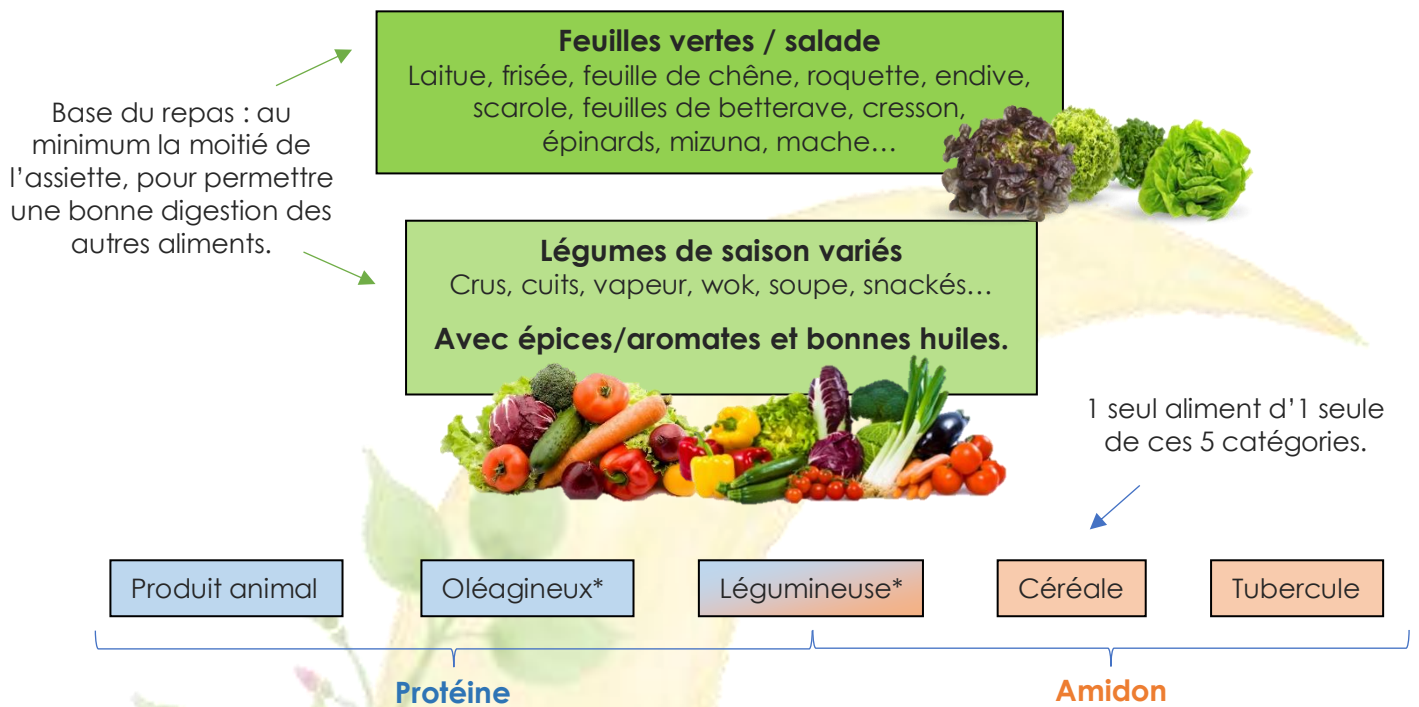


Dissociation alimentaire

COMPOSITION DE L'ASSIETTE



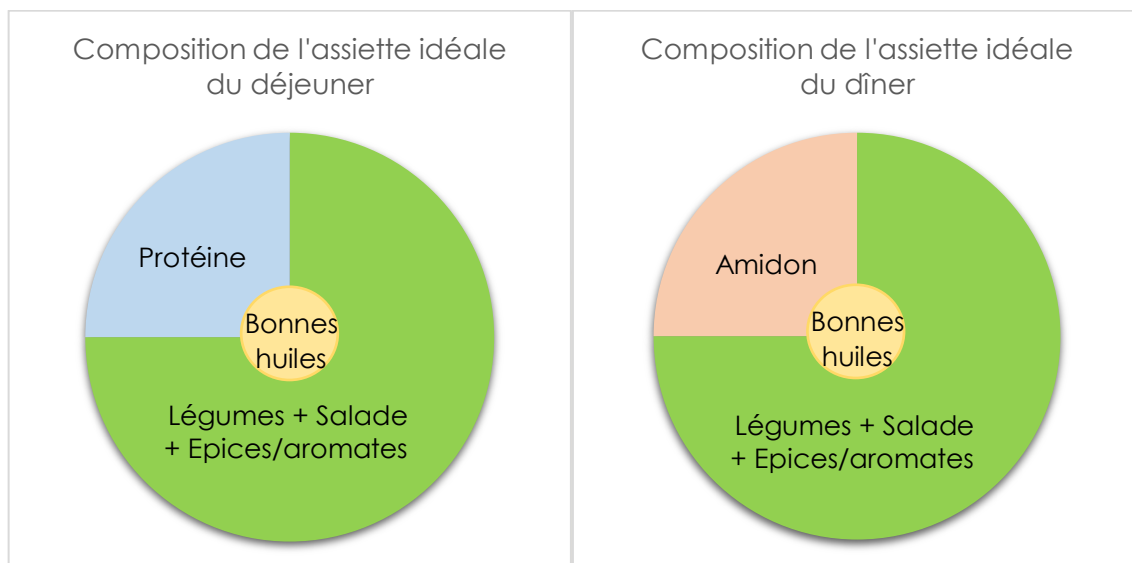
*On peut mélanger différents types d'oléagineux entre eux dans un repas.

* La légumineuse est à la fois protéinée et amidonnée : la consommer seule.

Produit animal	Oléagineux	Légumineuse	Céréale	Tubercule
Viande rouge et blanche Poissons Fruits de mer Œufs Produits laitiers (fromages) 	Noix Noix de cajou Noix de pécan Noix du Brésil Noix de macadamia Noisette Amande Pistache Cacahuète 	<u>(voir préparation)</u> Lentilles (vertes, corail, lentillons) Haricots secs (verts, rouges, blanc, noirs, pinto) Pois cassés Petits pois Pois chiche Fèves Flageolets Lupin Soja (tempeh, tofu, miso, shoyu, tamari) 	Blé/froment (pain, biscottes, pâtes, semoule, boughour, farines, gâteaux et pâtisseries, seitan)* Avoine* Seigle* Orge* Epeautre* Khoroan (kamut)* Riz Quinoa Millet Sarrasin (galettes) Maïs (polenta) Fonio Teff Amarante 	Pomme de terre Patate douce Panais Potimarron Topinambour Butternut Châtaigne Igname Manioc Tapioca 
Autres sources de protéine Spiruline Graines de chanvre, lin, chia, courge, sésame, tournesol... 				

* Céréales contenant du gluten

La dissociation alimentaire en image



Ce que permet la dissociation alimentaire :

- Meilleure digestion (+ rapide)
 - Economie d'enzymes digestives
 - Moindre production de déchets (car meilleure digestion)
- Détoxification de l'organisme.

