

Sommaire – Traitement (Section F)

Se libérer du sucre

« La base d'une alimentation personnalisée »

F.50

- F.50 Sommaire – Traitement (Section F) - Se libérer du sucre
- F.51 La cure rapide en quelques points
- F.52 1^{er} Point – Graisses
- F.53 2^{ème} Point – Protéines
- F.53 3^{ème} Point – Légumes & fruits
- F.53 4^{ème} Point – Farineux
- F.54 5^{ème} Point – Sucres & Additifs
- F.54 6^{ème} Point – Boissons
- F.54 7^{ème} Point – Règles de chrono-nutrition
- F.54 8^{ème} Point – Régler la Colopathie
- F.55 Liste des aliments autorisés
- F.57 Grille de base – Matin
- F.58 Grille de base – Collations de 10h30 & 16h30
- F.59 Grille de base - Midi
- F.60 Grille de base - Soir
- F.61 Chrono nutrition



Les Cures - Cure rapide sur 2 semaines

« La base d'une alimentation personnalisée »

F.51

Objectif : Manger « selon de vrais besoins » Se débarrasser des fausses faims, initiées par des déficiences en neurotransmetteurs du cerveau ou entretenues par des aliments auxquels vous êtes allergique caché (pain et laitages sont les grands classiques).

1^{er} Point – Graisses

→ Assurez-vous que le petit déjeuner, **plus salé** que sucré **et plus gras** que les options classiques, offre au moins 25% de la ration alimentaire quotidienne.

C'est le secret pour **inhiber les envies de grignotage irrésistibles** dans l'après-midi.

→ Consommez au moins **4 cuillères à soupe de graisses originelles par jour** en ajout des graisses naturelles des aliments naturellement gras (viandes grasses, fromages, amandes, etc.).

Altermuez les sources et consommez pour moitié des graisses saturées et pour moitié des mono-insaturées*

→ Évitez **toutes les fausses graisses** surtout les produits annoncés comme allégés.

Toutes les **graisses originelles** sont les bienvenues.

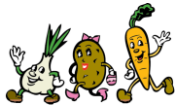
Graisses originelles :

Idéalement, le beurre et la crème sont non pasteurisés (donc « de lait cru »), bio ou non. Les huiles (olive, tournesol, etc.) sont non transformées donc « vierges première pression à froid » et « non désodorisées ».

Les vinaigrettes/citronnettes et mayonnaises sont faites maison.

Les aliments naturellement gras (viandes, fromages, poissons, mais aussi avocats, par exemple) sont considérés comme apport de graisses originelles lorsqu'ils sont achetés crus et nus.

Les fromages seront donc de lait cru, les œufs seront frais, les viandes non transformées. Les amandes, noisettes, etc. (toutes les formes d'oléagineuses) seront consommées nues et crues, non rôties et non transformées en pâtes.



Cure - Se libérer du sucre - 1^{er} Point - Graisses

F.52

« La base d'une alimentation personnalisée »

Exclure radicalement : Les margarines ou huiles raffinées, les cornflakes et autres céréales précuites, les frites et autres fritures à l'huile végétale, les mélanges pour pâtisseries et les pâtisseries préparées, les tartinades de type choco du matin, les potages en sachet, les barres chocolatées (même pour sportifs), les viennoiseries, les biscuits et confiseries, les pizzas. Evitez radicalement les plats préparés où des matières grasses végétales ont été portées à haute température ou sous pression.

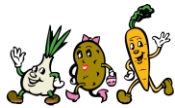
→ **Les catégories :** Catégorie saturée : Beurre et crème de lait, saindoux, graisse de bœuf (blanc de bœuf), graisse de palme non hydrogénée, lait de coco, crème de coco, et les aliments entiers en contenant : œufs, viandes (toutes), laitages.

Catégorie mono-insaturée : huile d'olive, de tournesol de colza, ou de sésame, graisse de canard ou d'oie, saindoux ou blanc de bœuf (des deux dernières contiennent autant de saturées que de mono-insaturées).

Catégorie polyinsaturée : les poissons des mers profondes et les autres huiles VPPF végétales, comme tournesol classique, carthame, chanvre, noix, lin, sésame (bis), etc. plus les aliments entiers en contenant : noix & Cie.

→ **La cuisson :** Pour être vraiment des remèdes, les graisses originelles seraient crues, si possible ajoutées après cuisson. Ce principe vaut aussi pour les matières grasses contenues dans les aliments entiers. Les cuire en douceur ne les dénature pas outre mesure, mais leur fait perdre des propriétés essentielles surtout chez les mangeurs fragiles. Toutes les huiles vierges de première pression à froid ne doivent pas être chauffées.

Ne cuisez pas les viandes au gril ou à la poêle. Les seules graisses qui conservent la plupart de leurs propriétés après la cuisson : la graisse de canard/d'oie, le saindoux, le blanc de bœuf, la famille coco (lait ou crème de coco, graisse de palme non hydrogénée,...).



Cure - Se libérer du sucre - 2^{ème} Point - Protéines

F.53

« La base d'une alimentation personnalisée »

→ Chaque repas doit contenir des protéines, même en toute petite quantité, y compris dans les collations (comme fromage frais, dés de comté, noix ou amandes, œuf, jambon, Houmous, caviars végétaux, etc.). Alternez les sources de protéines. Les protéines végétales sont idéalement germées. Le petit déjeuner doit être très protéine, ce qui est une des transitions les plus radicales.

3^{ème} Point - Légumes & Fruits

→ Consommez chaque jour 400 à 600g de légumes frais, de saison et de région. Si vous n'êtes pas très amateur, privilégiez les légumes sous forme de jus fraîchement pressé ou de soupes. Évitez les versions manufacturées.

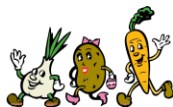
→ Éliminez toute forme de fruit, frais, cuit, cru, etc. En cas d'attachement affectif tout particulier, limitez les fruits frais à l'équivalent d'une pomme et d'une banane par jour, sans ajout de sucre.

4^{ème} Point - Farineux

→ Remplacez tous les farineux « blancs » (pain blanc, riz blanc, pâtes blanches, etc.) par les mêmes en version complète.

→ Réduisez les doses de ces farineux même complets à la portion congrue : consommez-en le moins possible, soit l'équivalent de 2 cuillères à soupe par repas grand maximum. Nutritionnellement parlant, il est possible de les éliminer tout à fait sans pâtir de dégâts.

→ Alternez, selon les jours, entre sources de gluten et sans gluten.



Cure - Se libérer du sucre - 5^{ème} Point - – Sucres & Additifs

F.54

« La base d'une alimentation personnalisée »

→ Évitez pendant cette période de remise sur pied toute forme de sucre ajouté, même réputé sain, même les sucrettes, ce qui revient à « pas de dessert »... Ce ne sont que deux semaines, n'est-ce pas ?
Seule tolérance : un peu de miel.

6^{ème} Point - Boissons

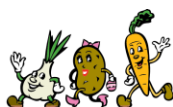
- Limitez les boissons excitantes, comme le vin, le thé noir ainsi que le café.
- Les boissons sucrées pétillantes sont exclues, même en version light.

7^{ème} Point - Règles de Chrono nutrition

- Mangez selon vos besoins
- Ne sautez aucun repas
- Ne laissez pas passer quatre heures sans manger tant que les compulsions alimentaires n'ont pas disparu.
- **Rappel : Il est aberrant pour une victime d'hypoglycémie de commencer la journée par un dessert, Vous êtes donc invités à essayer des Petits Déjeuners Sages et Salés (à l'anglaise) ou des potages du matin à condition qu'ils soient protéinés par un œuf ou deux.**

8^{ème} Point - Régler la Colopathie

- ▶ Limiter les sources de gluten à cinq repas par semaine, le temps de se remettre sur pied.
- ▶ Eviter radicalement le blé, sous toutes ses formes
- ▶ Limiter, le temps de la cure, les sources de lactose (lait, crème, fromage frais, yaourts sauf le Yaourt exempt de lactose) ainsi que tous les laits végétaux autres que le lait amande ou le lait de coco.

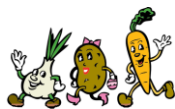


Cure - Se libérer du sucre - Liste – Aliments autorisés

F.55

« La base d'une alimentation personnalisée »

- **Protéines animales** : Bœuf, veau, bison, cheval, porc, sanglier, agneau, mouton ; les abats : foies, ris, rognons, langue, etc. ; volaille dinde, canard, etc. ; leurs abats (foies de volaille, gésiers confits, etc.) ; œufs ; escargots ; poissons et produits de la mer : poissons blancs et poissons gras, crustacés (comme scampis, etc.), coquillages et mollusques (comme moules).
- **Laitages animaux** : Lait entier de ferme, yaourt et fromage frais entiers (de ferme) ; kéfir ; crème fraîche de ferme, fromages affinés (qu'ils soient de vache, de chèvre ou de brebis), si possible à base de lait cru.
- **Laitages végétaux** : Lait de coco et crème de coco, lait d'amandes maison.
- **Matières grasses** : Le beurre fermier, le saindoux, la graisse de œuf (aussi appelée suif ou blanc de bœuf) non fractionnée, brute, la graisse de palme non hydrogénée (qui se présente sous forme de bloc), l'huile d'olive VPPF et toutes les huiles végétales garanties VPPF, la graisse de canard ou d'oie.
- **Protéines végétales** : (facultatif, selon état digestif et goûts). Surtout sous leur forme germée ! Graines de tournesol, amandes, noix de cajou, graines de lin, pignons de pin, noix, noisettes, pépins de courge, graines de sésame, noix de Grenoble (max. 75g par jour, si vous ne consommez pas de fruit ou miel ce jour-là) – avocats lentilles vertes, lentilles oranges, pois chiches, pois cassés, haricots blancs (type fagiolini), haricots azukis, fèves, haricots coco, germes de soja, soja vert ou haricot mungo, etc. (max. 75g par jour, doses cuites ; si vous ne consommez pas de fruit ou miel ce jour-là)



Cure - Se libérer du sucre - Liste – Aliments autorisés

F.56

« La base d'une alimentation personnalisée »

→ **Légumes** : asperges, aubergines, bettes/blettes, betteraves rouges, brocoli, capucine (fleurs et feuilles), carottes, céleri en branches, céleri-rave, champignons, chicon/endive, chicorée, chou de Bruxelles, chou frisé, chou rouge, chou vert, concombres, courgettes, cresson, échalote, épinards, fanes de légumes-racines (carottes, etc.), fenouil, haricots verts, Laitue, laitue iceberg, mâche, maïs, navets, ortie, oseille, panais, persil, petits pois, pissenlit, poireau, poivron, pousses de bambou, radis, romaine, roquette, scarole, tomate. Is graines germées légères (alfalfa, poireaux, etc.).

→ **En doses minimales** : soit des fruits : l'équivalent d'une pomme par repas (tous les fruits sont autorisés, s'ils sont frais et achetés crus, quitte à les cuire chez vous)

Soit des farineux : si vous ne prenez aucun fruit lors du même repas, autorisez-vous deux cuillères à soupe de farineux, dans leur version complète ; alternez, selon les jours, entre sources de gluten (pain, pâtes, couscous ! tartes, etc.) et sans gluten (riz semi-complet ou complet, quinoa, pommes de terre, etc.).

→ **Les aliments soulignés contiennent des glucides, même si en dose moindre que les fruits ou farineux. Si vous êtes hyper-réactif aux glucides, évitez les certains aliments présents dans cette liste qui peuvent poser problème chez certains mangeurs fragiles sur le plan des allergies retardées.**



Cure - Se libérer du sucre - Grille de base – Matin

F.57

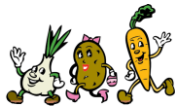
« La base d'une alimentation personnalisée »

→ Le petit déjeuner doit être protéine et gras. Si vous souhaitez omettre les sources de gluten, faites-le pour vous donner un coup de pouce anti-inflammatoire, mais il n'est pas nécessaire de continuer longtemps. L'essentiel est ici de manger le moins de sources de sucres.

Plutôt que de plonger dans le dessert du matin, si vous n'aimez pas les petits déjeuners proposés, il vaut mieux sauter cette étape et les prendre sous forme d'une bonne collation nourrissante, alias « un brunch », à 10h.

Version dense :

- Un dé de pain ou de galettes
- Des œufs brouillés ou mollets.
- Du saumon ou de la truite fumés (avec ou sans support de fromage frais)
- Du jambon cru ou de terroir,
- Du chèvre frais.
- Du fromage à pâte dure (de lait cru).
- Du Houmous ou toute autre Tartinade Végétale comme le Caviar de Tournesol,
- Du fromage Frais sur le mode des Tartines Légères au Fromage Frais (autres versions : aux épinards et à l'oseille, au fromage frais de toutes sortes)
- Des restes de repas du soir (poulet aux petits légumes).
- Au lieu de la galette vous pourriez utiliser des ranches de céleri blanc, des barquettes d'endive, les tranches de concombre, des légumes cuits.
- Si vous aimez la confiture, pensez qu'il ne s'agit que de quinze jours de cure.



Cure - Se libérer du sucre - Grille de base

F.58

Collations de 10h30 et 16h30

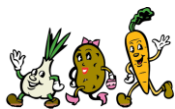
« La base d'une alimentation personnalisée »

→ Tant que les orages hormonaux ne sont pas calmés, que vous arrivez à l'heure du repas complet trop affamé pour être sage, prenez une collation à 10h30 et une autre à 16h30, de préférence peu sucrée. La prise d'extrait de bourgeon de figuier ou de L-Glutamine devrait calmer ces sautes d'appétit incontrôlables, proches des sautes d'humeur.

Vous pourriez alors facilement vous priver de collation. Si vous la prenez en complément, la L-Glutamine vous tiendra lieu de collation.

Si vous préférez « bruncher » que petit déjeuner, sautez la collation du matin bien sûr.

- L'un des petits déjeuners sages et salés cités en fiche précédente.
- Une cuillerée de spiruline en brindilles
- Ou quelques olives
- Ou un potage de légumes, en ajoutant le cas échéant du beurre après cuisson
- Ou un œuf à la coque mais sans les mouillettes
- Ou un peu de fromage frais ou dur sur du céleri.
- Ou un œuf dur/mollet avec vinaigrette ou mayonnaise
- Ou une charcuterie (de porc, de volaille, etc.) bio servie sur un légume cru ou cuit
- Ou du jambon cuit ou de Parme sur crudité
- Ou du saucisson sec à l'ancienne bio consommé seul
- Ou une Quasi-Charcuterie Maison seul ou avec crudité
- Ou du chèvre frais enroulé dans une tranche de saumon fumé
- Ou du fromage de lait cru, type comté ou parmesan



Cure - Se libérer du sucre

F.59

Grille de base Collations de 10h30 et 16h30

« La base d'une alimentation personnalisée »

→ Plus riches en sucres :

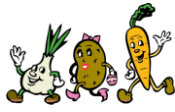
- Caviar de Tournesol ou autres graines germées sur crudité
- Ou du houmous sur des languettes de courgette
- Ou une dizaine d'amandes et un fruit, le conviendrait qu'en fin de journée
- Ou un jus de légumes frais contenant ½ pomme et ½ carotte, idéalement avec un jaune d'œuf, sel, poivre...
- Ou un yaourt nature entier non sucré ou avec 2 cuillères à café de miel.
- Ou un bol de lait entier cru
- Ou une crudité et 12 noix ou amandes

Grille de base – Midi

→ 150 à 300g de légumes (équivalent à une louche) crus ou cuits, entiers ou en mousse, en jus ou en potages maison ; quels qu'ils soient (tout sucrés qu'ils soient, carottes et petits pois sont bienvenus) ; doses exactes selon goût et appétit.

→ 100g minimum de nés (équivalent à lu de cartes) viande rouge ou blanche, volaille, œufs, laitages, poisson ou crustacés/mollusques à volonté ; graines germées pour les pur végétariens ; pas de maximum, le temps de la cure

→ 2 cuillères à soupe au minimum de l'une des graisses. ; huiles végétales VPPF (olive, etc.), de la graisse de palme non hydrogénée ou du beurre fermier à volonté, de l'huile de coco ; du lait de coco ou de la crème fraîche fermière et/ou bio ; le maximum pendant la cure



Cure - Se libérer du sucre
Grille de base – Soir

F.60

« La base d'une alimentation personnalisée »

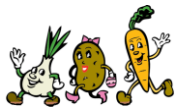
→ 150 à 300g de légumes : crus ou cuits, en jus frais, en potages maison ; doses selon goût et appétit

→ 2 cuillères à soupe de farineux : Céréales complètes et bio, sans gluten, sous forme entière ou en préparation : riz, quinoa, Pomme de terre, etc. ou tartes ou galettes à base de céréales ; cette dose peut être remplacée par des fruits (l'équivalent d'une pomme)

NOTES : Pour les colopathes les légumineuses et les céréales complètes ne sont introduites que progressivement, en fonction de l'état digestif.

→ 1 cuillère à soupe minimum de l'une des graisses originelles

- Omnivore : 60g de protéines animales voir le midi en se limitant à 60g (environ la valeur d'un œuf)
- Végétarien : 2 cuillères à soupe d'oléagineuses (lentilles, etc.) ou 2 cuillères à soupes de légumineuses (pignons, etc.)
Elles doivent être germées pour être considérées comme des protéines à part entière.



Cure - Se libérer du sucre - **Chrononutrition**
« La base d'une alimentation personnalisée »

F.61

→ A l'heure de la faim, mais dans les deux heures qui lever, mangez sans limite de quantité un petit déjeuner protéine, dont des exemples sont proposés : des œufs (à la coque, brouillés, etc.), du poisson fumé, du jambon de qualité, du fromage (vache, chèvre, brebis, mais toujours fermier et/ou bio), du Houmous avec tout le beurre fermier souhaité (ou la purée OU le tahin), mais très peu de farineux.

Avec ou sans légumes, crus ou cuits, mais sans fruits.

Il vous faudra ici manger plus souvent qu'en plan où l'on pourrait se limiter à deux repas par jour. Habituez-vous momentanément à une très légère collation de dix heures et la même e à quatre heures même si vous n'avez pas faim.

Dès la fin de la cure, il sera impératif de revenir à la normale et de laisser quatre à cinq heures d'intervalle entre chaque prise alimentaire. Sinon vous déséquilibrez dans le sens opposé votre subtil mobile énergétique.

Les collations classiques sont presque toujours nature glucidique, ce qui est désolant pour un hypoglycémique car, entraînant un trop plein d'insuline, elles produiront après deux heures une « panne » de glucides. Et hop, la boucle est bouclée puisque le mangeur va replonger la tête dans les sucres. Vos collations pendant cette cure seront donc exclusivement salées et protéinées. Exit l'idée de biscuit, sauf exceptionnellement, à titre d'écart, vers 17h, si vraiment cela vous tennaille.