

FICHE

L'ALIMENTATION MÉDITERRANÉENNE

Alors que le régime occidental perturbe le microbiote intestinal et s'associe à un large éventail de maladies (excès de poids, maladies cardiovasculaires, cancer, etc.), le régime méditerranéen, aux effets bénéfiques reconnus notamment sur le microbiote, protège des maladies actuelles.

J'INVITE RÉGULIÈREMENT LES ALIMENTS RICHES EN FIBRES

Légumes à tous les repas : choux (chinois, frisé, rave, Bruxelles, vert, rouge, chou-fleur, choucroute) mais aussi artichaut, asperge, aubergine, blette, brocoli, céleri-branche et rave, concombre, courgette, courge, épinard, fenouil, poivron, pourpier, radis, radis noir, rhubarbe, salsifis, tomate, navet, poireau, haricot vert, carotte, champignons, mâche, laitue, cresson, roquette, oignon, ail, pissenlit, chicorée, avocat...

Fruits frais variés (2 à 3/jour) et plus de petits fruits rouges

Herbes aromatiques : basilic, coriandre, estragon, menthe, origan, thym, romarin, marjolaine, aneth, citronnelle, fenouil, laurier, sauge, sarriette, serpolet, anis, persil

Oléagineux : noix, amandes, noisettes...

Légumineuses (3/semaine) : pois chiches, lentilles, haricots secs

Céréales complètes (2/jour) : pain, pâtes, couscous, riz...

JE PRIVILÉGIE CERTAINES GRAISSES

Huile d'olive extra-vierge pressée à froid (consommation élevée, en moyenne 4 c. à s./jour) : principale matière grasse à tous les repas

Noix : 1 poignée/jour

JE SÉLECTIONNE MES BOISSONS

Eau filtrée efficacement

Infusion, thé, eaux parfumées

Café

JE CONSOMME EN QUANTITÉ FAIBLE À MODÉRÉE

Œufs : 2 à 4 fois/semaine

Produits laitiers : 0 à 1/jour

Poissons : 2 fois/semaine

Volaille : 2 fois/semaine

Vin rouge : 0 à 1 verre/jour

JE LIMITE POUR MA SANTÉ

Alcool

Aspartam et autres édulcorants

Bonbons

Aliments transformés : plats préparés, bouillon cube, sauces...

Charcuterie

Viande rouge : 1 fois/semaine

Cuisson à forte température : grillade, barbecue...

Glucides à index glycémique élevé : pain blanc, biscottes, confiture, bonbons, purée...

Pesticides (préférer le bio !)

JE PEAFINE MON ALIMENTATION ET SES SAVEURS

Variété et quantité importante de légumes frais et bio de saison, herbes aromatiques et épices (curcuma, cumin, poivre, piment, cannelle, coriandre, gingembre...)

Plus d'oméga-3 : huile de colza ou caméline, graines de lin broyées, petits poissons gras

Graines germées de brocoli et autres légumes

Cuisson vapeur, à l'étouffée

Petit déjeuner protéiné, gras

Dîner plus léger

Goûter de fruit, oléagineux et chocolat 85 %

JE REVOIS MON HYGIÈNE DE VIE

Arrêt du tabac

Activité physique, relaxation, méditation, yoga, Qi Gong, autohypnose...

Correction d'un excès de poids

Sommeil en quantité suffisante

Culture d'un art de vie : prendre le temps de manger, partager les repas, rire, se reposer...

J'ADAPTE MON ALIMENTATION À MES INTOLÉRANCES, GOÛTS OU CONVICTIONS

Protéines végétales exclusives

Petit épeautre et kamut à la place du blé moderne ou céréales sans gluten

Augmentation des oléagineux pour remplacer les produits laitiers

JE TROQUE MALIN

Jus de fruits ► fruits entiers, macération à froid de menthe, fruits rouges...

Soda ► eau pétillante, citron

Viande ► céréales + légumineuses (ex. : couscous + pois chiches)

Sel ► épices : curcuma, poivre...

Réalisée par : *Le Dr Martine COTINAT Gastroentérologue*

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

Téléchargeable sur IVABIEN.fr

