

Pratiquez de l'activité physique en dehors des repas. Gérez mieux votre stress par la méditation, le yoga, le Qi Gong...

FICHE

L'ALIMENTATION ANTIREFLUX

Protégez votre œsophage

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.

JE MANGE AU MINIMUM...
2 à 3 fruits de saison/jour, de préférence hors des repas (les mé-lis-mélos de fruits tout épluchés se laissent manger avec plaisir !)
Crudités et légumes verts cuits à chaque repas (2/3 de l'assiette), de préférence bio
Herbes aromatiques et épices
2 c. à s. d'huile d'olive crue/jour, bio de préférence
2 c. à s. d'huile de colza crue, bio
1 à 1,5 litre d'eau/jour , de préférence minéralisée pendant les repas (en petite quantité) et peu minéralisée en dehors des repas

J'INVITE SOUVENT...
Céréales sans gluten : millet, fonio, riz complet, quinoa...
Légumineuses (lentilles, pois chiches...) trempées une nuit
Oléagineux (non grillés non salés) : amandes, noix, lin, chia...
Algues séchées en paillettes
Épices et herbes aromatiques fraîches ou sèches pour parfumer et enrichir les plats

JE LIMITE OU J'ÉVITE EN ADAPTANT À MON ORGANISME
Fromages, laitages : maximum 2/jour
Gluten (blé, orge, seigle)
Viande rouge, charcuterie
Autres protéines animales
Alcool

J'OUBLIE LE PLUS SOUVENT POSSIBLE...
Sodas, boissons fruitées du commerce, café
Plats préparés (à remplacer par légumes 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
Sel (pain, plats préparés, chips, fromage, moutarde, bouillon...)
Fritures, barbecue, forte température

Repas occasionnel
Faites-vous plaisir mais commencez toujours par une salade ou des crudités.

POUR PLUS DE RÉSULTATS : JE CHOUCROUTE LE DÎNER EN MASTIQUANT, UNE ÉTAPE CLÉ CONTRE LE REFLUX !
Crudités
Légumes verts cuits à volonté (oublier la soupe !)
Huiles oméga-3 bio et olive pour assaisonner
Épices et herbes aromatiques fraîches ou sèches
Poisson vapeur ou coquillages (maximum 2 fois/semaine) ou algues
Petite tisane de fruits rouges ou verveine... sans sucre (limiter la quantité de liquide au dîner)
Éviter alcool, vinaigre, laitages, pain, pâtes, viande, pizza, tartes, fruits... et dîner tardif

LE PETIT DÉJEUNER DE LA FORME : FACILE QUAND LE DÎNER S'ALLÈGE !
Thé vert plutôt que café
Pain complet bio aux céréales, petit épeautre/sans gluten ou pâtes <i>al dente</i>
Beurre, fromage, œuf coque
Charcuterie (1 fois/semaine pour les accros)
Fruit entier frais
Ou : flocons d'avoine, sarrasin dans banane écrasée ou compote non sucrée avec noix, amandes (non grillées non salées)...
Oublier : sucre, confiture, jus de fruits du commerce...

LE DÉJEUNER CHEZ SOI, À LA CANTINE, AU RESTO OU EN PANIER
Réduire les quantités et bien mastiquer
Beaucoup de légumes
Huiles olive et colza bio pour assaisonner
Moins de protéines animales Associer céréale et légumineuse
Inviter souvent les légumineuses : lentilles, pois chiches...
Privilégier les céréales complètes bio : riz, pâtes, petit épeautre...
Éviter si possible pain, fromage, desserts, apéro... au quotidien
Tisane parfumée, thé

LE GOÛTER EST INDISPENSABLE POUR RÉUSSIR LE DÎNER SI GOÛTER TARDIF : LE LIMITER AUX FRUITS
2 fruits frais entiers crus
5 noix
Compote sans sucre et flocons d'avoine ou sarrasin (si besoin et en l'absence de surpoids)
1 à 2 carrés de chocolat noir (70 % min.) pour les gourmands



Réalisée par : Le Dr Martine COTINAT Gastroentérologue

Extrait du Livre : « Le Guide Terre Vivante de La Santé du Ventre »
Source du Livre « Soignez le Reflux Naturellement » Edition T. SOUCCAR

Téléchargeable sur IVABIEN.fr

