

La Santé se Mijote

« Renouer avec son intestin »





Preface

A l'heure actuelle, de nombreuses personnes développent des allergies et intolérances alimentaires responsable d'inconforts et de maladies intestinales.

Dans cet ouvrage, je tente de vous expliquer au mieux comment renouer avec votre intestin. Mais pour cela, il vous faudra d'abord renouer avec la nature..

Pendant des millions d'années, les hommes ont consommé une nourriture naturelle, analogue à celle des animaux sauvages. Les enzymes et les mucines digestives étaient adaptées aux diverses substances ingérées.

Aujourd'hui, l'alimentation moderne est riche en macromolécules nouvelles, pour lesquelles enzymes et mucines ne sont souvent pas adaptées. Ce qui provoque des troubles digestifs.

Si l'on mange mal on va sélectionner certains types de bactéries, c'est-à-dire que l'on va donner à notre intestin de mauvaises bactéries qui vont attaquer la paroi intestinale.

On aura alors une mauvaise assimilation : plus on mange moderne, plus on est carencé et on a des micro-villosités défectueuses, et donc on peut de moins en moins absorber et digérer correctement des produits.

On n'est plus en phase avec notre environnement.

Cela aboutit à une détérioration de la muqueuse intestinale et l'on crée alors rapidement une hyper perméabilité intestinale.

L'hyper-perméabilité intestinale va empêcher le traitement des toxines par votre intestins, les laissant passer dans votre foie, puis dans votre sang.

L'alimentation est un facteur environnemental qui excite le système immunitaire, ce qui fait que la réaction immunitaire s'auto-entretient. Si vous arrêtez d'exciter le système immunitaire, les choses se calment et petit à petit, il y a une régulation.

On sait que l'alimentation peut modifier jusqu'à 60% l'expression des gènes. On ne va pas créer de nouveaux gènes, mais on peut accentuer très fortement la production de molécules bénéfiques ou au contraire maléfiques. Les aliments que nous mangeons vont directement, sous forme découpée, au niveau du génome. Ce sont des promoteurs du génome.

Vous êtes donc réellement ce que vous mangez !





ZOOM sur l'intestin

L'INTESTIN EST UNE PARTIE DU TUBE DIGESTIF, QUI CONTRIBUE À LA DIGESTION DES ALIMENTS ET AU PASSAGE DES NUTRIMENTS VERS LE SANG ET LE RESTE DE L'ORGANISME.

IL EST DIVISÉ EN DEUX PARTIES APPELÉES L'INTESTIN GRÊLE ET LE GROS INTESTIN.

L'INTESTIN EN BONNE SANTÉ EST UNE BARRIÈRE CONTRE CERTAINS MICROBES, MAIS PERMÉABLE AUX NUTRIMENTS. IL EST LE LIEU D'UNE INTENSE VIE MICROBIENNE.

TOUTE ALTÉRATION ANORMALE DE SA PERMÉABILITÉ PEUT AFFECTER L'ORGANISME ENTIER.

C'EST CE QUI SE PASSE LORSQUE NOUS SOUFFRONS DE MALADIES INTESTINALES, D'ALLERGIES OU D'INTOLÉRANCES ALIMENTAIRES.

L'intestin, notre deuxième cerveau ?

Le cerveau a besoin d'informations pour savoir comment le corps interagit avec son environnement : comment l'estomac et les intestins assimilent tel aliment, de quel complément il a besoin ou, en cas d'un intrus trop agressif ou toxique, comment bloquer la digestion et - pourquoi pas rejeter le tout rapidement, soit en vomissant, soit par une diarrhée aiguë. Désolé, mais c'est ainsi que ça se passe.

Et le plus incroyable, c'est que vous n'avez pas besoin de réfléchir à tout cela. Vous ne contrôlez pas grand-chose et même si, pour des raisons psychologiques ou autres, vous empêchez ces mécanismes de se mettre en place, cela n'est au final pas bon pour l'organisme.

Donc pas de doute, le cerveau reste le patron. Lorsque vous étudiez l'activité du nerf qui relie l'intestin et le cerveau, le nerf vague, vous constatez que 90 % des informations vont de l'intestin au cerveau et pas l'inverse.

L'intestin est le seul organe qui possède des cellules nerveuses semblable à celle de notre cerveau.

Aujourd'hui nous constatons que les personnes atteintes d'une maladie inflammatoire chronique de l'intestin, par exemple, ont un risque plus élevé de souffrir **d'anxiété** ou d'être sujettes à un **état dépressif** que dans le cas d'autres maladies chroniques





Sommes-nous vraiment ce que nous mangeons ?

De quoi pensez-vous que nos cellules sont composées? Nous sommes évidemment ce que nous mangeons.

Ce que nous ingérons par la bouche, notre corps l'utilise pour se construire. Nous sommes fait de la nourriture solide, de l'eau que nous buvons, de l'air que nous respirons, de nos pensées et celles des autres et de tout ce qui vient de l'extérieur. La qualité et la pureté de ces substances qu'absorbe le corps dans son ensemble dépend de notre physique, mental, émotionnel et spirituel.

En général, l'être humain fait vraiment peu attention à ce qu'il ingère. Il pense rarement que cette substance fera partie de lui et peut affecter sa chimie, sa biologie, son énergie, son état spirituel. Si une substance est compatible avec notre nature, le corps va l'assimiler facilement et en bénéficier, mais si cette substance est incompatible avec notre corps, nous allons être pollués.

Respecter l'alimentation spécifique de l'être humain est devenu chose quasi impossible : nous sommes gavés de produits raffinés, d'additifs, de sucres, de gras trans, et pour la plupart, on avale tout **sans se poser de questions.**

C'est une évidence aujourd'hui, et les preuves scientifiques s'accumulent, pour souligner que notre alimentation n'est plus adaptée à notre organisme : au quotidien, trop de viande, trop de laitages, trop de produits porteurs de carences.

La vie est porteuse de vitalité : chaque jour, rajoutons dans nos assiettes, **plus d'aliments vivants** (fruits et légumes), plus d'aliments de **qualité** (biologique ou local ou de voisinage). Apprenons à connaître les trésors que nous à donner la nature. Nul besoin d'aller chercher loin, de payer une fortune ou de transformer quoi que ce soit !

Une nutrition, même un peu améliorée, permet de diminuer les conséquences directes d'une alimentation délétère : l'inflammation et l'acidité qui, sont lié aux nombreuses pathologie de l'intestin.

Les nutriments de qualité, eux, riches en fibres, vitamines et minéraux, permettent à notre corps de fonctionner de façon optimale, garantissent un **meilleur système immunitaire**, une **énergie vitale décuplée**, une résistance au stress optimisée, un **transit intestinal régulier.**

Il y a des aliments qui rendent malades et les aliments qui guérissent.

Manger des produits industriels, n'est pas la même chose que manger des fruits ou des légumes: les premiers sont dans le processus des produits chimiques et pharmacologiques, et en tant que tel ne peut, au final, ou en excès, produire des intoxications, des maladies **Les derniers sont des aliments vivants, coloré, parfumé, la meilleure et la plus belle partie de la nature.**



Les Maladies de l'Intestin

- **SYNDROME DE L'INTESTIN IRRITABLE OU COLOPATHIE FONCTIONNELLES**
- **MALADIE DE CROHN**
- **RECTOCOLIQUE HÉMORRAGIQUE**

Ces inflammations chroniques du côlon et du tube digestif sont la conséquence d'une réponse immunitaire intestinale inadaptée à l'encontre des bactéries habituelles de la flore intestinale. Se sentant injustement agressé, il va déclencher l'inflammation de la muqueuse intestinale. Un mécanisme de défense qui en l'absence d'agresseurs se révèle plus nocif que protecteur.

Du fait des symptômes, ces maladies restent souvent taboues. La maladie évolue par poussées successives suivies de périodes de rémission plus ou moins longues. Ainsi, l'évolution de ces maladies reste très souvent imprévisible.

Une réelle altération du mode de vie

Si elles n'exposent pas à un risque vital, ces maladies altèrent considérablement la qualité de vie, surtout pour les formes graves qui représentent 35 % des cas. La gêne engendrée par les symptômes lors des poussées, ainsi que leur caractère chronique sont autant de problèmes. Souvent invisibles aux autres, les symptômes rendent difficile le quotidien : comment expliquer les départs précipités aux toilettes au cinéma, au restaurant, lors d'un examen... ?

Les intolérances entraînent les maladies intestinales. On sait que le gluten fragilise l'estomac et le lactose se digère mal chez beaucoup d'adultes. Les fruits eux, fermentent dans le côlon et créent des ballonnements, alors que seul, ils seront mieux tolérés. Les crudités aussi fermentent et se digèrent plus lentement : les fibres sont sous leur forme la plus dure et peuvent irriter les intestins.

Mais tous les aliments peuvent potentiellement entraîner une réaction. À chacun d'identifier ceux qui posent problème.

SYMPTOMES

✦ LES DOULEURS ABDOMINALES RÉCIDIVANTES.

CES DOULEURS ABDOMINALES SONT GÉNÉRALEMENT EXPRIMÉES PAR DES CRAMPES INTESTINALES, DES BALLONNEMENTS ET/OU DES FLATULENCES.

• LA MODIFICATION DU RYTHME DES SELLES ET DE LEUR CONSISTANCE. TROIS CAS PEUVENT ÊTRE OBSERVÉS :

1. UNE ACCÉLÉRATION DU TRANSIT INTESTINAL, C'EST-À-DIRE DES DIARRHÉES FRÉQUENTES,
2. UN RALENTISSEMENT DU TRANSIT INTESTINAL, C'EST-À-DIRE DES ÉPISODES DE CONSTIPATION FRÉQUENTE,
3. ALTERNANCE DES ÉPISODES DE CONSTIPATION ET DIARRHÉE

- MAUX DE TÊTE
- FATIGUE, IRRITABILITÉ, DÉPRESSION
- SYMPTÔME URINAIRES OU RÈGLES DIFFICILE
- PALPITATIONS, ACOUPHÈNES
- MAUVAISE HALEINE, NAUSÉE
- TROUBLE DE LA VISION
- FIBROMYALGIE

Qu'est ce qui m'arrive ?

« Tous le monde n'est pas égale face à la digestion »

EN EFFET, LE GROS PROBLÈME DE CES MALADIES EST QUE LE DIAGNOSTIC EST TRÈS LONG À SE METTRE EN PLACE.. DE JOUR EN JOUR, DOULEURS ET SYMPTÔMES S'ENCHAINENT, MAIS IMPOSSIBLE DE COMPRENDRE CE QU'IL VOUS ARRIVE..

IL EST EFFECTIVEMENT TRÈS DIFFICILE DE PARVENIR À CIBLER LES ALIMENTS QUE VOTRE CORPS TOLÈRE ET CEUX QU'IL NE TOLÈRE PAS..

CE N'EST QU'EN « TESTANT », ALIMENT PAR ALIMENT QUE VOUS PARVIENDREZ À DÉTERMINER PRÉCISÉMENT LES ALIMENTS QUE VOUS DEVEZ ÉLIMINER... MAIS ATTENTION, CUISSON, QUANTITÉ ET ASSOCIATION COMPTE ÉGALEMENT..



Quelles alimentation est bonne pour notre système digestif ?

Nous sommes tous différent, chaque être à besoin d'un plan alimentaire personnalisé, en fonction de son ressenti. Pour trouver l'alimentation qui permettra de soulager vos maux, il va falloir être à l'écoute de votre corps. Vous êtes le seul à pouvoir déterminer avec précision les aliments qui vous conviendront ou non. Pour cela il faudra mettre en place une phase d'éviction et de réintroduction alimentaire.

Comment me soulager ?

Les Probiotiques sont des bactéries qui vivent normalement dans les intestins et que l'on retrouve dans certains aliments ; on les considère donc comme de « bonnes » bactéries. Certaines études suggèrent que le SCI (Syndrome Colon Irritable) pourrait être causé par un déséquilibre des bonnes bactéries présentes dans les intestins. Les probiotiques peuvent aider à atténuer les symptômes ressentis par les personnes atteintes du SCI en rétablissant cet équilibre.

Comment je procède ?

Il est important de bien comprendre que les niveaux de tolérance sont variés pour chaque individu. À chacun de trouver son seuil !

- Phase d'Eviction
- Phase de Réintroduction
- Phase de Maintien

La phase d'éviction

Cette phase doit durer au minimum **6 à 8 semaines** pour que vous puissiez établir précisément la liste des aliments tolérés/non tolérés.

Lors de cette phase, vous veillerez à éviter dans un premier temps tous gluten et lactose, certains fruits (Pomme, poire, pêche, mangue crues) et légumes (Artichaut, Asperges, Betterave, Champignon, famille des choux). Vous éviterez également toutes légumineuses (lentilles, pois chiche,...).

Vous affinerez votre phase d'éviction en vous référant à la liste des **FODMAPS***.

Il vous faudra être à l'écoute de votre corps afin de repérer quels sont les aliments que vous pouvez ou non consommé.

La phase de réintroduction

Une fois votre liste d'aliments autorisés établis, les symptômes disparaîtront petit à petit. Cela peut être assez long (jusqu'à 6 à 8 semaines...).. L'organisme à besoin de temps afin de combattre l'intoxication à laquelle vous avez été exposé.

Vous pourrez ainsi réintroduire, petit à petit en toute petite quantité certains aliments.

La phase de maintien

Après avoir identifié les aliments que vous digérez mal, vous veillez à ne plus les consommer dans votre alimentation courante. Tous les autres peuvent à nouveau être consommés.





Régimes

La clé d'un meilleur confort de vie

La clé se trouve dans la récupération de l'équilibre interne de cette partie si délicate de notre système digestif.

L'inconfort digestif ressentit est due à la grande inflammation de l'intestin, nous allons donc basé notre alimentation sur un régime anti-inflammatoire.

Pour se débarrasser des inconforts digestifs qui caractérisent le syndrome de l'intestin irritable, il est nécessaire d'éviter tous les aliments susceptibles d'irriter l'intestin, c'est-à-dire ceux qui provoquent une hyper-stimulation et une distension importante des intestins.

Principales Recommandations

+ NE PAS CONSOMMER :

- GLUTEN
- LACTOSE
- ALIMENTS RICHE EN GRAS/SUCRE
- ALIMENTS GAZOGÈNES (FERMENTE)
- ALIMENTS IRRITANTS (CRUS ET ACIDE)
- LÉGUMINEUSES ET CRUCIFÈRES (CHOUX)
- FRUCTOSE
- ÉPICES ET CAFÉ

+ A FAIRE

- TOUT CUIRE À LA VAPEUR
- ÉPLUCHER ET ÉPÉPINER VOS FRUITS ET LÉGUMES
- NE PAS MANGER TROP FROID OU TROP CHAUD
- MÂCHER LENTEMENT
- MANGER À HEURE FIXE ET DANS LE CALME

Dans tous régimes visant à rétablir la flore intestinale, nous chercherons à privilégier certains aliments aux vertus bienveillante pour nos intestins.

Nous veillerons donc à adopter une alimentation riche en

- **Vitamine A** (Bêta-Carotène) :

Aide à la régénération et à la cicatrisation de la muqueuse intestinale

- **Aliments Anti-inflammatoire**

Leur rôle étant de venir contrebalancer l'inflammation de l'intestin.

- Aliments riche en **Vitamine D** :

Vitamine indispensable pour l'absorption des vitamines (notamment du calcium et du potassium) au niveau intestinal.

- **Aliments Anti-Ballonement** (Persil)

- **Aromates** (notamment le basilic)

En plus de leur propriétés les aromates vous aiderons à remplacer les épices dans vos plats.





Régime sans FODMAP

UN RÉGIME PAUVRE EN FODMAP POURRAIT SELON CERTAINS AVOIR DES EFFETS INDIRECTS SUR LE SII EN DIMINUANT LA QUANTITÉ DE BACTÉRIES INTESTINALES.

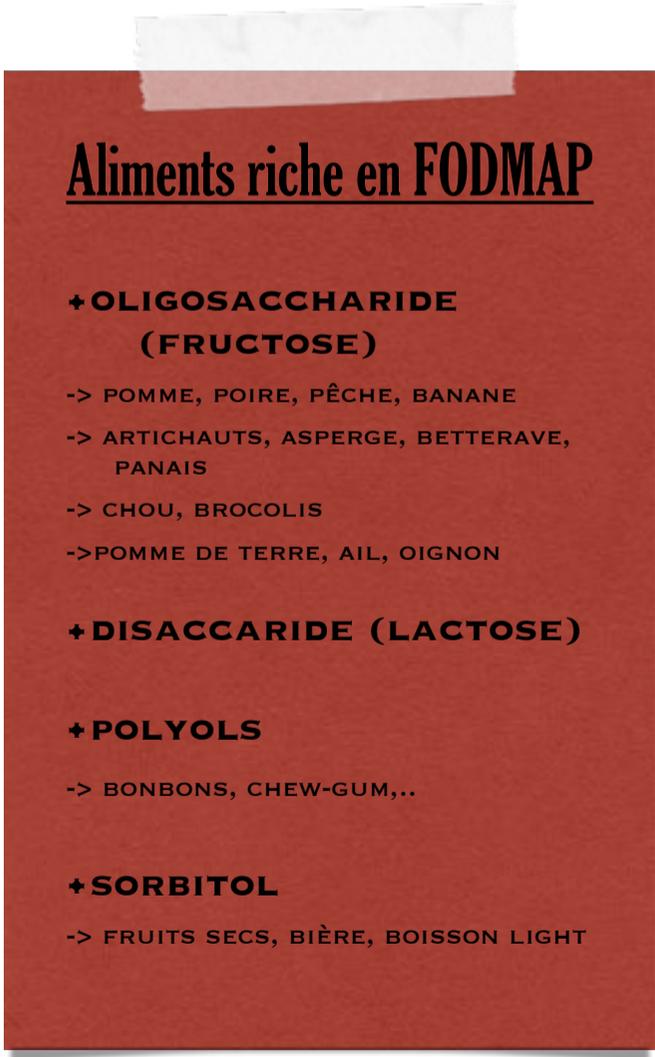
Qu'est-ce que le régime FODMAP ?

Les FODMAP sont des glucides pour lesquels nous n'avons pas le capital enzymatique suffisant à leur digestion.

Ils ne sont pas ou peu digérés au niveau de l'intestin grêle comme les autres aliments. Cette mauvaise absorption est à l'origine d'une forte teneur en eau dans l'intestin grêle, ce qui peut entraîner une distension de l'intestin c'est le fameux ventre gonflé, des douleurs voire des diarrhées chez ceux qui sont hypersensibles aux FODMAP.

C'est la fermentation des sucres par ces bactéries intestinales qui est à l'origine des gaz, ballonnements, douleurs chez les personnes intolérantes aux FODMAP.

les FODMAP ont un effet cumulatif, ce qui veut dire qu'il va falloir repérer quel aliments vous ne pouvez pas manger mais aussi, quels aliments vous ne pouvez pas **associer** !



Aliments riche en FODMAP

+ OLIGOSACCHARIDE (FRUCTOSE)

- > POMME, POIRE, PÊCHE, BANANE
- > ARTICHAUTS, ASPERGE, BETTERAVE, PANAIS
- > CHOU, BROCOLIS
- > POMME DE TERRE, AIL, OIGNON

+ DISACCARIDE (LACTOSE)

+ POLYOLS

- > BONBONS, CHEW-GUM,..

+ SORBITOL

- > FRUITS SECS, BIÈRE, BOISSON LIGHT

Se référer au tableau récapitulatif
pour la liste complète



Régimes sans **GLUTEN**

LE RÉGIME SANS GLUTEN PROVOQUERAIT UNE AMÉLIORATION
POUR 77 % DES PATIENTS

Qu'est ce que le GLUTEN ?

Le gluten est un ensemble de protéines que l'on retrouve dans les grains de nombreuses céréales (blé, seigle, orge,...)

On peut considérer le gluten comme la colle de ces céréales. Il est responsable de la capacité agglutinante et liante des céréales et leur utilisation pour la fabrication des pâtes et de pains. Malheureusement le gluten est utilisé fréquemment en industrie alimentaire et peut se cacher dans une multitude de produits, sous des dénominations différentes. Il vous faudra donc éliminer tous plats préparés, sauces industrielles, charcuteries et friandises.

Le gluten se divise en deux groupes : les prolamines et les gluténines. Les protéines de la famille des prolamines sont à la source de la maladie cœliaque et de l'intolérance. Le blé, le seigle et l'orge ont les plus toxiques, suivis du maïs.

Le riz ne contient que 5% de prolamine, ce qui le rend le plus tolérable.

Les céréales qui lèvent très peu, ont un pourcentage de prolamine très bas. Le quinoa, l'amarante et le sarrasin sont des semences et non des céréales.

Lors d'un régime sans gluten, mieux vaut privilégier les préparations maison et les fruits et légumes de saisons !

Que m'arrive-t'il lorsque je suis allergique ou intolérant au gluten?

Le gluten est reconnu depuis longtemps comme un allergène/antigène majeur. Le gluten déclenche en tant qu'antigène une réaction immunitaire qui, suite à un apport alimentaire quotidien, aboutit à une réaction inflammatoire chronique avec finalement une atteinte des tissus.

Les lésions tissulaires progressent au cours du temps jusqu'à la destruction complète des villosités intestinales

FECULENTS SANS GLUTEN

- + PÂTE DE SARRASIN,
- + PÂTE DE RIZ
- + QUINOA
- + RIZ, NOIR, ROUGE
- + SARRASIN DÉCORTIQUÉ
- + NOUILLE CHINOISE

FARINE SANS GLUTEN

- + FARINE DE RIZ
- + FARINE DE QUINOA
- + FARINE DE SARRASIN
- + FARINE DE SOJA
- + FARINE DE CHÂTAIGNE
- + FARINE DE NOIX
- + FARINE DE POIS CHICHE

FLOCONS SANS GLUTEN

- + SARRASIN
- + QUINOA
- + RIZ
- + MILLET
- + CHÂTAIGNE
- + SOJA



Régimes riche en **FIBRES**

NOTAMMENT EN CAS DE CONSTIPATION

On évite les **fibres INSOLUBLES** (céréales de blé, oléagineux et graines) qui sont souvent à l'origine de troubles intestinaux car elles sont irritantes pour l'intestin.

Les fibres **solubles** sont plus douce et bien plus digestes que les fibres insolubles.

On les retrouve principalement dans les oranges, baies, framboises, carottes, courgettes.

**A noter que la peau des fruits et des légumes sont riche en fibres insolubles, ce pourquoi il est conseillé de bien les éplucher.

FIBRES SOLUBLES

- + ORGE (*GLUTEN*)
- + SARRASIN

- + CAROTTES
- + COURGETTES
- + COURGE
- + EPINARDS
- + LAITUE
- + ASPERGE (*FODMAP*)

- + ORANGE
- + CLÉMENTINE
- + MELON

FIBRES INSOLUBLES

- + BLÉ ENTIER
- + ÉPEAUTRE
- + BOULGOUR
- + MAIS

- + CRUCIFÈRES
- + BROCOLIS
- + POIS
- + LÉGUMINEUSES

- + FRUITS SÉCHÉS
- + POIRE
- + POMME
- + PAPAYE
- + GRAINES





Régimes **DISSOCIÉ**

Ce régime peut apporter un confort digestif, puisque l'association des protéines avec les féculents rend la digestion beaucoup plus lente.

Nous favoriseront donc des repas où il y aura au choix :

- Féculents / Légumes

OU

- Protéines / Légume

Régimes « **JEÛNE** »

Le jeûne peut améliorer les symptômes en mettant le système digestif au repos. A condition que les repas de rupture de jeûne soit adaptés. Pour cette partie, je vous invite à télécharger gratuitement le Tome 1 de La santé se Mijote : « LaRestauration par le jeûne »





Comprendre son transit

+ J'AI UN TRANSIT LENT

LA CONSTIPATION EST UNE CONSÉQUENCE D'UN TRANSIT LENT

Que faire en cas de transit lent ?

En cas de grosse crise : se cantonner à la liste ci-dessous le temps de vous rétablir.
Ne pas consommer de laxatif !

- Favoriser une alimentation riche en fibres solubles et boire beaucoup d'eau
- Mangez lentement et à température ambiante.
- Pratiquer une activité physique régulière

ALIMENTS A PRIVILEGIER

- + CAROTTES
- + COURGETTES
- + CHOU FLEUR
- + ÉPINARDS
- + LAITUE
- + CONCOMBRE
- + ARTICHAUT
- + BETTERAVE

- + ORANGE
- + CLÉMENTINE
- + ANANAS
- + PAMPLEMOUSSE
- + PRUNEAU
- + MANGUE
- + FRUITS SECS
- + NOIX DE COCO

- + POISSON MAIGRE

- + PSYLISSIMUM

ALIMENTS A EVITER

- + GRAS ET SUCRE
- + ÉPICES
- + CHARCUTERIE
- + VIANDES ET POISSON FUMÉS
- + PRODUITS LAITIERS
- + ALIMENTS INDUSTRIELS
- + SEL

- + MAIS
- + CHOU
- + LÉGUMINEUSES
- + OIGNONS, AIL
- + MOUTARDE

- + CACAO ET CHOCOLAT



+ J'AI UN TRANSIT RAPIDE

LA DIARRHÉE EST UNE CONSÉQUENCE D'UN TRANSIT TROP RAPIDE

Que faire en cas de transit rapide ?

Dans ce cas, vous veillerez à :

- Manger à température ambiante, dans le calme et en mâchant bien vos aliments
- Manger tous légumes et fruits à la vapeur, bien épluchés
- Eviter tous légumes et fruits crus

ALIMENTS A PRIVILEGIER

- + PÂTES SANS GLUTEN
- + RIZ COMPLET

- + CAROTTES
- + COURGETTES
- + COURGE
- + AUBERGINE

- + ORANGE
- + CLÉMENTINE
- + ANANAS
- + PAMPLEMOUSSE
- + BANANE
- + COING ET POMMES CUITENT

- + POISSON MAIGRE

- + THYM
- + LAURIER
- + CUMIN

ALIMENTS A EVITER

- + GRAS ET SUCRE
- + ÉPICES
- + CHARCUTERIE
- + VIANDES ET POISSON FUMÉS
- + PRODUITS LAITIERS
- + FRUITS ET LÉGUMES NON PELÉS

- + MAIS
- + CHOU
- + LÉGUMINEUSES
- + OIGNONS, AIL
- + MOUTARDE

- + FRUITS SECS
- + OLÉAGINEUX
- + GRAINES
- + CACAO ET CHOCOLAT

- + EAU RICHE EN MAGNÉSIUM

Pourquoi eux et pas les autres ?



LE BASILIC

LE BASILIC VA DEVENIR VOTRE ALLIÉ CONTRE LA DOULEUR ET LA SPASMES INTESTINAUX.

EN EFFET, LE BASILIC POSSÈDE DE GRANDES PROPRIÉTÉS ANTI-SPASMODIQUE ET CALME LA NAUSÉE

IL EST RICHE EN VITAMINE A, ANTI-OXYDANTE QUI PARTICIPE À CALMER L'INFLAMMATION ET À PALLIER LA DÉGRADATION CELLULAIRE.

ÉGALEMENT RICHE EN POTASSIUM, CALCIUM ET MAGNÉSIUM, VOUS L'AUREZ DONC COMPRIS, LE BASILIC EST MAINTENANT LE ROI DANS VOTRE ASSIETTE.



RIZ NOIR

LE RIZ NOIR EST UN DES ALIMENTS LES PLUS RICHE EN VITAMINE E. VITAMINE ANTI-OXYDANTE AU RÔLE INDISPENSABLE DANS LA PROTECTION CELLULAIRE

LE RIZ EST EXTRÊMEMENT RICHE EN FIBRE SOLUBLE, FIBRES QUI VONT AIDER À APAISER VOTRE SYSTÈME DIGESTIF.

ENFIN, LE RIZ NOIR EST UN PUISSANT ANTI-INFLAMMATOIRE.



SARRASIN

LÀ AUSSI, LE SARRASIN EST UN ALLIÉ POUR NOS INTESTINS. CET ALIMENTS TRÈS RICHE EN FIBRES ET EN PRÉBIOTIQUES VA CONTRIBUER À RECONSTRUIRE VOTRE FLORE PETIT À PETIT.

LE SARRASIN, CONTIENT DE LA RUTINE, UN FLAVANOIDE QUI LUI CONFÈRE UNE PROPRIÉTÉ ANTI-OXYDANTE.

RICHE EN CUIVRE, CALCIUM, ZINC ET PHOSPHORE IL VOUS AIDERA A PALIER UNE POTENTIELLE CARENCE EN OLIGO-ÉLÉMENTS GÉNÉRÉ PAR LA PERMÉABILITÉ INTESTINALE



LA CAROTTE

EXTRÊMEMENT RICHE EN BÊTA-CAROTÈNE, LA CAROTTE VA FAVORISER LA DÉGÉNÉRESCENCE DES CELLULES DE LA PAROI INTESTINALE ENDOMMAGÉ

C'EST ÉGALEMENT UN ALLIER MAJEUR POUR LES TRANSITS RAPIDES GRÂCE AU PECTINE QU'ELLE CONTIENT



FRUITS ROUGES

PUISSANT ANTI-OXYDANT , VA AIDER À COMBATTRE LES RADICAUX LIBRES ET L'INFLAMMATION.

PUISSANT DIURÉTIQUE VA AIDER ÉLIMINER LES TOXINES GÉNÉRÉES PAR LES ALIMENTS NON TOLÉRÉS



Régimes d'Épargne Digestive

En quoi ça consiste ?

Le régime d'épargne digestive, va regrouper l'intégralité des régimes vu précédemment, il faudra vous cantonner à la liste d'aliments tolérés que vous aurez établis !

Suivre ce régime permet une baisse rapide des douleurs et des flatulences, et régularise le transit en luttant contre la constipation et la tendance aux diarrhées.

C'est le début d'une compréhension et d'une réconciliation avec son assiette et son système digestif.

Il convient avant tout, de suivre les conseils d'équilibre et d'hygiène alimentaire : repas structurés, pris à heures régulières et dans le calme, cuisine la plus digeste possible (vapeur ou au four).

Il est essentiel de manger lentement en **mastiquant**. On obtient une meilleure satiété, une meilleure digestibilité des aliments avec un risque moindre de fermentation. La mastication entraîne la production de salive qui contient un facteur de croissance, **l'EGF** (*Epidermal Growth Factor*) dont le rôle est de réparer et de stimuler le renouvellement des cellules de la muqueuse intestinale.

Puis on s'attachera à rechercher des intolérances personnelles par les tests d'exclusion-réintroduction.

La tolérance aux aliments étant variable d'un individu à l'autre, les conseils sont personnalisés en fonction des aliments reconnus pour être bien ou mal supportés. La notion d'individualité est essentielle.

Il est important d'être vigilant face à vos propres intolérances, réadapter chaque liste et chaque recette en fonction de votre propre tolérance !



Le Menu

	Petit Déjeuner	Déjeuner	Diner
Lundi	<ul style="list-style-type: none"> - Jus d'1/2 citron dans un grand verre d'eau - 1 thé vert - 1 fruit - Tarte à la Rhubarbe, pomme et fruits rouges 	<ul style="list-style-type: none"> - Salade duo sarrasin/riz rouge - 2 clémentines + 10g d'oléagineux 	<ul style="list-style-type: none"> - BuddhaBowl au riz noir, concombre, coeur de palmier, laitue - 1 pomme cuite avec de la cannelle et yaourt de soja
Mardi	<ul style="list-style-type: none"> - Jus d'1/2 citron dans un grand verre d'eau - 1 thé vert - 1 fruit - Gâteau à la myrtille 	<ul style="list-style-type: none"> - Salade de pâtes aux carottes cuites et basilic - 1 fruit 	<ul style="list-style-type: none"> - OnePotPasta champignons et épinards - 2 pommes cuites avec des fruits rouges
Mercredi	<ul style="list-style-type: none"> - Jus d'1/2 citron dans un grand verre d'eau - 1 thé vert - 1 fruit - Cook-Carott' 	<ul style="list-style-type: none"> - Salade de quinoa, épinards, tomates et basilic - 1 fruit 	<ul style="list-style-type: none"> - Tagliatelles à la sauce végétale - 1 fruit - 1 cook-carott'
Jeudi	<ul style="list-style-type: none"> - Jus d'1/2 citron pur - 1 thé vert / café - 1 fruit - Strawberries-Balls 	<ul style="list-style-type: none"> - Salade de sarrasin, pastèque, épinards et basilic - 1 fruit - 1 compote maison 	<ul style="list-style-type: none"> - Pâtes aux épinards, carottes et steak veggie - 1 fruit - 10g d'oléagineux
Vendredi	<ul style="list-style-type: none"> - Jus d'1/2 citron dans un grand verre d'eau - 1 thé vert - 1 fruit - Pancakes fruits rouges 	<ul style="list-style-type: none"> - LunchBox de farfalles concombre et menthe - 1 fruit - 2 strawberries-balls 	<ul style="list-style-type: none"> - Mélange de sarrasin, épinards et poivrons confits - Salade de fruits cuits - 1 cook-carott'
Samedi	<ul style="list-style-type: none"> - Jus d'1/2 citron dans un grand verre d'eau - 1 thé vert / café - 1 fruit - Madelene citron-framboise 	<ul style="list-style-type: none"> - Pâtes de sarrasin à la provençale - 1 fruit - 1 compote 	<ul style="list-style-type: none"> - VeggieNoodle au persil - Compote maison - 2 cookies au Caroube
Dimanche	<ul style="list-style-type: none"> - Jus d'1/2 citron dans un grand verre d'eau - 1 thé vert - 1 fruit - Cookie au caroube 	<ul style="list-style-type: none"> - BuddhaBowl : riz complet, brocolis, salade et persil - 1 fruit 	<ul style="list-style-type: none"> - OmiBowl Vegan - Pomme au four - Fruits rouges

!!Adapter le menu en fonction de vos tolérances!!
Attention notamment au yaourt de soja et oléagineux

Tarte Rhubarbe Pommes et Fruits-Rouges



Pour une tarte

Valeurs nutritionnelles : 913 kcal

[6,2g Lipides / 181,4g Glucides / 21,6g Protéines]

Ingrédients:

- **100g de flocons de riz**

*Riche en protéines

*Participe au bon fonctionnement rénale

*Riche en vitamine du groupe B

- **100g de flocons de sarrasin**

*Riche en protéines

*Riche en fibres

*Facilite la digestion

*Prébiotique

*Faible index glycémique

- **100g d'eau**

- **2 pommes**

*Riche en polyphénol -> anti-oxydant qui combat le vieillissement des cellules

*Riche en vitamine K

*Aide à lutter contre la constipation

- **300G de rhubarbe**

*Riche en fibres

*Riche en Vitamine K

*Lutte contre les maladies carido-vasculaires

- **200g de fruits rouge**

*Riche en vitamines E et C

*Faible index glycémique

*Améliore la circulation sanguine

Préparation:

1- Mélanger dans un bol les flocons et l'eau

2- Répartir sur deux plaques différentes la préparation

3- Faire cuire au four pendant 20 minutes à 180 degrés

Pendant ce temps,

Faire cuire à la vapeur la rhubarbe et les pommes pendant 20 minutes

4- Sortir les plaques du four

Répartir sur l'une des deux, pommes, rhubarbes et fruits rouges.

Garder en pour le dessus

Recouvrir la première plaque de la deuxième et ajoutez quelques morceaux de fruits sur le dessus

Zoom Santé : *La Rhubarbe*

La rhubarbe est une excellente source de fibres et de vitamines.

Elle favorise la régulation du transit intestinal et la coagulation sanguine de par sa richesse en vitamine K

Et mon intestin alors ?

La rhubarbe va permettre la régulation de votre transit.

Ici, pommes et rhubarbes sont cuitent à la vapeur et en petite quantités, ce qui vous permet de profiter de leur vertus sans irrité votre intestin.

Gâteau Myrtilles



Pour un gâteau

Valeurs nutritionnelles : 1478 kcal

[16,1g Lipides / 290,8g Glucides / 35,5g Protéines]

Ingrédients:

- **300g de farine de riz**

*Riche en protéines

- **50g de farine de quinoa**

*Riche en fibres

*Riche en fer

*Riche en protéines

- **2 oeufs**

*Riche en protéines

*Riche en vitamine B -> bon pour le cerveau

*Bon pour les yeux

- **350g d'eau**

- **5 C.S de confiture de myrtilles maison**

- **200g de myrtilles**

*Puissant anti-oxydant

*Aliment anti-âge

*Protège le collagène

*Riche en tanin

*Anti-diaréique

*Stimule le pigment rétinien

Préparation:

- 1- Mettre la farine, les oeufs, l'eau dans le bol du Thermomix et Mixer deux fois 20 secondes vitesse 5
- 2- Répartir la moitié de la préparation dans un moule puis répartir la confiture de myrtille au milieu avec quelques myrtilles
- 3- Recouvrir du reste de la pâte et déposer quelques myrtilles sur le dessus
- 4- Enfourner pour 1h à 200 degrés

Zoom Santé : *La Myrtille*

La myrtille est l'aliment anti-âge par excellence grâce à son fort pouvoir anti-oxydant

Elle combat le vieillissement, protège le collagène et stimule votre pigment rétinien.

Et mon intestin alors ?

Grâce au tanin que contient la myrtille, c'est un anti-diarrhéique. Elle favorise également la diminution des spasmes et douleurs abdominales.

La myrtille va également agir comme anti-bactérien au niveau intestinal et favorisera l'élimination des toxines grâce à son pouvoir anti-oxydant.

Cook-Carott'



Pour 6 Cook-Carott'

Valeurs nutritionnelles : 109 kcal/ Cookie

[1,1g Lipides / 21,3g Glucides / 2,8g Protéines]

Ingrédients:

- **100g de flocons de riz**

*Riche en protéines

*Participe au bon fonctionnement rénale

*Riche en vitamine du groupe B

- **50g de flocons de quinoa**

*Riche en protéines

*Riche en fibres

*Riche en fer

- **200g de carottes**

*Protège le foie

*Riche en fibre soluble

*Riche en vitamine A et C

*Participe au bon fonctionnement rétinien

- **50g d'eau**

- **Les zestes d'une orange**

*Riche en vitamine E et C

*Réduit le stress

*Dépurative -> aide à éliminer les toxines de l'organisme

*Combat le mauvais cholestérol (HDL)

Préparation:

- 1- Faire cuire à la vapeur les 200g de carottes
- 20Min- VAROMA- Vit2
- 2- Laisser refroidir puis mixer les carottes
- 3- Mélanger dans un bol la purée de carottes avec les flocons de riz, de quinoa et l'eau
- 4- Zester une orange et ajoutez les zestes à la préparation
- 5- Former et répartir les cookies sur une plaque allant au four
- 6- Parsemez les cookies de flocons de riz pour un côté croustillant
- 7- Cuire au four pendant 30 minutes en les tournant à mi-cuisson à 180 degrés.

Zoom Santé : *La Carotte*

La carottes est un puissant-anti oxydant qui aide à la cicatrisation cellulaire

Extrêmement riche en vitamine A, elle est bonne pour votre vue, vos os, vos dents ainsi que pour avoir une belle peau.

Et mon intestin alors ?

La carotte est riche en fibre soluble, les fibres douces qui n'agresseront pas votre intestin.

De plus, elle aidera à la cicatrisation des microviollosités intestinale.

Strawbarries - Rice Balls



Pour 15 Strawbarries Rice-Balle

Valeurs nutritionnelles : 38 kcal/portion

[0,2g Lipides / 7,8g Glucides / 0,9g Protéines]

Ingrédients:

- 100g de flocons de millet/sarrasin/riz

*Riche en protéines

*Riche en fibre

*Riche en fer

*Riche en vitamine du groupe B

- 30g de flocons de riz

- 200g de fraises

*Riche en vitamine C

*Riche en vitamine B9

*Riche en fibres

Préparation:

1-Laver et découper vos fraises

2- Les écraser dans un bolet les faire cuire au micro-onde pendant 5 minutes au moins 3 fois, histoire d'obtenir une sorte de confiture

3- Mélanger la confiture dans un bol avec le mélange de flocons, ajoutez un peu d'eau si nécessaire

4- Former des boules et les rouler dans les flocons de riz

Astuces:

> Pour des boules moelleuses, les placer au réfrigérateur

> Pour des boules croustillantes, les faire cuire au four 15 minutes à 180 degrés

Zoom Santé : *La Fraîse*

La fraise est une excellente source de vitamine B9, une carence qui se développe souvent en cas de maladie intestinale

Egalement riche en Potassium, elle favorise une bonne coagulation sanguine

Et mon intestin alors ?

Lorsque nos intestins sont fragiles, les repas ont tendance à devenir une épreuve. Ces petites boules peuvent vous permettre de grignoter sans trop vous alourdir.

Attention, la fraise peut-être irritante pour l'intestin du fait de ces petits grains, mais ici, on la cuit et on la broie ce qui permet d'atténuer cet effet.

Pancakes fourrés aux Fruits-Rouge



Zoom Santé : *Le Quinoa*

*Le Quinoa est une graine
particulièrement riche en protéine et en
Manganèse.*

Et mon intestin alors ?

Les régimes que nous appliquons en cas de maladie intestinale sont généralement faibles en protéine, il est donc intéressant de privilégier des farines qui en sont riches.

Pour 2 Pancakes

Valeurs nutritionnelles : 186 kcal/pancakes
[1,2g Lipides / 38,7g Glucides / 3g Protéines]

Ingrédients:

- **50g de farine de riz**
 - *Riche en protéines
 - *Riche en fibre
 - *Riche en fer
 - *Riche en vitamine du groupe B
- **30g de farine de quinoa**
 - *Riche en fibres
 - *Riche en fer
 - *Riche en protéines
- **200g d'eau**
- **1 bol de fruits rouges**
 - *Riche en vitamines E et C
 - *Faible indice glycémique
 - *Améliore la circulation sanguine

Préparation:

- 1-Mettre les farines et l'eau et mélanger
- 2-Faire chauffer votre poêle
- 3- Verser une partie de la pâte, les fruits rouges et recouvrir avec de la pâte
- 4- Faire cuire chaque face 8 minutes

Madeleines Citron-Framboises



Pour 16 madeleines

Valeurs nutritionnelles : 16kcal/madeleines

[0,2g Lipides / 6,2g Glucides / 0,5g Protéines]

Ingrédients:

- **100g de farine de riz**

*Riche en protéines

*Riche en fibre

*Riche en fer

*Riche en vitamine du groupe B

- **30g de farine de quinoa**

*Riche en fibres

*Riche en fer

*Riche en protéines

- **200g d'eau**

- **Les écorces d'un demi citron**

*Riche en vitamine C

*Riche en potassium et calcium

*Favorise la digestion et aide à l'élimination des toxines

*Aliments alcalin

- **Framboises**

*Riche en vitamines E et C

*Le plus puissant fruits-rouge anti-inflammatoire

Préparation:

- 1-Mettre les farines et l'eau dans le bol du Thermomix
- MIXER - 20 secondes - deux fois - Vit5
- 2-Ajoutez les écorces de citron et les framboises
- 3- Mélanger en sens inverse 20 secondes
- 4- Repartir la préparation dans vos moules
- 5- Cuire au four pendant 25-30 minutes à 190 degrés

Zoom Santé : *Le Citron*

*Le Citron contrairement aux idées
reçues est alcalin*

Et mon intestin alors ?

Le citron sera votre allié lors de ce régime. Avec ces vertus détoxifiantes, il favorisera votre digestion et vous aidera à combattre l'intoxication alimentaire lorsque vous consommez un aliment non toléré.

Le citron booste votre système immunitaire et vous aidera à lutter contre la fatigue et les potentiels inflammations urinaires liés à l'inflammation intestinale.

Carbiies



Pour 12 Carbiies

Valeurs nutritionnelles : 58kcal/carbiies

[0,3g Lipides / 13,3g Glucides / 1,1g Protéines]

Ingrédients:

- **130g de flocons de riz**

- *Riche en protéines
- *Riche en fibre
- *Riche en fer
- *Riche en vitamine du groupe B

- **50g de farine de riz**

- *Riche en fibres
- *Riche en fer
- *Riche en protéines

- **4 C.S d'eau**

- **4 c.c de poudre de Caroube**

- *Riche en vitamines E et C
- *Le plus puissant fruits-rouge anti-inflammatoire

Préparation:

- 1-Mettre tous les ingrédients dans un bol et mélanger la pâte
- 2-Quand la pâte commence à se solidifier, la travailler à la main, Rajouter de l'eau ou de la farine si nécessaire
- 3-Etaler vos cookies sur une plaque de papier sulfurisé allant au four
- 4-Enfourner pour 20-30 minutes à 200 degrés

Zoom Santé : *Le Caroube*

*Le Caroube est le substitue au chocolat
pour vos préparations.*

Et mon intestin alors ?

Traditionnellement le caroube est utilisé pour le traitement des gastro-intestinales diarrhéiques.

Le caroube pourrait se retrouver utilise contre le traitement des reflux gastro-oesophagiens également

Cette petite merveille vous permet donc de varier les saveurs de vos préparations tout en réparant vos intestins !

Salade Duo Riz Rouge et Sarrasin



Pour 1 personne

Valeurs nutritionnelles : 554 kcal

[3,8g Lipides / 156,8g Glucides / 18,5g Protéines]

Ingrédients:

• 100g de riz rouge

- *Riche en fibre
- *Régule le taux de glycémie et de cholestérol
- *Puissant Anti-oxydant
- *Riche en vitamine B6
- *Riche en fer et en zinc

• 100g de sarrasin

- *Riche en fibres
- *Riche en fer
- *Riche en protéines

• 200g de carottes

- *Protège le foie
- *Riche en fibre soluble
- *Riche en vitamine A et C
- *Participe au bon fonctionnement rétinien

• Basilic

- *Anti-spasmodique
- *Riche en Vitamine A
- *Riche en Potassium et Magnésium

Préparation:

- 1- Faire cuire le riz rouge pendant 40 minutes dans l'eau bouillante
- 2- Faire cuire le sarrasin pendant 10 minutes dans l'eau bouillante
- 3° Faire cuire les carottes à la vapeur pendant 20 minutes
- 4- Laisser refroidir, puis parsemer de basilic et de vinaigre de cidre.

Zoom Santé : *Le Riz Rouge*

*Le riz rouge permet d'atténuer les douleurs
et maladies chroniques*

Et mon intestin alors ?

Le riz rouge permet au système de se désenfler ce qui favorise la digestion.

Il combat la constipation grâce à sa haute teneur en fibre.

Salade de pâtes au Basilic



Pour 1 personne

Valeurs nutritionnelles: 641 kcal

[2,2g Lipides / 145,1g Glucides / 15,6g Protéines]

Ingrédients:

• 250g de pâte de riz

*Riche en fibre

*Riche en protéines

• 1/4 Concombres

*Riche en fibres

*Riche en eau

*Riche en vitamine A,B,C et E

*Riche en Potassium et en fer

*Répare l'intestin et protège l'estomac

• 200g de carottes

*Protège le foie

*Riche en fibre soluble

*Riche en vitamine A et C

*Participe au bon fonctionnement rétinien

• Tomates

*Réduit le risque d'ostéoporose chez la femme

*Riche en vitamine C

*Riche en fibre

• Vinaigre de cidre

*Stimule la digestion

*Soulage les douleurs musculaires

*Soulage ballonnements et constipation

*Compense les sels minéraux perdus

*Régule la glycémie

*Antiseptique

• Basilic

*Anti-spasmodique

*Riche en Vitamine A

*Riche en Potassium et Magnésium

Préparation:

1-Faire cuire les pâtes pendant 10 minutes à l'eau bouillante

2-Faire cuire les carottes pendant 20 minutes à la vapeur

3-Laver et couper les crudités

4-Constituer la salade et assaisonner.

Zoom Santé : *Le Vinaigre de Cidre*

Le Vinaigre de Cidre stimule la digestion et soulage les ballonnements

Et mon intestin alors ?

Les mets forts et épicés sont les ennemis de nos intestins enflammer. Le vinaigre de cidre est l'un des seuls que vous pouvez vous autoriser pour assaisonner vos plats.

Il reste relativement doux et possède de nombreuses propriétés intéressantes pour notre intestin

Bouddha Bowl au Riz Noir



Pour 1 personne

Valeurs nutritionnelles : 502 kcal

[4,1g Lipides / 102,4g Glucides / 14,9g Protéines]

Ingrédients:

• 250g de riz noir

*Riche en fibre solubles

*Puissant anti-oxydant et anti-inflammatoire

*Riche en Vitamine E

• Concombres

*Riche en fibres

*Riche en eau

*Riche en vitamine A,B,C et E

*Riche en Potassium et en fer

*Répare l'intestin et protège l'estomac

• Laitue

*Riche en vitamines B6,C et B3

*Riche en eau

*Très digeste

• Coeur de palmier

*Stimule les intestins paresseux

*Riche en calcium

• Vinaigre de cidre

*Stimule la digestion

*Soulage les douleurs musculaires

*Soulage ballonnements et constipation

*Compense les sels minéraux perdus

*Régule la glycémie

*Antiseptique

• Persil

*Riche en fer, phosphore et calcium

*Protège le foie, intestins et reins

*Stimule la digestion

*Anti-ballonnements

*Favorise l'élimination des toxines

*Aide à lutter contre les problèmes cutanés

Préparation:

1-Faire cuire le riz noir pendant 40 minutes dans l'eau bouillante

2- Laver et découper les crudités

3- Constituer le bouddha bowl une fois le riz noir refroidi

Zoom Santé : *Le Coeur de Palmier*

Peu consommé, le coeur de palmier est riche en Calcium et en Manganèse

Et mon intestin alors ?

Très riche en fibre, les coeurs de Palmier vont aider à stimuler les intestins paresseux.

One Post Pasta



Pour 1 personne

Valeurs nutritionnelles : 681 kcal

[8,6g Lipides / 131,4g Glucides / 17g Protéines]

Ingrédients:

- **250g de macaroni de riz**

*Riche en fibre solubles

- **100g de champignons**

*Riche en sélénium

*Riche en protéines

*Renforce le système immunitaire

*Réduit le cholestérol

- **Tomates et sauce tomate maison**

*Réduit le risque d'ostéoporose chez la femme

*Riche en vitamine C

*Améliore la santé intestinale

- **Persil**

*Riche en fer, phosphore et calcium

*Protège le foie, intestins et reins

*Stimule la digestion

*Anti-ballonnements

*Favorise l'élimination des toxines

*Aide à lutter contre les problèmes cutanés

Préparation:

- 1- Préparer la sauce tomate maison (voir recette sur le blog)
- 2- Faire cuire à la vapeur pendant 20 minutes les champignons
- 3- Faire cuire les pâtes dans l'eau bouillante pendant 10 minutes
- 4- Laisser mijoter les pâtes, la sauce et les champignons avec le persil pendant quelques minutes!

Zoom Santé : *Le Persil*

Le Persil absorbeur de gaz !

Il est votre allié contre les ballonnements

Et mon intestin alors ?

En plus de réduire vos ballonnements, le persil facilite votre digestion et aide à l'élimination des toxines.

Il joue également un rôle protecteur pour le foie et les reins qui sont mis à rude épreuve lorsque l'intestin va mal

Salade de Quinoa, Epinards, Tomates et Basilic



Zoom Santé : *L'épinards*

*L'épinards, riche en B9 et Magnésium
est l'aliment santé par excellence !*

Et mon intestin alors ?

La haute teneur en bêta-carotène permet aux épinards d'agir comme de bons protecteur du colon en freinant l'action des radicaux libres.

De plus, ils aident au maintien de la flore bactérienne pour empêcher les troubles digestifs.

Le Magnésium contenu dans l'épinards joue un rôle anti-inflammatoire

Pour 1 personne

Valeurs nutritionnelles : 476 kcal

[8g Lipides / 79,8g Glucides / 20,6g Protéines]

Ingrédients:

• 250g de quinoa

- *Riche en fibre
- *Riche en protéines
- *Riche en Fer

• 200g d'Épinards

- *Riche en vitamine B9
- *Riche en vitamine E et C
- *Riche en Magnésium
- *Riche en fibre

• Tomates

- *Réduit le risque d'ostéoporose chez la femme
- *Riche en vitamine C
- *Améliore la santé intestinale

• Basilic

- *Anti-spasmodique
- *Riche en Vitamine A
- *Riche en Potassium et Magnésium

• Vinaigre de cidre

- *Stimule la digestion
- *Soulage les douleurs musculaires
- *Soulage ballonnements et constipation
- *Compense les sels minéraux perdus
- *Régule la glycémie
- *Antiseptique

Préparation:

- 1-Faire cuire le quinoa pendant 10 minutes dans l'eau bouillante
- 2-Faire cuire les épinards à la vapeur pendant 20 minutes
- 3- Laisser refroidir et composé votre salade

Tagliatelles en Sauce Végétale



Pour 1 personne

Valeurs nutritionnelles : 466 kcal

[0,8g Lipides / 99,9g Glucides / 11,6g Protéines]

Ingrédients:

- **200g de tagliatelles de riz**

*Riche en protéines

- **200g de courgette**

*Riche en vitamine B9

*Riche en vitamine E et C

*Riche en Magnésium

*Riche en fibre

- **Tomates**

*Réduit le risque d'ostéoporose chez la femme

*Riche en vitamine C

*Améliore la santé intestinale

- **Basilic**

*Antti-spasmodique

*Riche en Vitamine A

*Riche en Potassium et Magnésium

- **Herbes de Provinces**

- **50g d'eau**

Préparation:

1-Faire cuire les tagliatelles de riz pendant 10 minutes dans l'eau bouillante

2-Faire cuire les courgettes à la vapeur pendant 20 minutes.

3-Mixer environ 100g de courgette avec 50g d'eau et les herbes de Provence

4- Répartir la sauce sur les pâtes, ajoutez quelques tomates et parsemer de Basilic

Zoom Santé : *La courgette*

La courgette est riche en Potassium, ce qui lui permet de combattre l'hyper-tension

Et mon intestin alors ?

Composée à 95% d'eau, la courgette est l'un des légumes les plus « doux » pour l'intestin.

Elle est donc à favoriser dans les cas de grande inflammation.

La teneur en fibre soluble de la courgette dépend de son murissement;

Jeune, elle sera à favoriser pour les personnes souffrant d'un système digestif délicat.

Plus mure, sa teneur en fibre insoluble augmente.

Tenter donc de choisir vos courgettes les plus jeunes possibles.

Salade de Sarrasin, Pastèque et Epinards



Zoom Santé : *La Pastèque*

La Pastèque est essentiellement constituée d'eau ce qui la rend facilement assimilable

Et mon intestin alors ?

La pastèque contient près de 90% d'eau, ce qui la rend facilement assimilable pour les intestins enflammés.

C'est également un des fruits les moins riches en sucre, le sucre étant mal toléré par les barrières intestinales endommagées

La pastèque contient des nutriments protecteurs, tel que la vitamine A qui lui procure sa couleur rouge. La vitamine A, puissant anti-oxydant va aider à lutter contre le vieillissement prématurés de nos cellules.

Pour 1 personne

Valeurs nutritionnelles : 487 kcal

[4,9g Lipides / 94,5g Glucides / 21,5 g Protéines]

Ingrédients:

• 200g de sarrasin décortiqué

- *Riche en protéines
- *Riche en fibres soluble
- *Prébiotique
- *Anti-oxydant

• 200g d'épinards

- *Riche en vitamine B9
- *Riche en vitamine E et C
- *Riche en Magnésium
- *Riche en fibre

• 200g de pastèque

- *Riche en eau
- *Riche en vitamine A, anti-oxydante

• Basilic

- *Antti-spasmodique
- *Riche en Vitamine A
- *Riche en Potassium et Magnésium

Préparation:

- 1-Faire cuire pendant 10 minutes le sarrasin décortiqué à l'eau bouillante
- 2-Faire cuire les épinards pendant 20 minutes à la vapeur
- 3-Laisser refroidir
- 4-Découper la pastèque et constituer la salade
- 5-Ajoutez du basilic et du vinaigre de cidre

Pâtes aux Steak Vegge



Zoom Santé : La Carotte

*La carotte est un puissant-anti oxydant
qui aide à la cicatrisation cellulaire*

Extrêmement riche en vitamine A, elle est bonne pour votre vue, vos os, vos dents ainsi que pour avoir une belle peau.

Et mon intestin alors ?

La carotte est riche en fibre soluble, les fibres douces qui n'agresseront pas votre intestin.

De plus, elle aidera à la cicatrisation des microviollosités intestinale.

Pour 1 personne

Valeurs nutritionnelles : 705 kcal

[6g Lipides / 140,2g Glucides / 18,9g Protéines]

Ingrédients:

• 200g de pâte de riz

*Riche en protéines

• 200g d'épinards

*Riche en vitamine B9

*Riche en vitamine E et C

*Riche en Magnésium

*Riche en fibre

• 300g de carottes

*Protège le foie

*Riche en fibre soluble

*Riche en vitamine A et C

*Participe au bon fonctionnement rétinien

• 1 Steak Vegge

• 30g de farine de quinoa

*Riche en fibre

*Riche en protéines

*Riche en Fer

• Basilic

*Anti-spasmodique

*Riche en Vitamine A

*Riche en Potassium et Magnésium

Préparation:

1-Faire cuire pendant 6 minutes les pâtes de riz

2-Faire cuire les épinards et les carottes pendant 20 minutes à la vapeur

3-Préparer le steak vegge :

-> Mettre dans le bol du Thermomix, 100g de carottes, du basilic et les 30g de farine de quinoa

-> Mixer deux fois vitesse 5

-> Constituer vos steak sur une feuille de papier sulfurisé puis les laisser reposer au réfrigérateur 1H

-> Cuire au four pendant 20-30 minutes à 200 degrés.

Lunch Box :

Farfelles Menthe et Concombre



Pour 1 personne

Valeurs nutritionnelles : 550 kcal

[1,9g Lipides / 121,5g Glucides / 11,1g Protéines]

Ingrédients:

- **200g de farfalles de riz**

*Riche en protéines

- **200g de concombre**

*Riche en fibres

*Riche en eau

*Riche en vitamine A,B,C et E

*Riche en Potassium et en fer

*Répare l'intestin et protège l'estomac

- **Menthe**

*Puissant anti-oxydant

*Propriété anti-douleur

*Riche en fer

*Bonne pour la digestion

*Aide le foie

- **Vinaigre de cidre**

*Stimule la digestion

*Soulage les douleurs musculaires

*Soulage ballonnements et constipation

*Compense les sels minéraux perdus

*Régule la glycémie

*Antiseptique

Préparation:

1-Faire cuire pendant 8 minutes les farfelues

2- Eplucher, laver et découper le concombre

3-Une fois les pâtes refroidie, constituer la salade, parsemez de menthe et assaisonner avec du vinaigre de cidre

Zoom Santé : *La Menthe*

La Menthe est riche en fer et vitamine C

La menthe à une propriété anti-douleur

Et mon intestin alors ?

La menthe apaise l'estomac, stimule la bile et favorise donc la digestion.

Elle permet donc au foie d'éliminer plus facilement les toxines de votre organisme.

Taboulé de sarrasin confits

Épinards et Poivrons



Pour 1 personne

Valeurs nutritionnelles : 485 kcal

[5,4g Lipides / 86g Glucides / 21,7g Protéines]

Ingrédients:

- **200g de sarrasin décortiqué**

- *Riche en protéines
- *Riche en fibres soluble
- ***Prébiotique**
- *Anti-oxydant

- **200g d'épinards**

- *Riche en vitamine B9
- *Riche en vitamine E et C
- *Riche en Magnésium
- *Riche en fibre

- **40g de poivrons rouge**

- *Riche en vitamine C
- *Riche en fibre
- ***Stimule le transit intestinal**
- ***Freine la multiplication des cellules cancéreuse du côlon**

- **Vinaigre de cidre**

- ***Stimule la digestion**
- *Soulage les douleurs musculaires
- ***Soulage ballonnements et constipation**
- *Compense les sels minéraux perdus
- *Régule la glycémie
- *Antiseptique

Préparation:

- 1-Faire cuire pendant 10 minutes le sarrasin
- 2-Faire cuire à la vapeur les épinards et les poivrons
- 3-Laisser refroidir et assaisonner

Zoom Santé : *Le Poivron*

Le poivron est extrêmement riche en fibre et vitamine C.

Et mon intestin alors ?

Le poivron est à utiliser avec précaution car c'est un puissant FODMAP.

On choisit donc des poivrons uniquement rouge (plus mûres), cuit à la vapeur et en petite quantité !

Cependant, le poivron possède de nombreux atouts pour nos intestins : il aide à lutter contre le cancer du côlon, et favorise le transit par sa richesse en fibre.

Le poivron est à privilégier pour les transit lent.

Pâtes de sarrasin à la Provençale



Pour 1 personne

Valeurs nutritionnelles : 475 kcal

[5,2g Lipides / 90,3g Glucides / 16,3g Protéines]

Ingrédients:

• 200g de pâtes de sarrasin

- *Riche en protéines
- *Riche en fibres soluble
- *Prébiotique
- *Anti-oxydant

• 200g d'épinards

- *Riche en vitamine B9
- *Riche en vitamine E et C
- *Riche en Magnésium
- *Riche en fibre

• 1 tomate à la provençale

- *Meilleur apport en lycopène (bon pour le coeur) qu'une tomate crue
- *Meilleure digestion cuite que crue
- *Combat le vieillissement
- *Aide à l'élimination des calculs billiaires
- *Lutte contre l'hypertension

• Persil

- *Riche en vitamine C
- *Riche en fibre
- *Stimule le transit intestinal
- *Freine la multiplication des cellules cancéreuse du côlon

Préparation:

- 1-Faire cuire pendant 8 minutes les pâtes de sarrasin
- 2- Faire cuire 20 minutes à la vapeur les tomates avec des herbes de Provence et du persil
- 3-Enlever la peau des tomates et les pépins.
- 4-Constituer l'assiette

Zoom Santé : *La Tomate*

Saviez-vous que la tomate est un fruit et non un légume ?

Et mon intestin alors ?

La tomate cuite aura plus de propriété que la tomate crue. Sa teneur en lycopène augmente lors de la cuisson. Le lycopène est un puissant anti-oxydant qui aide lutte contre la dégénérescence cellulaire.

De plus, elle peut-être irritante pour les intestins sensible, ce pourquoi ici , nous choisissons de la cuisiner cuite à la vapeur, sans peau et épépiné.

Bouddha Bowl

Riz complet, Brocolis, Concombre



Pour 1 personne

Valeurs nutritionnelles : 396 kcal

[0,8g Lipides / 81,6g Glucides / 9,7g Protéines]

Ingrédients:

• 200g de riz

*Riche en protéines

*Riche en fibre

• 200g de concombre

*Riche en fibres

*Riche en eau

*Riche en vitamine A,B,C et E

*Riche en Potassium et en fer

*Répare l'intestin et protège l'estomac

• 50g de brocolis

*Riche en vitamine C

*Riche en potassium

*Riche en vitamine B2 et B9

*Propriété anti-inflammatoire pour le système respiratoire

• Laitue

*Riche en vitamines B6,C et B3

*Riche en eau

*Très digeste

• Citron vert

*Riche en vitamine C

*Riche en potassium et calcium

*Favorise la digestion et aide à l'élimination des toxines

*Aliments alcalin

• Persil

*Riche en vitamine C

*Riche en fibre

*Stimule le transit intestinal

*Freine la multiplication des cellules cancéreuse du côlon

Préparation:

1-Faire cuire pendant 20 minutes le riz et le brocolis à la vapeur

2-Laisser refroidir et composé la salade

Zoom Santé : *Le Concombre*

Le concombre est un excellent

anti-oxydant

Et mon intestin alors ?

Dans les temps anciens, le concombre était utilisé pour réduire les vers intestinaux

Le concombre répare et protège l'intestin

Veggie Noodle au Persil



Pour 1 personne

Valeurs nutritionnelles : 411 kcal

[2,4g Lipides / 71,2g Glucides / 21g Protéines]

Ingrédients:

• 250g de nouille soba

- *Riche en protéines
- *Riche en fibre
- *Prébiotique

• 200g de tagliatelles de courgettes

- *Riche en fibres
- *Riche en eau
- *Riche en vitamine A,B,C et E
- *Riche en Potassium et en fer
- *Répare l'intestin et protège l'estomac

• 200g de tagliatelles de carottes

- *Protège le foie
- *Riche en fibre soluble
- *Riche en vitamine A et C
- *Participe au bon fonctionnement rétinien

• Persil

- *Riche en vitamine C
- *Riche en fibre
- *Stimule le transit intestinal
- *Freine la multiplication des cellules cancéreuse du côlon

Préparation:

- 1- Faire cuire pendant 15 minutes les nouilles soba dans l'eau bouillante
- 2- Faire cuire à la vapeur pendant 5 minutes les tagliatelles de carottes et de courgettes
- 3- Constituer l'assiette et parsemez de Persil

Zoom Santé : Les Sobas

Les nouilles Soba sont des pâtes japonaise à base de farine de sarrasin

Et mon intestin alors ?

Ces nouilles vont donc vous permettre de varier votre source de glucides tout en bénéficiant les bienfaits du sarrasin.

Le sarrasin est extrêmement riche en fibre soluble et en amidon bon pour la flore intestinale.

Qui Bowl Vegan



Zoom Santé : *Le Quinoa*

*Le Quinoa est une graine
particulièrement riche en protéine et en
Manganèse.*

Et mon intestin alors ?

Les régimes que nous appliquons en cas de maladie intestinale sont généralement faibles en protéine, il est donc intéressant de privilégier des farines qui en sont riches.

Pour 1 personne

Valeurs nutritionnelles : 411 kcal

[2,4g Lipides / 71,2g Glucides / 21g Protéines]

Ingrédients:

• 250g de quinoa

*Riche en protéines

*Riche en fibre

*Riche en fer

• 200g de courgettes

*Riche en fibres

*Riche en eau

*Riche en vitamine A, B, C et E

*Riche en Potassium et en fer

***Répare l'intestin et protège l'estomac**

• 200g de carottes

***Protège le foie**

*Riche en fibre soluble

*Riche en vitamine A et C

*Participe au bon fonctionnement rétinien

• Persil

*Riche en vitamine C

*Riche en fibre

***Stimule le transit intestinal**

***Freine la multiplication des cellules cancéreuses
du côlon**

Préparation:

- 1- Faire cuire pendant 15 minutes les nouilles soba dans l'eau bouillante
- 2- Faire cuire à la vapeur pendant 5 minutes les tagliatelles de carottes et de courgettes
- 3- Constituer l'assiette et parsemez de Persil

Me repérer dans mon alimentation

Les aliments bons pour l'intestin

	Aliments anti-inflammatoires :		Aliments alcalinisants :		Aliments riches en vitamine D :	
Fruits :	Ananas Cerises Crocilles Pamplemousse	Poire Fomme Orange Raisin Kiwi	Abricot Agrumes (sauf orange) Avocat Banane Cerises Dattes Melon	Pastèque Pêche Pomme Poire Fraises Framboises Figue Raisin	/	
Légumes :	Brocolis Beterave Champignons Chou	Cresson Epinards Endives Laitue	Asperge Concombre Champignons Clâlaigne Chou frisé Endive Epinards Haricots verts	Légumes verts Fersil Pomme de terre Pivrons Poireaux Tomates Radis Salade	/	
Céréales Légumineuses :	Haricot blanc Haricot rouge	Lentilles vertes Lentilles corail Pois chiche	/		/	
Protéines :	Maquereaux Fruits de mer	Lotu Tempeth	Lotu Tempeth	Graines de soja	Agneau Hareng Perche Porc	Canard Maquereau Poulet Sardine
Huiles :	Colza	Noix	/		/	
Oléagineux :	Noix		Amande Noix	Noix du Brésil Noix de cajou	/	
Épices :	Ail Curcuma	Gingembre Poivre noir	Ail Cannelle	Curry Moutarde	/	
Autres :	Chocolat	Thym	Spiruline		/	
Graines :	/		/		/	

Les FODMAP

	<u>Aliments riches en Oligosaccharides</u>	<u>Aliments riches en fructose / fructane</u>	<u>Aliments riches en polyols</u>	<u>Aliments riches en FODMAP</u>
Fruits :	/	Banane / Mangue Melon / Pamplemousse Pêche / Pomme Poire	Abricot / Avocat Cerise / Nectarine Pêche / Poire Prune / Pomme	Avocat / Cerises Coco / Coing Dattes / Kaki Mangue / Nectarine Pamplemousse / Pêche Pomme / Poire Prune / Pruneau Fruits secs
Légumes :	/	Artichaut / Asperges Betterave / Brocolis Chou de bruxelles / Chou fleur Chou frisé / Poireaux Topinambour	Champignons	Aubergine / Ail Artichaut / Asperge Betterave / Brocolis Champignons / Châtaigne Chou / Chou fleur Chou frisé / chou kale Echalote / Oignon Fenouil / Patate douce Pomme de terre / Poireaux Poivrons / Topinambour Salsifis
Céréales Légumineuses :	Toutes	Avoine / Blé Haricots rouges / haricots noir Haricots blancs / Orge Seigle	/	Blé / Gluten Flageolets / Haricots rouges , blanc, noir Lentilles / Mais Petit pois / Pois chiche
Protéines :	/	/	/	Viande rouge / Tempeth Thon / Maquereau Saumon / Sardine Seitan
Huiles :	/	/	/	/
Oléagineux :	/	/	/	Amande Noix (cajou, brésil,...) Pistache
Epices :	/	/	/	/
Autres :	/	Ail / Miel Oignons	Sorbitol	Bière / Chocolat Sucre / Graisse animal
Graines :	/	/	/	/