

ACIDES GRAS

Riches en OMEGAS: développement des cellules cérébrales fœtales
Cœur, peau fatigüe, cerveau, mémoire...

Omega 3: Colza et poissons gras

Omega 6: tournesol

Omega 9: huile d'olive, avocat

Consommer chaque jour une huile en première pression à froid:

½ olive + ½ colza ou ½ olive + ½ noix ou ½ colza + ½ noix, des avocats

Consommer plutôt de petits poissons: sardines, maquereaux, hareng ou anchois

Thon, saumon, flétan.. (attention aux métaux lourds) 1X/semaine,

En collation: noix, amandes, noisettes, cajou

Cuisiner avec ces huiles ou à la graisse de canard.

PROTEINES

Source de fer.

Penser à la protéine du matin.

A midi, viande blanche ou rouge sauf canard et cheval.

Penser aux poissons et aux fruits de mer (1X/semaine)

Légumineuses 2 fois par semaine, par exemple le soir à la place des protéines animales.

1 fois par semaine, abats, boudin, pigeon, mollusques cuits.

Cuisiner à feu doux ou à basse température.

Supprimer la charcuterie.

FRUITS ET LEGUMES

C'est le plein de fibres et source de vitamines

(Vitamine B9) épinards, salades

Préférer les consommer crus, sinon cuits, notamment les céréales complètes, légumineuses,

Croquer des fruits secs et oléagineux

Augmenter peu à peu la ration de fibres (muesli)

Consommer chaque jour 2 portions de fruits et 2 portions de légumes

Préférer le frais mais aussi les surgelés.

Limiter le soja.

PRODUITS LAITIERS

Source de calcium et de protéines.

Sauf intolérance au lactose, en consommer 3 fois par jour en les répartissant au cours de la journée.

Préférer le lait fermenté et diminuer le lait liquide

Consommer des produits à 20% et éliminer les produits sucrés aux édulcorants de synthèse.

Consommer des fromages de chèvres ou de brebis,

Du comté, beaufort, gruyère, parmesan et du

Fromage fondu à tartiner.

Ne pas consommer de margarine.

FECULENTS

Consommer plus de céréales complètes et BIO

Pâtes, riz, semoule, quinoa, du pain complet et des légumes secs au moins 2 fois par semaine.

Diminuer la ration de pomme de terre et de céréales blanches.

ACIDE FOLIQUE

la levure

les haricots blancs secs, les germes de blé, la farine de soja

les petits pois, toutes les fèves, les asperges, le brocoli, la laitue romaine

les poires, le melon, les agrumes, légumes et fruits secs,

les épinards, les lentilles, le cerfeuil, le cresson, les légumes verts à feuilles, les kiwis

le foie d'agneau, de veau ou de bœuf

le jaune d'œuf, la mâche, les noix, le muesli, les céréales au son, le fromage de chèvre sec

les herbes aromatiques telles que la menthe, le romarin ou l'origan

BOISSONS

1.5 L eau par jour (bouteille ou robinet)

Pas d'alcool.

Pas de vin, thé ou café ou cola pendant les repas.

Les limiter de toute façon.

Favoriser les tisanes, le thé rouge, les jus de fruits frais, les potages.

Sel: préférer le sel iodé.

Vitamine D: soleil, œufs, poissons gras, abats, beurre (+vit. A),

Calcium: 3 produits laitiers par jour, fruits, légumes, poissons, eau et diminuer café, alcool, tabac.

Magnésium: fruits secs, germe de blé, eau, lég. et fruits, légumineuses, céréales complètes.

Si toxoplasmose négative: congeler les aliments plusieurs jours à une température inférieure à 18 °C .

Eviter les gibiers, fruits et légumes et herbes aromatiques mal lavées, la viande crue (tartare) ou marinée.

Conservé les aliments au frais. les déballez des sachets en plastique

Ne pas utiliser de film alimentaire étirable pour les aliments chauds et/ou gras

Ne pas utiliser de papier aluminium pour les aliments acides (tomate, citron...)