



Alexia Duquesne
Naturopathe
Diplômée du CENATHO
Agrée FENAHMAN
alexiaaduquesne@orange.fr
06.60.61.10.71

Exemples de Menus

Petit déjeuner

Au réveil un verre d'eau tiède avec quelques gouttes de citron
Pain bio (une tranche) + Protéine (Fromage) et blanc de dinde, jambon, œuf coque, œuf sur le plat.

Déjeuner

- Graines germées
- Crudités avec de bonnes huiles (Bio colza, « quattor »...)
- des protides (protéines) : œufs éviter de cuire le jaune (jaune = vit E) coque, au plat, poché. // volaille, poisson 3x semaine //Dinde
- Légumes (évitez tomates cuites, épinards)
- Yaourt de soja nature (sucré au sirop d'Agave)
- Compote non sucrée

Collation après midi

- Banane + Choc noir
- Pain + choc
- Amandes seules
- Quelques fruits secs (abricots, figues, papaye, mangue, banane...)

Dîner

- Le soir, éviter les protéines, les aliments gras,
- Eviter la salade le soir ou trop de crudités
 - Glucides (pâtes semi-complètes, quinoa, amarante, riz...)
 - privilégier les légumes cuits (potage épais), les compotes non sucrées
 - faire des monodiètes : c'est-à-dire ne consommer qu'un aliment mais à volonté : pomme de terre, riz...

Et n'oubliez pas : Exercices physiques, massages, podo-reflexo, respirations...

