

Miam-Ô-5 de France Guillaïn



Le repas aux 5 éléments est un repas qui existe à travers différents pays du monde.

COMPOSITION DU MIAM-Ô-5 :

- 50% minimum de **légumes crus & cuits**.
Dominante de cru. Ajouter des feuilles vertes, légumes lacto-fermentés.
- 3 CAS d'amidon : **céréale ou tubercule** (riz, pomme de terre, topinambour, quinoa, petite tranche de pain, crêpe de sarrasin...)
Favoriser le sans gluten et le semi-complet/complet.
- 1 CAS d'une **protéine végétale** = légumineuses (pois chiches, haricots rouges, lentilles...)
- 1 CAS d'une **protéine animale** (poisson, viande blanche ou œuf)
- 1 CAS d'**huile crue, bio et extraite à froid** : olive, sésame, colza, lin, cameline, chanvre.

Ce repas composé de 5 éléments permet de concilier minceur, plaisir, énergie et santé !
Choisir des produits naturels, simples, non transformés, toujours frais et de saison.
Ne pas hésiter à ajouter épices, condiments, jus de citron, vinaigre de cidre.

IMPORTANT : **MASTIQUER et INSALIVER LONGUEMENT en PETITES BOUCHEES,**

c'est l'une des conditions nécessaires à :

- la bonne digestion pour éviter ballonnement et gaz
- la sensation de satiété
- la réduction de l'état inflammatoire
- la régénération cellulaire
- la réduction de l'oxydation cellulaire
- la fabrication des graisses fluides dites brunes, indispensables.

Ce repas CRU peut se consommer le matin, à midi ou le soir si vous travaillez de nuit.

Source : Méthode France GUILLAIN <https://www.bainsderivatifs.fr>
Le Miam-Ô-5 de France GUILLAIN