

NATUR*i*

*Ensemble, trouvons votre équilibre!*

---

Choisir des  
*Aliments* et *Ustensiles*  
de qualité pour une  
*Alimentation Santé !*



GUIDE  
*Pratique*

# CONSOMMER DES *Aliments de qualités*

Les chiffres indiqués, vous permettent de comprendre pourquoi il est nécessaire d'effectuer cette substitution

ALIMENTS A REMPLACER > ALIMENTS A INTEGRER PROGRESSIVEMENT (liste non exhaustive)



## *Pain blanc*

et autres pains  
non spécifiquement  
BIO et AU LEVAIN

1

PAIN AU LEVAIN, de farine BISE ou COMPLETE d'origine biologique  
« PAIN DES FLEURS », Pain ESSENE ...



## *Pâtes blanches* (raffinées)

*Semoules*  
(raffinée - couscous, polenta)

## *Riz blanc*

1

PATES A LA FARINE COMPLETE BIO, de blé, sarrasin...  
SEMOULE COMPLETE BIO, de blé, maïs, boulgour, pil-pil...  
RIZ MI-COMPLET BIO, PIL-PIL de riz  
(Lima, Pural, Vitagermine, Long-champs, Favrichon ...)



## *Lait de vache* (liquide)

2

LAIT EN POUDRE ½ écrémé ou LAIT DE CHÈVRE A LA RIGUEUR ;  
LAIT D'AMANDES, de RIZ, d'AVOINE , CHÂTAIGNES, voire de « SOJA »...



## *Café*

## *Thé*

3

RICORE / CARO / BAMBU / PIONIER /  
CERECOF / MALT / CHICOREE / YANNOH ...  
THE BLANCHA, SENCHA, KEEMUN léger,  
INFUSION hibiscus, MATE...



## *Sucre blanc* (raffiné) ou *Sucre roux*

1

SUCRE COMPLET ou INTEGRAL (rapadura, valdivia, holle, vie claire...)/  
SIROP D'AGAVE / SUCRE DE COCO / SUCRE D'ORGE / LIQUIDE LIMA /  
IRAKIA (sirop de dattes)



## *Viandes*

4

POISSONS / OEUFS / FROMAGES chèvre et brebis  
GALETTES TOFOU / SEITAN / TEMPEH...  
ASSOCIATION DE 2 ou 3 PROTEINES VEGETALES au même repas  
(2/3 de céréales + 1/3 de légumineuses)  
ALGUES BLEU VERT (spiruline, klamath...)  
JUS DE POUSSES VERTES (Green Magma)



## Charcuteries 4

« Pâtés végétaux »



## Beurre et Crème fraîche 5

BEURRE BIOLOGIQUE,  
Purée d'amandes, sésame, noisettes...  
Crème d'avoine, de riz, de soja...



## Huiles raffinées 1

Huiles garanties « **VIERGE DE 1ère PRESSION A FROID** »  
COLZA, OLIVE, CAMELINE, CHANVRE, SESAME,  
TOURNESOL, CARTHAME, COURGE, NOIX, LIN, SOJA...



## Bouillons de viande 4 5

MISO / SUNBOL / CUBES MORGHA / TAMARI



## Pâtisserie et biscuit de farine 1 5

raffinés et sucrés  
(industriels)

BISCUITS FARINE COMPLETE, si possible AU LEVAIN, PEU SUCRES  
(bisson, pural, céréal, longchamps...)

PATISSERIE MAISON légères : tartes, sablés, crêpes...



## Chocolat Confiserie 1 3 5

Quelques chocolats BIO (diététique) / plaques de CAROUBE (caroucho)

FRUITS SECHES / POIRET / BARRES ENERGETIQUES AUX CEREALES,  
à la SPIRULINE...



## Poivre moulu Sel raffiné 1

POIVRE EN GRAIN (peu)  
BASILIC / MOUTARDE EN GRAIN / HERBAMARE / GOMASIO / AROMATES

SEL COMPLET (gris) de mer / HERBAMARE / TAMARI / MISO /  
GOMASIO / SUNBOL / SEL LIQUIDE VITAGERMINE.



## Apéritifs Vins ordinaires 1

CARIO / HYDROMEL / VIN DE NOIX BIO /  
VINS MEDICINAUX / JUS DE LEGUMES

VINS GARANTIS BIOLOGIQUES, voire BIO-DYNAMIQUES  
(modérément)

## ALIMENTS A REMPLACER > ALIMENTS A INTEGRER PROGRESSIVEMENT



Eaux du robinet  
Eaux minérales classiques

6

Eaux : Roucoux / Rosée de la reine / Lauretana / Sancy / Montagne / Spa / Volvic / Charrier / Roxanne / Evian



Sirops  
Limonade  
Coca

7

8

JUS 100% JUS DE FRUITS ou DE LEGUMES  
INFUSION menthe, cannelle, réglisse, anis, malt...  
MILK SHAKE BIO MAISON = FRUITS + LAIT (soja, vache) + vanille, cannelle, anis mix.  
SMOOTHIES...



Vinaigre de Vin

Vinaigre de cidre ou éventuellement balsamique



Fruits et légumes non bio

Préférer les produits BIO, frais, de saison, du terroir, au possible !!  
Sans pesticides, engrais ...

### Choisissez un mode de cuisson sain !

## LA CUISSON À LA VAPEUR DOUCE EST A PRIVILEGIER !

Pertes en fonction des degrés de cuisson :



Arômes libérés et modifiés

Destruction partielle Vit.E & certaines Vit.B

Destruction Vit.A.E

35-50°

60-75°

90-95°

100°

110°

120° ET +

Vitamine C détruite

Floculation minéraux

Destruction des autres Vitamines



# POURQUOI remplacer ?

1

## Produits raffinés

Ils sont considérés comme aliments « vides » : dévitalisés, blanchis, aseptisés, privés de leurs fibres et enzymes ainsi que de la plupart de leurs vitamines et minéraux.

Provenant bien souvent d'exploitation à grande échelle utilisant pesticides, engrais, additifs.



2

## Le lait de vache

Le gras du lait est saturé (augmentation du risque de maladies cardio-vasculaires)

Le phosphate (présent 6 fois de plus dans le lait de vache que dans le lait maternel) induit une commande para-thyroïdique pour chasser le calcium des os.

La caséine, protéine du lait de vache, est très indigeste, il est préférable que le lait soit préalablement caillé (yaourt – fromage).

3

## Café / Thé

(à moindre proportion chocolat, boisson à base de cola)

Tant de molécules néfastes dans ces aliments. On retiendra la caféine présente dans tous, qui est un alcaloïde purique entraînant acidification, d'où déminéralisation, et donc inflammation.



4

## Protéines animales

Aliments contenant des « Toxiques » : purines, catécholamines, antibiotiques, hormones, sulfite de soude...). Et leur digestion entraînant des « Toxines » : acide urique, ammoniac.



5

## Beurre et produits gras

Le beurre est à consommer en petite quantité et CRU, car cuit il crée une substance toxique « acroléine ».

Tous les produits à base de gras saturé (beurre, lait entier...) sont à consommer en petite quantité car ce dernier opère une rigidité des membranes cellulaires, empêchant les échanges et augmentant le risque de maladies cardio-vasculaires.

6

## Eaux

Risque de présence de nitrates selon les régions (notamment régions agricoles) si le taux dépasse 100 mg l'eau est carrément impropre à la consommation.

Quant au chlore, en remplissant une carafe, et en la mettant au réfrigérateur pendant quelques heures on arrive à l'éliminer.

soyez acteur  
de votre santé



# CE QU'IL FAUT AVOIR DANS *les placards*

EN FONCTION DU GUIDE ALIMENTAIRE (liste non exhaustive)

## Protéines Faibles

### GRAINES OLÉAGINEUSES

Amandes / Noisettes / Sésame complet / Courge / Noix / Lin etc...

### PURÉES D'OLÉAGINEUX

Amandes complètes / Amandes blanches / Noisettes / Cajou

### LAITS D'OLÉAGINEUX

Amandes / Noisettes / coco

### CRÈMES

de SOJA épaisse lacto-fermenté / Amandes

### SAUCE DE SOJA

TAMARI

### TOFU

Basilic / fines herbes / fumés / aux olives ...

### ALGUES

Paillettes / fraîches

## Protéines Fortes

Sardines / Hareng / Maquereau / Foie de Morue / Anchois / Oeufs ...

## Féculents

### FLOCONS

Quinoa / Riz

### BOISSONS VÉGÉTALES

Riz / Avoine

### CRÈMES

Riz / Avoine

### CÉRÉALES & COMPAGNIE

Quinoa / Millet décortiqué / Riz long Basmati ou Thaï 1/2 complet / Sarrasin décortiqué / Polenta

### FARINES

Châtaignes (pour crêpes, galettes, clafoutis, gâteaux, cakes, madeleines)

Riz complet / Petit épeautre / Sarrasin

## Aromates et Condiments

### ÉPICES EN POUDRE

Curcuma / Cumin / Muscade / Gingembre / Cannelle / Cardamome

### FINES HERBES

Herbes de Provence / Origan / Persil / Ciboulette / Basilic

### CONDIMENTS

Moutarde Bio / Gomasio / Vinaigre de cidre ou Balsamique

## Légumineuses

### HARICOTS SECS

Flageolets verts / Haricots blancs, rouges, azukis

### LENTILLES

Vertes / Blondes / Corail

### POIS CASSÉS

### POIS CHICHE

## Glucides simples

### FRUITS SÉCHÉS

Abricots secs / Dattes / Cranberries / Cerises / Figs / Myrtilles / Mirabelles / Pruneaux / Raisins secs / Baies de Goji

### CONFITURES

### SUCRES

De canne blond / De canne complet

### SUCRES FLUIDES

Agave / Miel / Stévia

## Lipides

### HUILES

Huiles végétales « Vierge de première pression à froid » Olive / Colza / Noix ...  
(petit format de préférence)

### OLIVES

Olives (vertes, noires)

### AVOCATS

# ... le frigo et le congélateur

## FRIGO

### Protéines Faibles

**PRODUITS LAITIERS** Beurre BIO / Yahourt BIO de brebis / Fromage frais de brebis

### Protéines Fortes

<b>VIANDES</b>	BIO ou Boucher
<b>POISSONS</b>	BIO et/ou Poissonnier
<b>CRUSTACÉS</b>	BIO et/ou Poissonnier
<b>COQUILLAGES</b>	BIO et/ou Poissonnier
<b>FROMAGES</b>	BIO et/ou fromager

### Fruits et légumes

De saison / local / BIO et le plus frais possible (1 semaine grand max)

## CONGÉLATEUR

### Protéines Fortes

<b>VIANDES</b>	BIO ou Boucher
<b>POISSONS</b>	BIO et/ou Poissonnier
<b>CRUSTACÉS</b>	BIO et/ou Poissonnier
<b>COQUILLAGES</b>	BIO et/ou Poissonnier

### Fruits et légumes

BIO

### Aromates et Condiments

**FINES HERBES** Herbes de Provence / Origan / Persil / Ciboulette / Basilic etc...



## UN ROBOT MULTI-FONCTION POUR RÂPER, HACHER, PÉTRIR...

(Kenwood, Kitchen Aid...)



## EXTRACTEUR DE JUS

le choisir à faible rotation,  
entre 40 et 70 tour/min.  
(KUVINGS, OMEGA ...)

## UN BLENDER EN VERRE

pour mixer les soupes, préparer  
les mousses, flans aux légumes  
et entremets fruités...



## CUIT VAPEUR (VITALISEUR)



# les ustensiles

A SE PROCURER  
PROGRESSIVEMENT

## DES CASSEROLES ET POÊLE EN INOX 18/10 À FOND ÉPAIS (BAUMSTAL).

Éviter aluminium et Téflon Préférer  
céramique, fonte (Skeppshult),  
inox, fer forgé (De buyser)

## TABLIERS ET TORCHONS, PLANCHES À DÉCOUPER

de préférence en bambou



## MATÉRIEL POUR CUISSON AU FOUR

Éviter plastique, Téflon, papier d'aluminium,  
Préférer céramique, Pyrex, papier cuisson.

Isabelle OLIVE - Naturopathe

06 79 10 27 61 - [contact@reflexologue-naturopathe.fr](mailto:contact@reflexologue-naturopathe.fr)

[www.reflexologue-naturopathe.fr](http://www.reflexologue-naturopathe.fr)

SIRET n° 798 059 663 00012