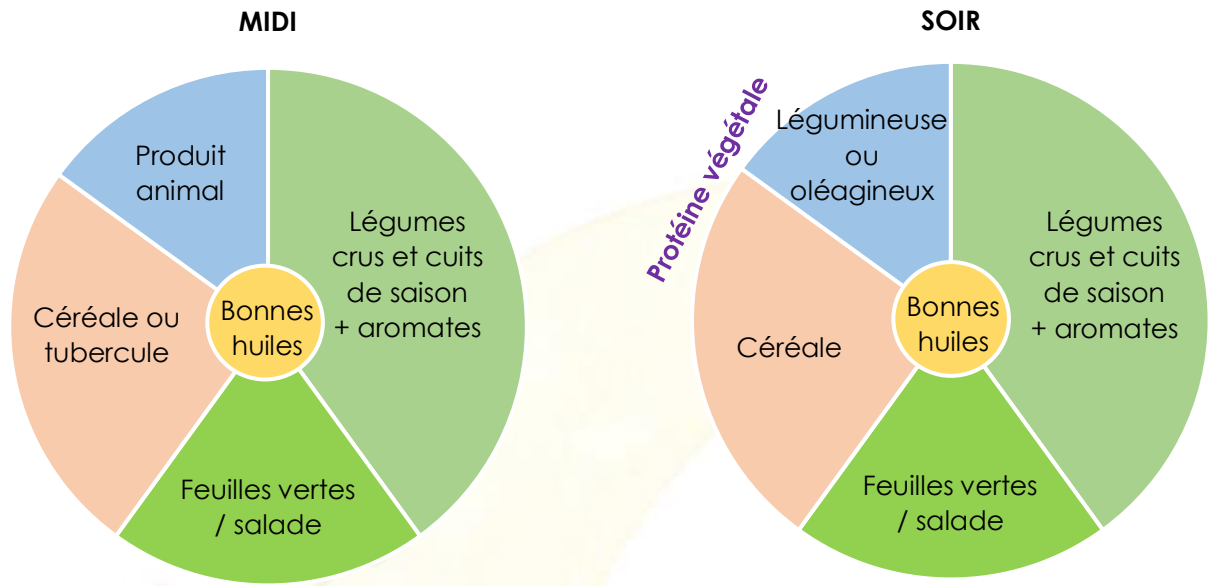


Composer son assiette

Anti-inflammatoire et végétarien



Bonnes huiles
selon recommandation
personnalisée

Base du repas : au minimum la moitié de l'assiette, pour permettre une bonne digestion des autres aliments.

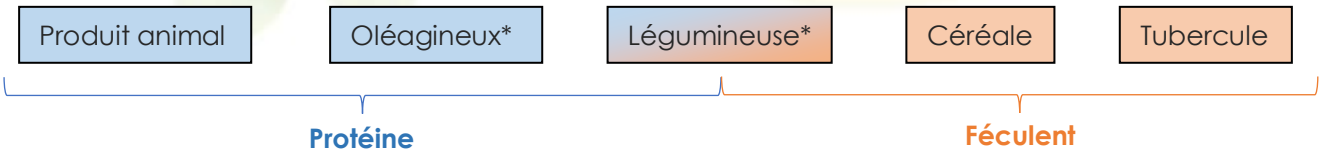
Feuilles vertes / salade
Laitue, frisée, feuille de chêne, roquette, endive, scarole, feuilles de betterave, cresson, épinards, mizuna, mache...



Légumes de saison variés
Crus, cuits, vapeur, wok, soupe, snackés...
Avec épices/aromates.









Toujours
1 protéine + 1 féculent



* On peut mélanger différents types d'oléagineux entre eux dans un repas.
* La légumineuse est à la fois protéinée et amidonnée : la consommer sans produit animal.

Protéine végétale = Céréale + Légumineuse ou oléagineux

Produit animal	Oléagineux	Légumineuse	Céréale	Tubercule
<p>Œuf (ou morceau de fromage de chèvre ou brebis si pas avant les règles)</p> 	<p>(voir préparation)</p> <p>Noix Noix de cajou Noix de pécan Noix du Brésil Noix de macadamia Noisette Amande Pistache Cacahuète</p> 	<p>(voir préparation)</p> <p>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)</p> 	<p>(voir préparation)</p> <p>Pain sans gluten Cracottes sans gluten (le pain des fleurs) Riz variés Quinoa Millet Sarrasin (galettes) Maïs (polenta) Fonio Teff Amaranthe</p> 	<p>Pomme de terre Patate douce Panais Potimarron Topinambour Butternut Châtaigne Igname Manioc Tapioca</p> 
<p>Autres sources de protéine Spiruline Graines de chanvre, lin, chia, courge, sésame, tournesol...</p> 				

Mémo pour varier l'accompagnement des légumes

Épices	Herbes et aromates	Graines germées
<p>Cannelle Cumin Curcuma Curry Garam masala Gingembre Muscade Paprika Ras-el-hanout Poivre</p> <p><i>Attention, les épices fortes (piment) ne sont pas recommandées en cas d'inflammation.</i></p>	<p>Ail Ail des ours Aneth Basilic Ciboulette Coriandre Echalote Gomasio de la mer Herbamare® Herbes de Provence Menthe Oignon Persil Romarin</p>	<p><u>Infos sur les graines germées</u></p> <p>Alfalfa Radis Pourpre Radis Daikon Radis noir Quinoa Poireau Fenouil Fénugrec Brocolis Chou rouge Tournesol Lentilles Pois chiche</p>

