fr)