

FICHE

L'ALIMENTATION DU MICROBIOTE

Supplémentez-vous en **vitamine D3**, essentielle pour le microbiote, l'intestin, l'immunité... et peu présente dans les aliments.

Pour booster votre immunité, vous défendre des infections et vous protéger des maladies actuelles, il est nécessaire d'enrichir votre microbiote intestinal protecteur. L'alimentation et toute votre hygiène de vie participent à sa santé et à la vôtre !

Mettre au **réfrigérateur après cuisson** : céréales, légumineuses et pommes de terre pour augmenter l'effet prébiotique (amidon résistant)

J'INVITE LES ALIMENTS PRÉBIOTIQUES OU APPARENTÉS QUI STIMULENT LA CROISSANCE DU MICROBIOTE PROTECTEUR

Légumes : artichaut, oignon, échalote, asperge, betterave, brocoli, chou de Bruxelles et autres choux, aubergine, fenouil, pissenlit, ail, poireau, pois mange-tout, champignons, salsifis, céleri, endive...

Fruits : bananes peu mûres, pomme, poire, pastèque, kaki, prune, châtaigne, baies de goji, agrumes, noix de coco...

Céréales complètes : avoine, riz, orge, seigle, petit épeautre, blé

Légumineuses (moins riches si en conserve) : fèves de soja, fèves, haricots secs, lentilles, pois chiches, pois cassés

Graines : sésame, cajou, pistache, tournesol, courge, noisette, noix, lin, chia

Algues/sardine, maquereau

Huiles oméga-3 : colza, noix, cameline

Huile d'olive

Caroube, thé et chicorée

Cannelle, gingembre, poivre noir et de Cayenne, origan

J'INVITE LES ALIMENTS PROBIOTIQUES RICHES EN GERMES BÉNÉFIQUES QUI POTENTIALISENT L'ACTION DU MICROBIOTE PROTECTEUR

Légumes lactofermentés : choucroute crue, betterave...

Kéfir

Kombucha

Yaourts : préférer chèvre et brebis. K-Philus est 50 fois plus riche en ferments qu'un yaourt industriel

Soja fermenté : tofu, tamari (allégé en sel), miso, tempeh, natto en poudre

Ail noir fermenté

JE LIMITE LES ENNEMIS DU MICROBIOTE QUI DEVIENNENT AUSSI LES MIENS

Excès de sucres : pain blanc, confiture, gâteaux, viennoiseries, jus de fruits, sirop de glucose-fructose (préférer un peu de miel)

Excès de graisses saturées : charcuterie, viande rouge, fromage

Pesticides

Additifs

Alcool

Édulcorants : aspartame, sorbitol, xylitol, maltitol, mannitol...

Sel : plats préparés, fromage, moutarde, bouillon cube, sauce soja, biscuits apéro...

Eau chlorée du robinet

Cuisson à forte température : friture, barbecue

Régimes restrictifs

J'ADAPTE MON HYGIÈNE DE VIE À CELLE DE MON MICROBIOTE PROTECTEUR

Bien-être physique : je bouge !

Bien-être mental : relaxation, méditation, yoga, Qi Gong...

Sommeil suffisant : moins d'écran le soir tard

Horaires assez réguliers : coucher, repas

Plus de plats faits maison

Hygiène respectueuse : produits d'hygiène pour le corps et la maison, écologiques

JE PEAUFINE MON ALIMENTATION POUR MON MICROBIOTE ET MOI !

Bio de saison

Épices : curcuma, cannelle, gingembre...

Herbes aromatiques : thym, romarin, persil...

Graines germées, jus d'herbes

Cuisson vapeur, à l'étouffée

Petit déjeuner gras, protéiné et peu sucré

Goûter de fruits pour alléger le dîner et garder la ligne

Huile Quintesens 50+ (riche en DHA)

Variété et qualité nutritionnelle

Plus de protéines végétales : tofu, quinoa, association céréales complètes et légumineuses

Blés ancestraux : petit épeautre...

Céréales sans gluten : avoine, riz, millet, quinoa, amarante, sarrasin, teff, fonio

Pollen frais bio de ciste congelé

Bien mastiquer !

Réalisée par : *Le Dr Martine COTINAT Gastroentérologue*

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

Téléchargeable sur IVABIEN.fr

