

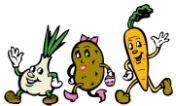
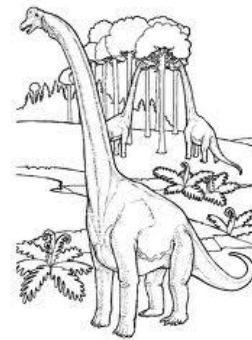


Sommaire – Les Repas

FB.1

« La base d'une alimentation personnalisée »

- **FB.1** Sommaire
- **FB.2** Le petit déjeuner
- **FB.4** Le goûter
- **FB.5** Le dîner (souper)
- **FB.6** Assiette Kousmine du sportif
 - Entraînement du matin
- **FB.7** Assiette Kousmine du sportif
 - Entraînement du midi
- **FB.10** Assiette Kousmine du sportif
 - Entraînement du soir



Le Petit Déjeuner : La crème Budwig

FB.2

« La base d'une alimentation personnalisée »

→ C'est le repas qui nécessite le plus d'adaptation personnelle.

Un **verre d'eau tiède** au lever est toujours le bienvenu, surtout si la boisson du petit déjeuner est un café car le café n'est pas une boisson.

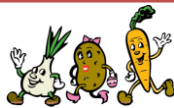
→ Le petit déjeuner doit être gras et protéiné, sans sucre ajouté, accompagné éventuellement d'une boisson chaude : thé vert, thé rouge, tisane, café léger, eau citronnée, chicorée...

→ Il comportera des produits authentiques :

- Des **protéines légères**
- Des **graisses originelles**
- Des **glucides lents**
- Eventuellement des **fruits frais**

→ C'est un repas entièrement cru, gras, protéiné (d'ailleurs la doctresse Kousmine, dans certains cas, conseillait d'y ajouter un **jaune d'œuf cru**). Riche en **vitamines**, contenant les **enzymes** indispensables à la **digestion** de chacun des ingrédients.

→ **Parfois il faudra l'adapter**, par exemple la préférer avec des **légumes** plutôt que des **fruits** ou supprimer la **céréale crue moulue**.



Le déjeuner

FB.3

« La base d'une alimentation personnalisée »

→ Il convient de respecter un laps de temps de 4 à 5 heures après le petit déjeuner.

→ Le déjeuner doit être protéiné, on retrouve l'assiette KOUSMINE, mais chacun saura l'adapter, notamment en ce qui concerne :

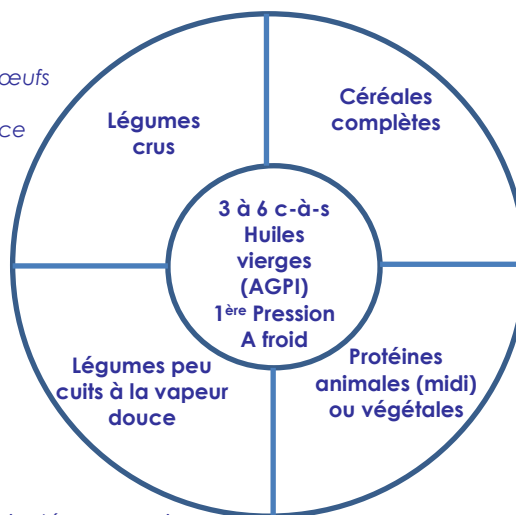
- Les crudités : à consommer selon la tolérance intestinale, la frilosité, la saison...
- Les céréales ou les féculents : à adapter à la susceptibilité aux glucides...
- Les aliments provoquant une intolérance.

→ Il comportera :

- Salade et crudités de saison + huile VPPAF
- Viande ou poisson ou fromage au lait cru ou œufs ou légumineuses
- Légumes frais de saison cuits à la vapeur douce avec une graisse originelle CRUE
- Une petite part de céréales ou de pommes de terre (les quantités de féculents varient en fonction de l'âge, de la corpulence, de l'activité physique, de la tolérance individuelle...)
- Eventuellement un dessert sans sucre ajouté ou une compote ou une tarte aux fruits cuits (qui constituera la part de céréales du repas)

→ Le dessert n'est pas indispensable, surtout si on n'a plus faim. Il doit tenir compte des plats précédents : si le repas est riche et copieux, le dessert sera léger ou mieux absent ;

→ 2 à 3 desserts plus riches et élaborés avec du sucre ajouté par semaine.



Le goûter

FB.4

« La base d'une alimentation personnalisée »

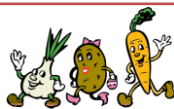
→ Il faut attendre d'avoir faim pour le consommer, tout en respectant un laps de 4 à 5 heures après le déjeuner.

→ Gras, végétal, doux

Il permet d'assurer la « relance », surtout chez les enfants et aussi, en cas de faim, d'éviter un dîner trop copieux.

→ Il sera composé de :

- Un ou deux fruits et une poignée d'oléagineux
- OU un ou deux fruits et 1 ou 2 carrés de chocolat (de préférence à 70 % de cacao)
- Ou une crème Budwig (de préférence sans laitage) ou une crème de fruit
- OU un avocat et quelques olives
- Occasionnellement, un dessert-maison ou du pain au levain de qualité et du chocolat (s'il n'y a eu à midi ni céréales, ni dessert).



Le Dîner (Souper)

« La base d'une alimentation personnalisée »

FB.5

→ Le dîner est facultatif, il est fonction du goûter et de la faim ; il faut respecter une heure trente à deux heures entre ces deux repas.

→ Il sera fonction du goûter et pris tôt pour un sommeil réparateur.

→ Léger, il sera sans AG saturés ni glucides à index glycémique élevé et comportera :

- Des légumes crus et ou cuits (salades, soupes...) avec huile VPPAF
- Un peu de légumineuses et ou de céréales semi-complètes ou complètes (en fonction des autres repas de la journée : 3 apports de céréales maximum dans la journée)
- Eventuellement un peu de poisson
- Il peut se résumer à un ou deux fruits.



Assiette du SPORTIF

« La base d'une alimentation personnalisée »

FB.6

Entraînement le matin à jeun

Pas d'effort intensif, ni de plus de 30-40 min

□ au **lever**, soit 30 min. avant le début de l'entraînement, liquide ou semi-liquide, à choix en fonction de la tolérance de chacun, et par petites gorgées:

▪ eau ou un mélange 2/3 d'eau 1/3 de jus de pommes bio non sucré ou un « frappé maison » allongé avec de l'eau

□ attendre au moins 15 min. avant de débiter l'échauffement

□ après l'effort, dans les 30 min (phase de récupération) :

▪ se réalimenter avec un frappé « maison » + du bouillon

▪ se réhydrater avec de l'eau rapidement

□ ne consommer des aliments solides que 2h après la fin de l'entraînement (Crème Budwig par ex.)

□ boissons: 2 à 4l d'eau et tisanes variées sur la journée

□ **midi** :

▪ entrée crudités + huile)

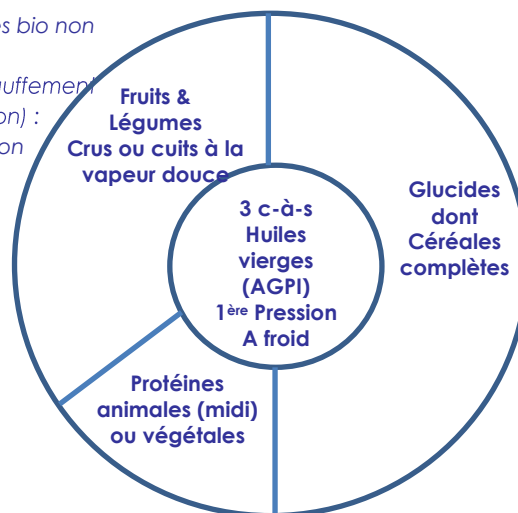
▪ 150 g de poisson ou volaille + légumes de saison + pommes de terre

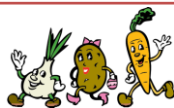
□ **collations**: barre de céréales « maison »

□ **soir** :

▪ entrée crudités + huile

▪ céréale complète + protéine végétale + légumes cuits de saison





Assiette du SPORTIF

« La base d'une alimentation personnalisée »

FB.7

Entraînement à midi

Boissons pour la journée

2 à 4 l d'eau et tisanes variées

- Petit déjeuner :

- Crème Budwig
- 1 tasse de thé vert

- Collation du matin

a) 2h30 avant l'entraînement :

- 1 petite banane bien mûre, écrasée si possible
- Éventuellement 1-2 biscottes Pain des Fleurs au sarrasin avec un peu de miel ou de purée d'amandes
- ne rien boire

b) de 1h à 15 min avant l'entraînement (le bol alimentaire doit être digéré):

- boire de manière suivie de l'eau par petites doses (1dl à la fois max.), très régulièrement pendant 30 min puis de manière plus espacée pendant les 15 dernières minutes

b) 15 min avant l'entraînement :

- cesser tout apport ▪ début de l'échauffement



Assiette du SPORTIF

« La base d'une alimentation personnalisée »

FB.8

Entraînement à midi

- Entraînement

- pas d'apport solide nécessitant d'être mastiqué
- toutes les 60 min : 1 dl de frappé « maison » banane-sucre de raisin-céréale moulue et 1 dl de bouillon bio
- 10 min avant et 15 min après : eau, 1dl par petite gorgées
- dans les 30 min qui suivent immédiatement l'effort : se réalimenter avec le frappé « maison » et le bouillon - refroidir son corps progressivement – se réhydrater avec de l'eau – stretching – décompresser psychiquement – douche

- Repas de midi

- entrée crudités + huile (voir recettes)
- 150 g de poisson + légumes de saison + pommes de terre

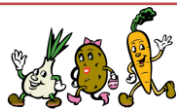
ou céréale complète + protéine végétale + légumes cuits de saison

- Collation de l'après-midi

1 ou 2 fruits frais de saison (sachant que les pommes crues constipent), parfois des fruits secs ; quelques amandes ou autre oléagineux ou « barre maison » (voir recette)

- Repas du soir

- entrée crudités + huile
- céréale complète + protéine végétale + légumes cuits de saison



Assiette du SPORTIF

« La base d'une alimentation personnalisée »

FB.9

Entraînement le soir

Boissons pour la journée

2 à 4 l d'eau et tisanes variées

- Petit déjeuner

- Crème Budwig
- 1 tasse de thé vert

- Collation du matin

1 ou 2 fruits frais de saison (sachant que les pommes crues constipent), parfois des fruits secs ; quelques amandes ou autre oléagineux ou « barre maison » (voir recette)

- Repas de midi

- entrée crudités + huile
- céréale complète + protéine végétale + légumes cuits de saison

- Collation de l'après-midi :

a) 2h30 avant l'entraînement :

- 1 petite banane bien mûre, écrasée si possible
- éventuellement 1-2 biscottes Pain des Fleurs au sarrasin avec un peu de miel ou de purée d'amandes
- ne rien boire



Assiette du SPORTIF

« La base d'une alimentation personnalisée »

FB.10

Entraînement le soir

b) de 1h à 15 min avant l'entraînement (le bol alimentaire doit être digéré):

- boire de manière suivie de l'eau par petites doses (1dl à la fois max.), très régulièrement pendant 30 min de manière plus espacée pendant les 15 dernières minutes

b) 15 min avant l'entraînement :

- cesser tout apport ▪ début de l'échauffement

- Entraînement

- pas d'apport solide nécessitant d'être mastiqué
- toutes les 60 min : 1 dl de frappé « maison » banane-sucre de raisin-céréale moulue (voir recettes semi liquides) et 1 dl de bouillon bio
- 10 min avant et 15 min après : eau, 1dl par petite gorgées
- dans les 30 min qui suivent immédiatement l'effort : se réalimenter avec le frappé « maison » et le bouillon - refroidir son corps progressivement – se réhydrater avec de l'eau – stretching – décompresser psychiquement – douche

- Repas du soir

- entrée crudités + huile
- 150 g de poisson + légumes de saison + pommes de terre
ou céréale complète + protéine végétale + légumes cuits de saison