

# Les 10 conseils alimentaires en naturopathie



En naturopathie les conseils prodigués sont en liaison avec différents critères très précis : votre âge, votre poids, votre activité professionnelle et sportive, votre nature, vos symptômes et/ou maladies, vos antécédents familiaux...

A cours d'un premier rendez-vous, je détermine votre tempérament ainsi que votre mode d'élimination, cela complète toutes les autres informations précédentes et cela permet d'établir votre réglage alimentaire très personnalisé. Vous découvrirez plus bas une proposition de programme ainsi que quelques idées de recettes afin d'explorer d'autres goûts et d'autres textures.

Tous ces conseils agissent à titre préventif afin d'optimiser votre santé.

Lors de cet article, je me suis basée sur un profil type : une personne adulte, d'âge et de poids moyen, avec une activité professionnelle sédentaire et une activité physique de 2h par semaine, sans antécédents personnels et familiaux :

**CONSEIL N°1 - Je vous encourage à vous nourrir avec des aliments que vous n'avez pas l'habitude de consommer, afin d'enrichir votre flore intestinales et donc votre capital santé. Plus particulièrement en ce qui concerne les légumes, les crudités et les fruits pour leur teneur en fibres. Par exemple le famille des choux, des navets, les graines germées....**

**CONSEIL N°2 - Mâcher lentement, prendre le temps au moment des repas, couper avec le monde et choisir une compagnie agréable.**



**CONSEIL N°3** - Consommer des aliments bio et non préparés.

**CONSEIL N°4** - Ne pas consommer d'aliments entre les repas, afin de respecter la digestion qui représente 4 à 5h par repas.

**CONSEIL N°5** - Réduire le sucre et les mauvaises graisses : viennoiseries, biscuits industriels, sodas, charcuterie, pâtisserie industrielle. Préparer vos propres biscuits ou gâteaux en divisant par 2 à 3 le sucre indiqué sur la recette ou utiliser du sucre de coco (disponible en magasins bio).

**CONSEIL N°6** - Utiliser quotidiennement les bonnes huiles. Pour la cuisson : l'huile d'olive et pour les crudités ou aliments tièdes : l'huile de noix ou cameline ou colza. Une huile vierge bio, de première pression à froid, non chauffée à plus de 40°, afin de conserver un apport nutritionnel en omégas 3,6,9. Eviter : huile de palme, de coprah, arachide, huile de tournesol trop riche en omégas 6 et démunie en omégas 3.



**CONSEIL N°7** - Consommer les fruits crus ou en jus en collation vers 17h, pris seuls, afin de mieux les digérer.

**CONSEIL N°8** - Une seule protéine animale par jour est suffisante et plutôt à midi : varier les types de viandes (choisir des morceaux maigres), les oeufs, le poisson blanc ou poissons gras (type sardine, anchois ou maquereau uniquement), coquillages ou fruits de mer.... Pour leur apport en zinc et en iode notamment.

**CONSEIL N°9** - Si vous avez pris du poids et si vous souhaitez en perdre, réduire les glucides (pâtes, pain, semoule, riz, tartes salées ou sucrées...) et augmenter votre part de légumes et crudités.

**CONSEIL N°10** - Il ne s'agit pas d'un conseil alimentaire mais il est tellement important que je l'inclus ici : La pratique d'une activité physique ou artistique régulière. Pour les personnes au tempérament nerveux ou anxieux, je conseille un équilibre entre une activité « cardio » et une activité douce mais tout aussi efficace sur votre système nerveux : le yoga, la méditation, la cohérence cardiaque, la relaxation, la sophrologie, le shiatsu, le Qi kong....afin de vous occuper vraiment de vous ....

## Voici un exemple de réglage alimentaire

### Petit déjeuner :

Pain de pur petit épeautre ou kamut ou pain complet bio légèrement beurré + 1 boisson chaude (infusion, thé vert, café, chicorée ou malt....) et/ou une boisson végétale (amande, noisette, châtaigne, avoine, riz... pas de soja)

Ou



Fromage blanc de brebis + flocons d'avoine + 1 sorte d'oléagineux (amandes ou noix ou noisettes ou noix du Brésil) ou 1 sorte de fruits secs (raisin, abricots, dattes, pruneaux...) + boisson chaude

Ou

Porridge (flocons d'avoine cuits pendant 10 min soit avec de l'eau soit avec une boisson végétale) sucrer avec de cannelle et des rondelles de banane + quelques amandes ou noix + boisson chaude

Ou

Pour les personnes ne pouvant déjeuner correctement à midi :

Jambon cuit à l'os ou 2 oeufs coque ou omelette avec du pain pur petit épeautre ou kamut ou complet bio + boisson chaude

Ou

Galettes de flocons d'avoine + boisson chaude



#### **Ingredients : pour 1 personne**

**3 c à s de flocons d'avoine**

**1 oeuf**

**1 tranche de jambon cuit à l'os**

**6 cl boisson végétale**

**1 c à s de farine de petit épeautre ou de blé classique**

#### **Recette :**

**Découper le jambon en cubes et mélanger tous les ingrédients ensemble dans un saladier . Former des petites galettes dans une poêle anti-adhésive légèrement huilée, laisse dorer puis retourner les galettes. C'est prêt.**

## **Dejeuner :**

Crudités : légumes râpés crus (sans tomate) ou feuilles de salade ou épinards crus ou mâche ou endive ou roquette ou cresson ou pissenlit ou chou chinois ou jus de légumes (sans tomate)



## **Vinaigrette :**

***Huile d'olive et huile de noix + vinaigre de cidre ou balsamique + sel/poivre + herbes : basilic ou ciboulette ou persil ou menthe.....***

+

Légumineuse (lentilles ou pois chiche ou haricots rouges...) ou céréales (riz, quinoa, sarrasin ou polenta ou pâtes) ou farineux (pomme de terre ou patate douce ou châtaigne) ou pain petit épeautre ou complet bio

+

Légumes cuits au choix et de saison, cuisson à l'huile d'olive

+

1 viande (boeuf ou veau ou poulet ou porc sans graisse) ou 1 poisson maigre (cabillaud ou merlan ou colin...) ou poisson gras (sardine ou anchois ou maquereaux uniquement) ou fruits de mer ou coquillages

Le dessert est facultatif : 1 carré de chocolat noir 70% minimum ou compote de fruits sans sucre ajouté ou yaourt de coco ou amande ou pomme au four ou crème de tapioca...

Eau : eau du robinet filtrée (grande bonbonne de 8L site [www.longevie.com](http://www.longevie.com))

La qualité d'une eau  
en bouteille à partir  
de l'eau du robinet,  
c'est possible !



Grâce au système de filtration par gravité



Quand économie rime avec écologie  
Dites adieu aux bouteilles en plastique  
Economisez au minimum 430 € par an\*

*\* Base calcul voir page suivante*

Système complet équipé de ses filtres

Pour commander, visitez  
notre site [www.longevie.com](http://www.longevie.com)



## Collation vers 17H

Fruits crus de saison ou jus pressé  
+  
10 amandes ou 1 à 2 noix du Brésil (si faim)

Noix du Brésil ou d'Amazonie  
Richesse en selenium



## Dîner

Crudités : légumes râpés crus (sans tomate) ou feuilles de salade ou épinard cru ou mâche ou endive ou roquette ou cresson ou pissenlit ou chou chinois ou jus de légumes (sans tomate)

### Vinaigrette :

**Huile d'olive et huile de noix + vinaigre de cidre ou balsamique + sel/poivre + herbes : basilic ou ciboulette ou persil ou menthe.....**

+

Légumineuse (lentilles ou pois chiche ou haricots rouges....) ou céréales (riz, quinoa, sarrasin ou polenta ou pâtes) ou farineux (pomme de terre ou patate douce ou châtaigne) ou pain petit épeautre ou complet bio

+

Légumes cuits au choix et de saison, cuisson à l'huile d'olive

+

Le dessert est facultatif : 1 carré de chocolat noir 70% minimum ou compote de fruits sans sucre ajouté ou yaourt de coco ou amande ou pomme au four ou crème de tapioca...

Eau : eau du robinet filtrée (grande bonbonne de 8L site [www.longevie.com](http://www.longevie.com))



Toutes ces propositions sont ajustables en fonction de vos goûts, de vos intolérances ou allergies, de vos faiblesses digestives, de votre transit ainsi que vos carences.

**« Que ton alimentations soit ton médicament » Hippocrate**

Pour célébrer l'automne

Recette

## Potimarron farci au risotto de champignons



Pour 4 personnes :

Ingredients :

1 potimarron ou 4 petits si servis individuellement  
4 gros champignons  
1 oignon  
3 poignées de riz  
20cl de crème de riz  
50g de parmesan rapé  
Huile olive  
Sel/poivre  
1 feuille de laurier  
Herbes Provence  
1l d'eau filtre

Préparation :

Oter le chapeau du potimarron, enlever les graines et conserver la peau.

A la vapeur faire cuire le potimarron et son chapeau, vérifier la cuisson avec la lame d'un couteau. Environ 20min.

Pendant ce temps, préparer le risotto : à feu moyen faire fondre l'oignon dans une poêle anti-adhésive avec de l'huile d'olive puis ajouter le riz et si besoin un peu d'huile d'olive afin que le riz devienne transparent.

Bien mélanger, ajouter le laurier, les herbes de Provence. Ajouter un peu d'eau afin de couvrir légèrement le riz.

Découper les champignons en lamelles puis en morceaux, verser dans la poêle.

Ajouter de l'eau au fur et à mesure qu'elle s'évapore et mélanger très régulièrement.

En fin de cuisson, ajouter la crème de riz, le parmesan, le sel et le poivre. Bien mélanger.

Placer le potimarron dans un plat allant au four, le remplir de risotto, replacer le chapeau et mettre au four à 180° pendant 20min.

Déguster, c'est prêt.