

# FICHE POUR EN FINIR AVEC LE GROS VENTRE ET LE FOIE GRAS

## Sauce magique

Sur les légumes crus, cuits, poissons vapeur... : huile d'olive et colza, citron, ail, persil, pointe de cuillère de purée d'amande blanche.

### ÉTAPE 1

#### LA PROTECTION POUR COMMENCER

- 3 fruits de saison/jour (de préférence hors des repas)
- Crudités et légumes verts cuits à chaque repas (2/3 de l'assiette)
- 2 c. à s. d'huile d'olive crue/jour (bio de préférence)
- 2 c. à s. d'huile de colza crue/jour (bio de préférence)
- 1 à 1,5 litre d'eau/jour (de préférence minéralisée pendant les repas et peu minéralisée en dehors des repas)

### ÉTAPE 2

#### JE CHOUCHOUTE LE DÎNER. LA FORME ET LA LIGNE EN PRIME !

- Crudités
- Légumes verts à volonté
- Huile oméga-3 bio pour assaisonner (voir la recette de la sauce magique)
- Épices et herbes aromatiques fraîches ou sèches pour parfumer et enrichir les plats
- Poisson vapeur ou coquillage : 0 à 2 fois/semaine\*
- Tisane de fruits rouges, menthe ou autre, non sucrée. Pas de fruit, ni pain ni fromage

\*Non nécessaire si protéine animale au petit déjeuner et/ou déjeuner.

#### POUR RÉUSSIR : L'INDISPENSABLE GOÛTER. MÊME À 18 H : DANS CE CAS, LE LIMITER AUX FRUITS

- 2 fruits frais ou 1 smoothie 100 % fruits et faits maison
- 5 noix ou amandes (non grillées non salées)
- Compote sans sucre et flocons d'avoine (pour les affamés, les hyperactifs, les sportifs)
- 2 carrés de chocolat noir 70 % minimum (pour les gourmands)

#### LE PETIT DÉJEUNER DE LA FORME. FACILE QUAND LE DÎNER S'ALLÈGE

- Thé vert plutôt que café
- Pain complet bio aux céréales, petit épeautre ou pâtes *al dente*
- Beurre, fromage, œuf coque
- Charcuterie : 1 fois/semaine pour les accros
- Fruit entier frais
- Flocons d'avoine ou sarrasin... dans une compote nature ou 1/2 banane écrasée ou yaourt avec noix, amandes... (non grillées non salées)

### ÉTAPE 3

#### JE LIMITE EN ADAPTANT À MON ORGANISME

- Fromages, laitages : 0 à 2 fois/jour
- Gluten : surtout blé, orge, seigle
- Viande rouge : 1 fois/semaine
- Charcuterie : 0 à 1 fois/semaine
- Sel : pain, plats préparés, fromage, moutarde, bouillon cube, mayonnaise, sauces...
- Cuisson haute température : friture, barbecue, four... (préférer la vapeur, étouffée)

#### J'INVITE PLUS SOUVENT...

- Céréales sans gluten : quinoa, millet, fonio, riz complet, et leurs farines
- Légumineuses : lentilles, pois chiches... (les faire tremper une nuit)
- Oléagineux : amandes, noix... (non grillées non salées)
- Algues séchées, graines de lin mixées à saupoudrer
- Épices (curcuma...) et herbes aromatiques

#### J'OUBLIE LE PLUS SOUVENT POSSIBLE !

- Boissons sodées, fruitées du commerce
- Plats préparés : à remplacer par les ingrédients congelés non cuisinés
- Biscottes, galettes de riz, céréales croustillantes
- Confiture, bonbons, viennoiseries, gâteaux du commerce, barres chocolatées
- Pâtes à tartiner du commerce
- Édulcorants de synthèse : aspartame...

**Le matin :**  
BANNIR sucre, confiture, jus de fruits du commerce !

**Fuyez les ennemis du microbiote :** pesticides, additifs, cuissons toxiques, sucres cachés, graisses saturées en excès... nuisibles aussi pour la ligne et la santé en général.

Réalisée par : Le Dr Martine COTINAT Gastroentérologue

Extrait du Livre : « Le Guide Terre Vivante de La Santé du Ventre »

Téléchargeable sur [IVABIEN.fr](http://IVABIEN.fr)

