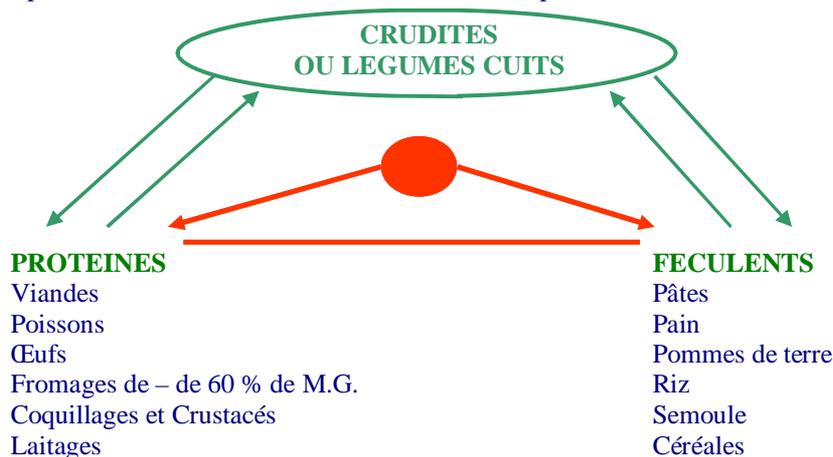


CONSEILS DE NUTRITION

- Le Matin :
 1 grand verre d'eau au réveil + jus de citron
 1 fruit frais
 1 boisson chaude (thé, café, caré, tisane, chicorée) sans lait.
 3 à 5 krisprolls + beurre frais + miel ou confiture allégée
- A 10 h ou 16 h (facultatif) :
 1 fruit frais + 1 yaourt **OU** 10 amandes ou 10 noisettes **OU** 1 fruit frais + 3 pruneaux ou 3 abricots secs **OU** 1 fruit frais + 1 morceau de fromage à pâte dure (hollande, comté, gruyère)
- Le Midi :
 Crudités mélangées à volonté
 Légumes cuits à volonté
 1 protéine (viande ou poisson ou fromage de moins de 60 % de matières grasses, ou coquillages ou crustacés ou 2 œufs) - Pas de pain
- Le Soir :
 Crudités mélangées à volonté
 Légumes cuits à volonté
 1 féculent (pâtes ou pain ou riz ou semoule ou céréales)

1- Pas de mélange de protéines et de féculents au cours d'un même repas



2 – Pas de mélange de 2 protéines ou de 2 féculents au cours d'un même repas

3 – Commencer tous les repas par des crudités mélangées

4 – Bien mâcher les aliments

5 – Boire de 1 litre à 1 litre ½ par jour et entre les repas + jus de citron si toléré

6 – Éviter la consommation de vin et d'alcools, de charcuterie, de friture, d'abats, de chocolat, de sucre raffiné, de pâtisserie industrielle, de café et de thé surtout à la fin des repas, de vinaigre

7 – Privilégier la consommation de crudités, de légumes cuits, de fruits frais, de viandes blanches et de poisson maigre, de miel, de fructose, de fromages à pâte dure, de fruits secs, de légumineuses en salades (lentilles, haricots blancs, pois chiche, etc.), de citron

Assaisonnement : Huile d'olive + jus de citron + sel non raffiné + poivre + ail + persil ou aromates.

Une escapade alimentaire est permise une fois par semaine.

Site Internet : <http://www.fisn.fr>

Mail : info@fisn.fr

Rencontres bien-être : <http://www.rencontres-bien-etre.fr/presentation/>