

5 PRINCIPES POUR UNE ALIMENTATION Saine



#1. Mangez des graisses

Depuis des années, nous entendons qu'il est impératif d'éliminer les graisses de notre alimentation car elles font grossir et bouchent les artères.

Les oeufs sont considérés comme nuisibles à la santé à cause du cholestérol qu'ils contiennent.

Sauf que nous nous sommes aperçu qu'il existe de bonnes graisses. Tout comme le cholestérol : il en existe 2 types, un bon,

Dans ce rapport, vous allez découvrir 5 principes phares pour une alimentation saine et gourmande.

et un mauvais.

Et devinez quoi ? Les oeufs contiennent du bon cholestérol ! Même essentiel à notre santé.



Les graisses sont bonnes à la santé, et il faut en manger. Elles font grossir quand elles sont associées au sucre, mais les avantages des graisses sont nombreux. Déjà elles sont essentielles au bon fonctionnement du cerveau, mais en plus elles sont rassasiantes.

Surtout qu'il existe de bonnes graisses, celles qui proviennent du poisson, de l'huile d'olive, des amandes et noix : les oméga 3 et oméga 6. Le gras du fromage ou de la charcuterie n'est pas le même, mais voici ce que vous pouvez manger sans problème et sans avoir peur de prendre du poids ou que ça dégrade vos artères :

- ★ avocats
- ★ amandes, noix, noisettes
- ★ huiles type huile d'olive ou de coco
- ★ oeufs
- ★ poissons et viandes

#2. Eliminez les sucres

Votre véritable ennemi c'est le sucre. Nous en consommons de plus en plus, sans y faire plus attention que ça.

C'est maintenant prouvé : le diabète augmente d'années en années à cause de notre consommation de sucre.

Cela ne s'arrête pas là, les cellules cancéreuses se développent dans le sucre. L'équilibre acide/base de notre corps (censé être neutre) est perturbé et le corps devient de plus en plus acide.

Les effets négatifs sont nombreux : ballonnements, fatigue chronique, maladies auto-immunes, mycoses, et j'en passe...

Les sucres sont cachés.

Vous savez probablement que les sodas contiennent énormément de sucres. Les jus de fruits aussi. Mais les pâtes, le pain, et le riz aussi par exemple.

Il s'agit des fameux sucres lents, qui ne sont pas si lents que ça.

Ainsi tout ce qui est blanc est à éviter : farine blanche, sucre blanc.

Les céréales sont très sucrées, même si elles n'ont pas le goût du sucre. On dit qu'elles ont un IG élevé (index glycémique).

Voici la liste des aliments à éviter :



- ➡ Pain
- ➡ Farine
- ➡ Pâtes
- ➡ Pizza
- ➡ Blé
- ➡ Riz
- ➡ Sodas
- ➡ Pâtisseries
- ➡ Gâteaux industriels
- ➡ Gâteaux apéro
- ➡ Jus de fruits
- ➡ Fruits (on peut en consommer mais mieux vaut ne pas en surconsommer)

#3. Evitez le gluten

Si vous évitez les sucres, vous éviterez le gluten. Il s'agit d'une protéine que nous ne digérons pas, et qui rend notre intestin poreux.



Vos intestins sont sensés faire barrière à toutes les toxines, qui doivent être évacuées dans les selles. Malheureusement, à cause du gluten, les intestins ne retiennent plus ces toxines qui passent dans le sang, et créent les maladies chroniques.

Le gluten se trouve dans le blé principalement (et donc dans la farine, soit le pain, les pâtes). Mais il est également dans l'orge, le seigle, le kamut, l'épeautre, toutes ces céréales en ont.

Les céréales qui n'ont pas de gluten : sarrasin, riz, quinoa.

Si vous suivez le principe 2, vous ne devriez pas avoir de problème avec celui-ci.

#4. Fini les produits laitiers

Ils ont 2 effets nocifs.

Premièrement, ils créent également un pic de glycémie. Ils ne contiennent pas trop de sucre (leur IG n'est pas très haut), mais ils génèrent le même effet sur le corps.

C'est donc ce qui crée un diabète de type 2 par exemple (le pancréas a trop été sollicité).



Le deuxième effet pervers se nomme caséine. C'est une protéine que le corps ne digère pas, qui a le même effet que le gluten.

Le lait de vache est fait pour un veau, qui doit grossir jusqu'à faire 400 kilos ! Ce n'est pas notre cas. Le lait adapté pour l'être humain est le lait maternel ! C'est comme ça que nous sommes conçus.

Ensuite, les graisses contenues dans le fromage, sont de mauvaises graisses. Contrairement à celles qui sont dans le point n°1.

#5. Mangez des anti-oxydants

Le corps, crée et reçoit ce qu'on appelle des radicaux libres. Ces éléments sont responsables de la vieillesse, et des dégradations des cellules.

Or, il existe des anti-oxydants, parfaits pour justement pour contrer l'action et neutraliser ces radicaux libres.

La bonne nouvelle, c'est que nous avons des anti-oxydants dans beaucoup de choses que l'on peut consommer :

- ✓ **Anthocyanines**: aubergine, raisin, baies
- ✓ **Bêta-carotène**: citrouille, mangue, abricot, carotte, épinard, persil
- ✓ **Catéchines**: vin rouge, thé
- ✓ **Cuivre**: fruits de mer, viande maigre, fruits à coque (noix, noisette, etc.), légumineuses
- ✓ **Cryptoxanthines**: poivron rouge, citrouille, mangue
- ✓ **Flavonoïdes**: thé, thé vert, vin rouge, agrumes, oignon, pomme
- ✓ **Indoles**: crucifères, dont le brocoli, le chou et le chou-fleur
- ✓ **Lignanes**: graine de sésame, son, grains entiers, légumes
- ✓ **Lutéine**: maïs, légumes à feuilles vertes (épinard, roquette, cresson, etc.)
- ✓ **Lycopène**: tomate, pamplemousse rose, melon d'eau
- ✓ **Manganèse**: fruits de mer, viande maigre, lait, fruits à coque
- ✓ **Polyphénols**: thym, origan
- ✓ **Sélénium**: fruits de mer, abats, viande maigre, grains entiers
- ✓ **Vitamine C**: orange, baies, kiwi, mangue, brocoli, épinard, poivron, piment
- ✓ **Vitamine E**: huiles végétales, fruits à coque, avocat, graines oléagineuses, grains entiers



- ✓ **Zinc:** fruits de mer, viande maigre, lait, fruits à coque
- ✓ **Zoochimiques:** viande rouge, abats, poisson
- ✓ **Composés soufrés des alliacées:** poireau, oignon, ail