

# *Profil alimentaire personnel*

**VIRGINIE T.**

*Bonjour,*

Merci d'avoir fait appel à nous pour déterminer votre profil alimentaire personnel.

Nous nous réjouissons de commencer le travail ensemble et de vous accompagner à modifier vos habitudes alimentaires et à optimiser votre santé.

Bonne lecture et belle découverte de votre profil !

*L'équipe Weshfood*

## CE QUE VOUS TROUVEREZ DANS CE RAPPORT :

### PARTIE 1 : VOTRE PROFIL DE BASE

- L'alimentation recommandée pour vous selon votre groupe sanguin
- L'alimentation recommandée pour vous selon votre type métabolique
- L'alimentation recommandée pour vous selon votre profil ayur
- Le plan ali long term d'une éve
- Une journ
- Des idées

### PARTIE 2 : VO

- Êtes-vous
- Êtes-vous
- Souffrez-v sucre sang
- Votre thyr
- Êtes-vous intoléranc
- Êtes-vous
- Votre flore
- Êtes-vous

### ANNEXES :

- Annexe 1
- Annexe 2
- annexe 3
- Annexe 4
- Annexe 5 : Carnet de route



# 1

## L'ALIMENTATION SELON LE GROUPE SANGUIN

GR. A | GR. B | GR. O | GR. AB

Dans les années 80, James d'Adamo avait observé que le sang réagissait différemment avec certains aliments en fonction du groupe sanguin. Son fils, le naturopathe Peter d'Adamo, a développé les recherches de son père et les a fait connaître au grand public dans les années 90 avec de très bons résultats sur le terrain.

À titre d'illustration, les personnes du groupe O sont plus adaptées au règne animal, celles du groupe A, au végétal. Les personnes du groupe O sont souvent réactives aux farineux et aux sucres, alors que celles du groupe A réagiront à la viande rouge et aux laitages, etc.



Les pe

- Ont l bon
- Sont autre devr sucre sirop cas, €
- Tolèr veille avoir dimir de n
- Béné

O :

ester en

es et  
elles  
s  
miel,  
ertains  
arineux.

rès

ession

ises.

# 2

## L'ALIMENTATION SELON LE TYPE MÉTABOLIQUE

CUEILLEUR | CHASSEUR | MIXTE

William Wolcott a travaillé, depuis les années 70, sur la nutrition personnalisée en fonction du profil de la personne. Son travail lui a permis de mettre au points un typage métabolique qu'il a testé avec succès sur le terrain sur des centaines de milliers de personnes. Son approche se base entre autre sur celle de William Kelley, un dentiste qui s'était guéri d'un cancer du pancréas réputé incurable en observant un régime végétarien strict. Il avait mis toute sa famille au même régime que lui. Quelques mois plus tard, son épouse s'était, elle, fortement épuisée et affaiblie sur le plan immunitaire. En adaptant son régime et en y réintroduisant des protéines animales, il observa chez elle un regain remarquable de santé.

### CHASSEUR

De ma

- Ont c'es
- Tolè tille: lere con: les c très

:

aiesses :  
es eux.  
s (len-  
us veil-  
s avoir  
minuer  
e ne pas

# 3

## L'ALIMENTATION SELON LA MÉDECINE AYURVÉDIQUE

VATA | PITTA | KAPHA

Nous nous basons ici essentiellement sur l'approche de Deepak Chopra, médecin d'origine indienne habitant aux États-Unis qui a rendu la médecine ayurvédique accessible à un public occidental.

En ayurvéda, on considère qu'il existe trois types d'énergie, appelées les doshas (Vata, Pitta et Kapha). Ces doshas sont présents chez chacun mais à des degrés différents. Le (ou les) dosha(s) qui domine(nt) chez vous déterminera(-ont) vos forces et faiblesses. On peut avoir un dosha prédominant, être bidoshas (deux doshas) ou tridoshas (les trois doshas sont alors en équilibre, c'est le cas de figure idéal).



Les p

- Dig
- Se
- Se
- Tol
- Do
- chi
- Vol
- avc
- dir
- de

four.  
u.

tilles, pois  
s fruits.  
ntis après  
s et à en  
pression

# Votre plan alimentaire

Après analyse de vos questionnaires, le plan alimentaire qui vous conviendra le mieux sur le long terme est le suivant :



**OMNIVORE** | FLEXITARIEN | VÉGÉTARIEN

En plus du plan alimentaire détaillé dans les pages suivantes, vous veillerez à garder en tête les recommandations formulées précédemment propres à votre profil personnel de base.

Je vous suggère d'imprimer et de coller sur votre frigo les trois pages suivantes (« Journée alimentaire type »), les idées de menus, ainsi que les 5 annexes, que vous trouverez à la fin de ce document :

## ANNEXE 1

Les règles

à suivre

## ANNEXE 2

C'est quoi

## ANNEXE 3

Se désigner

## ANNEXE 4

Un point

## ANNEXE 5

Un carré

améliore

vos

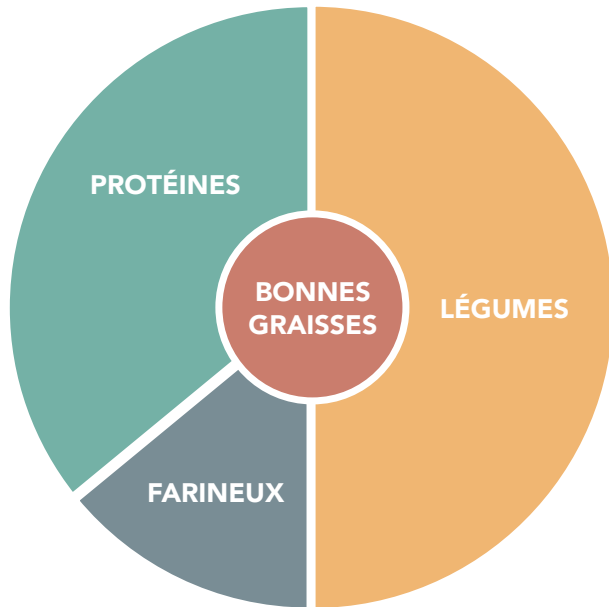
habitudes

de vie

pour  
améliorer  
votre santé  
et votre  
bien-être  
(voir  
annexes  
1 à 5  
pour plus  
de détails  
et  
exemples  
concrets.)

# JOURNÉE ALIMENTAIRE TYPE

## LE MIDI



## PLAN ALIMENTAIRE OMNIVORE

### LÉGUMES

- 200 g minimum
- Crus, cuits, en bio si possible

### PROTÉINES

- 100 à 150 g.
- Priorité aux protéines végétales : légumineuses, céréales complètes, noix, graines, tofu, algues, produits de la mer (crustacés, volailles, poissons), laitages de chèvre ou de brebis sans sucre ajouté, laitages de vache sans sucre ajouté.
- Alternez les sources.

### FARINEUX

- 4 c. à soupe minimum de céréales complètes (pâtes, riz, quinoa, sarrasin, pommes de terre, légumes secs), pain complet, tranches de pain complet.
- Alternez les sources.
- Ne consommez pas de produits transformés.

### BONNES GRAISSES

- 1 à 2 c. à soupe minimum d'huile d'olive, de colza, de tournesol, de noix, de lin, de sésame, de chanvre, de noix de pécan, de noix.
- Huile de colza, de tournesol, de noix, de lin, de sésame, de chanvre, de noix de pécan, de noix.
- Alternez les sources.



# JOURNÉE ALIMENTAIRE TYPE



## LE MATIN

L'idéal est de commencer la journée avec un **petit déjeuner salé, riche en protéine et en bonnes graisses** : du bon pain au levain, du beurre de ferme, de la purée d'oléagineux (noix, amandes, noix de cajou, etc.), du houmous (de lentilles, de pois chiches, etc.), du caviar de tournesol ou d'aubergine, du guacamole ou toute autre tartinade bio ou faite maison, du fromage (frais, à pâte molle, à pâte dure, etc. – de vache, de brebis ou de chèvre) ou de la charcuterie (jambon, filet de dinde, filet de poulet, etc.) de qualité, des oeufs sous toutes leurs formes (brouillés, à la coque, mollets, sur le plat), une poignée d'oléagineux, un yaourt entier nature avec un peu de granola bio ou maison très peu sucré, des restes du repas de la veille (oui vous avez bien lu, c'est idéal pour commencer la journée !)



## LE SOIR

Comme le midi, en plus **léger** (en limitant les protéines à 60 g maximum) ou un repas vraiment léger comme une soupe, du riz ou du quinoa aux légumes, etc.

On préconise généralement un repas copieux à midi (pour avoir assez d'énergie pour l'après-midi) et un repas plus léger le soir (pour ne pas stocker les graisses pendant la nuit).

# JOURNÉE ALIMENTAIRE TYPE



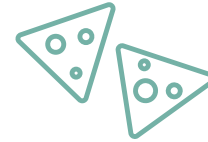
## LES DESSERTS

Remplacez les desserts classiques par un morceau de chocolat noir ou un fruit mûr et de saison. Les vrais desserts doivent être **limités à 5 par semaines**. Si vous consommez du sucre le matin sous la forme de confiture ou de pâte à tartiner au chocolat, il faudra comptabiliser ce repas parmi les 5 desserts de la semaine.



## LES BOISSONS

**Limitez l'alcool, les sodas et autres boissons sucrées** (même lights) et les boissons excitantes (style café et thé noir). Privilégiez les eaux, tisanes et limonades maison (peu sucrées).



## LES SNACKS

Les collations ne doivent pas être consommées lorsqu'elles sont ainsi de nature jusqu'au moment d'y arriver. Les collations 'vides' (sans valeur nutritive), c'est-à-dire les produits mais très

Voici quelques exemples de collations saines, comme une cracker au chocolat ou un morceau de chocolat.

Les collations doivent être consommées que lorsque vous avez besoin d'énergie pour éviter de consommer des calories supplémentaires.

Les collations saines sont riches en fibres, comme les fruits secs, le maïs, les légumes secs, les noix, les amandes, les noix de pécan, les noix de cajou, les noix de macadamia, les noix de ginkgo, les noix de pistache, les noix de pignon, les noix de pin, les noix de cèdre, les noix de hêtre, les noix de châtaigne, les noix de noisetier, les noix de cocotier, les noix de palme, les noix de palmier, les noix de palmier dattier, les noix de palmier nain, les noix de palmier à sucre, les noix de palmier à huile, les noix de palmier à huile de palme, les noix de palmier à huile de palme de première pression à froid, les noix de palmier à huile de palme de première pression à froid de première pression à froid, les noix de palmier à huile de palme de première pression à froid de première pression à froid de première pression à froid.

# IDÉES MENUS

## MATIN

Régalez-vous avec toutes leurs formes (plat) accompagnés légumes.

Faites cuire que frigo, vous n'avez le tremper dans

Tartinez une tranche de caviar de tout de beurre d'oléagineux etc.) ou de toute

Si vous êtes super une poignée d'herbes

Dégustez un yaourt la bio ou maison d'oléagineux et sucrés (framboises

Préparez des crêpes de rillettes de mer : ouvrez une conserve le poisson à d'olive et un peu

base d'**œufs** sous forme de mollets, sur le le bâtonnets de légumes

servez-les au frigo un le matin et à l'heure\*

un vain de houmous, de guacamole, de noix de cajou, ou *faite maison*\*.

une autre option sera

un peu de granola : une cuillère de beurre (x de) fruits peu

accompagnez-les de rillettes faciles à préparer au naturel, écrasez un filet d'huile et vivrez bien. Avec

un peu plus de temps l'échalote et du persil placer les maquereaux (sardines, hareng

Préparez un succulent tartinez-le d'un sauce de ferme, ghee, et peaux de chocolats

Dégustez simplement

Préparez un délicieux gnez-le de **fromage** etc. – de vache, de (jambon, filet de saumon, etc.) de **saumon** ou d'exemples :

- Saumon fumé +
- Rosbif + mayonnaise
- Tranche de Gouda confites
- Jambon de Parmentier confites
- Fromage de chèvre
- Filet de dinde

\* Vous trouverez d'autres recettes

ez-y encore une fois vous pouvez remettre **poissons gras**

et **quinoa**\* et **grasse** : beurre écorez de copeaux de gros sel.

repas de la veille.

et accompagnez-le de **fromage** à pâte dure, de **charcuterie** etc.) de qualité. Voici quelques

+ ciboulette

tomates cerises ou

niel  
poivrons confits

ainsi que plein d'autres recettes sur [WESH Food Academy](#).

MIDI &	JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4	JOUR 5	JOUR 6	JOUR 7
	POISSON - RIZ	OEUF - QUINOA	FROMAGE - BLÉ	VIANDE - RIZ	POISSON - QUINOA	VOLAILLE - EPEAUTRE	VIANDE - POMMES DE TERRE
LÉGUMES	Environ 200 g de légumes	Environ 200 g de légumes					Environ 200 g de légumes
PROTÉINES	120 g de poisson frais ou en conserve (60 g max. le soir)	2 œufs					120 g de viande (60 g max. le soir)
FARINEUX	4 c. à soupe de riz cuit	4 c. à soupe de quinoa					4 c. à soupe de pommes de terre (de taille moyenne)
GRAISSES	1 à 2 c. à soupe min. de bonnes graisses	1 à 2 c. à soupe min. de bonnes graisses					1 à 2 c. à soupe min. de bonnes graisses

MIDI & SOIR	JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4	JOUR 5	JOUR 6	JOUR 7
	POISSON – RIZ	OEUF – QUINOA	FROMAGE – BLÉ	VIANDE – RIZ	POISSON – QUINOA	VOLAILLE – EPEAUTRE	VIANDE – POMMES DE TERRE
EXEMPLE 1	Poisson blanc Légumes vapeurs. Sauce Hollandaise maison. Riz complet.						Salade Lié- geoise : pommes de terre, haricots verts, lardons. Avec vinaigrette ou beurre fondu.
EXEMPLE 2	Potage ou jus de légumes frais. Sardine ou maquereau en conserve Mayonnaise maison. Ga- lettes de riz						Pavé de bœuf. Crème de légumes (mixée avec de la bonne huile). Pommes de terre.
EXEMPLE 3	Saumon vape Salade variée Vinaigrette maison. Riz complet.						Boulettes d'agneau. Légumes à la vapeur. Purée de pommes de terre au beurre fondant.

### CLASSE 1

Vous êtes un mangeur émotionnel, victime d'un déséquilibre de la chimie de votre cerveau.

### CLASSE 2

Vous êtes victime de trop de régimes restrictifs ou d'un régime non adapté à votre profil (régime végétarien chez un profil carnivore par exemple).

### CLASSE 3

Mauvaise régulation de votre sucre sanguin ayant pour effet des montagnes russes d'humeur et d'énergie.

### CLASSE 4

Thyroïde fragilisée.

### CLASSE 5

Allergies retardées à un ou plusieurs aliments, aussi appelées hyperréactivités ou intolérances.

### CLASSE 6

Déséquilibre hormonal.

### CLASSE 7

Déséquilibre de la flore intestinale, les mauvaises bactéries ont pris le dessus sur les bonnes bactéries, les empêchant de bien faire leur boulot.

### CLASSE 8

Carences en bonnes graisses.



Victime de carences en neuromédiateurs, ce sont donc les protéines et les graisses de qualité qui vous manquent ! Il faudra dans un premier temps remplacer les mauvaises graisses de votre alimentation par des bonnes graisses.

Vous remplacerez entre autre tous les produits allégés, même si vendus comme « sains » dans les rayons du supermarché, par leurs correspondants en version qualitative. On remplacera par exemple un yaourt allégé (qui a été trafiqué par l'industrie agro-alimentaire) par un bon yaourt nature entier bio ou de ferme (la forme la plus proche de ce que la nature nous offre, c'est cette forme-là que notre corps sera le plus à même de reconnaître).

Visez, pour une période de quinze jours de test, le dosage minimum de 6 cuillère à soupe de bonnes graisses (huiles de sésame, de coco, de noix, d'olive, beurre, ghee, graisse de volaille, etc. - voir le document en annexe) par jour, en plus des viandes et autres aliments naturellement gras (noix, amandes, olives, viande grasse, oeufs, etc.).

Non, vous ne grossirez pas, à condition de vous limiter aux graisses de qualité et de ne pas consommer trop de sucres et de farineux (sucres ajoutés, miel, dattes, sirop d'érable, fruits, céréales et autres féculents, etc.).

Impc  
aux ç  
Mais  
proté  
sucr  
perr  
alim  
envi  
mêr

Essa  
(canc  
goût  
mod

→ L  
« Ré  
nuez  
pour

→ E  
mer  
de b  
que |

3 jours,  
utile.  
es en  
vres en  
ssé le  
rs votre  
ins cette  
pas, sans

res  
soin d'un  
as très

idemy  
« Dimi-  
ndés

:coutu-  
règles  
vous dès



## CLASSE 2

### **VICTIME DE TROP DE RÉGIMES RESTRICTIFS OU D'UN RÉGIME NON ADAPTÉ À VOTRE PROFIL**

Si vous avez obtenu un code orange ou rouge, vous êtes victime de trop de régimes restrictifs ou d'une tendance à surveiller votre poids en permanence. Ou bien vous pratiquez un régime qui n'est pas adapté à votre profil. Vous mangez végétarien alors que votre profil recommande de consommer des protéines animales, par exemple.

Le conseil sera ici de sortir de l'engrenage des régimes et de revenir à plus de bon sens. Et/ou d'adapter votre assiette selon votre profil métabolique profond.



## CLASSE 4

### THYROÏDE FRAGILISÉE

Si vous avez obtenu un code orange ou rouge, vous êtes victime d'une thyroïde fragilisée.

Comment la thyroïde peut-elle être à ce point perturbée chez tant de personnes (en particuliers de femmes) aujourd'hui ?

En cas de stress chronique (psychique ou physique), les glandes surrénales sont suractives. La thyroïde va alors ralentir pour calmer la surchauffe du système.

Le travail de la thyroïde peut aussi être perturbé par les médicaments, les oestrogènes de la pilule contraceptive ou les traitements hormonaux de substitution, les résidus de chlore et de fluor dans l'eau de distribution, et bien sûr les régimes hypocaloriques.

La solution sera donc d'arrêter les régimes, de consommer des bonnes graisses et de mettre en place des techniques pour gérer le stress.

### J'AI OBTENU UN CODE ORANGE OU ROUGE, JE FAIS QUOI ?

Comment  
veau de l'a

- Le prem  
conseillé  
doses pi
- Le secor  
veillera à
- Consom  
repas (v  
si vous v  
jours po  
d'intolér  
manger)
- Le soja €  
soit (mê  
le travail
- Consom  
deux foi  
de dépri

Il sera parl  
nologue (à

sée au ni-

st donc  
nent les  
it.

ssi on

l.

é à chaque  
uf, même  
tous les  
forme  
e trop en

me que ce  
car il ralentit

in, une à  
clus doux,

un endocri-



et conservateurs naturels, qui leur permettent de se protéger dans la nature contre les prédateurs (moisissures, bactéries, etc.). Ces substances s'appellent les **salicylates**. On les retrouve en grandes quantités dans les aliments suivants : fruits, tomates, chicons, courgettes, poivrons, brocolis, aubergines, avocat, miel, noix de coco, olives, huile d'olive, amandes, noisettes, menthe, vin, thé, etc.

Une autre famille d'aliments qui peut être problématique chez certains sont les aliments riches en **amines** : porc, charcuterie, poissons, chocolats, fromages affinés, aliments fermentés, vins, etc. Les amines sont un groupe de molécules chimiques qui se produisent naturellement lors de la dégradation des protéines, et lors des processus de transformation et de conservation des aliments (cuissons violentes ou trop longues, plats réchauffés, etc). Les aliments riches en amines augmentent la libération d'histamine dans notre corps, responsable de réactions allergiques (nez qui coule, yeux qui chatouillent, maux de tête, ventre qui gonfle, etc.)

D'une personne à l'autre, d'autres molécules peuvent aussi poser problèmes : les aliments riches en moisissures, en sulfites, en glutamate, en tanin, etc.

Tous ces réactogènes sont malheureusement trop souvent oubliés des manuels de médecine. Avec un

changement de médicaments (médicaments) dans votre corps, d'ailleurs votre système va travailler

Les régimes sont encore déjà leurs parents ont améliorés d'autres

→ Les étapes « Repérez vos 5 piliers de santé pour vous.

→ En attendant l'intolérance : vous avez déjà les problèmes sur les aliments dans

vous avez besoin de vos symptômes donner à notre équipe tout votre organisme à

amines mais font 10 ans et fin de mil-

academy » et « Les commandés

ent sur les nous donner le doigt probléma-

## CLASSE 6

### DÉSÉQUILIBRE HORMONAL

Si vous avez obtenu un code orange ou rouge, vous êtes victime d'un déséquilibre hormonal. Celui-ci peut être récent (adolescence ou ménopause, changement contraceptif, etc) ou installé depuis des années.

Comme la plupart des autres fragilités, l'équilibre hormonal peut être le résultat d'une faiblesse génétique, tout simplement. Mais il peut aussi découler d'une tendance permanente à sous-manger (régimes hypocaloriques, sport intense, etc.) ou de l'emploi d'hormones de substitution, de la pillule contraceptive, d'abus d'alcools, de médicaments, de sucres, ou même de soja qui peut être responsable d'un surdosage en oestrogènes.

Il n'est cependant en fait la productivité dans un premier « bonnes grâces » et des protéines suffisamment

Une cure alimentaire permettra de contrôler les symptômes (envie d'uriner, irritabilité, épuisement, ménopause (bouffées de chaleur, insomnies, etc.)

→ Les étapes de la « Révolution Nutritionnelle » pour vous.

→ En attendant de commencer des Suppléments de base minimum que possible

supplémentaire en rétablir l'équilibre (voir annexe) et se reposer

1) menée à bien (règles, crampes, la ménopause nocturnes,

WESH Academy et « Diminuer les symptômes »

l'accoutumance aux règles sur vous dès

## CLASSE 7

### DÉSÉQUILIBRE DE LA FLORE INTESTINALE, LES MAUVAISES BACTÉRIES ONT PRIS LE DESSUS SUR LES BONNES BACTÉRIES, LES EMPÊCHANT DE BIEN FAIRE LEUR BOULOT.

Notre flore intestinale fonctionne grâce à un équilibre subtil entre les bonnes et les mauvaises bactéries. Il arrive parfois que cet équilibre soit mis à mal (mauvaise bactérie attrapée lors d'un voyage à l'étranger, prise d'antibiotiques sans prise de probiotiques, etc.). Les mauvaises bactéries prennent alors le dessus sur les bonnes bactéries, les empêchant de bien faire le boulot.

Si vous avez obtenu un code orange ou rouge, vous êtes probablement victime d'un envahissement parasitaire, fongique ou de levures (troubles qu'on regroupe trop souvent sous le terme « candidose »). Il va donc falloir rétablir l'équilibre de votre flore intestinale grâce à une cure bien ciblée.

→ Les ét  
« Révoluti  
nuez les S  
pour vous

→ En att  
mer des S  
de base n  
que possi

→ Dans  
saire de p  
vos Intolé  
intoléranc  
également  
flore intes

→ En att  
Intoléranc  
ra déjà le:  
sur les ali  
tiques dai

Academy  
» et « Dimi-  
mandés

ésaccoutu-  
: les règles  
pour vous dès

nt néces-  
: « Repérez  
fiet, des  
es peuvent  
l'état de la

oint sur les  
: vous donne-  
re le doigt  
probléma-

## CLASSE 8

### CARENCES EN ACIDES GRAS

Si vous avez obtenu un code orange ou rouge, vous êtes victime de carences en acides gras.

À force d'avoir évité les graisses, les personnes qui ont souffert d'anorexie n'arrivent parfois plus à les métaboliser.

Certaines personnes mangent trop de graisses de mauvaise qualité (huiles raffinées, minarine, frites, pizzas, fromages et saucissons industriels, etc.). Leur corps n'a pas reçu les acides gras nécessaires. Il s'est juste rassasié.

Plus rarement, certaines personnes sont carencées en graisses alors même qu'elles mangent de bonnes graisses. Elles ont la malchance de mal les assimiler ou de mal les métaboliser. Parce qu'elles y sont intolérantes, par exemple.

Afin de rééquilibrer votre alimentation, il est nécessaire de consommer plus de plats industriels riches en graisses.

→ Voir le chapitre 8 : LES BONNES GRAISSES

En plus de cela, il est important de consulter un professionnel de santé pendant votre rééducation.

En plus de cela, il est important de consulter un professionnel de santé pendant votre rééducation.

→ Voir le chapitre 8 : LES BONNES GRAISSES

En plus de cela, il est important de consulter un professionnel de santé pendant votre rééducation.



*Et maintenant,  
je fais quoi ?*

## REJOIGNEZ LE PARCOURS GUIDÉ DE LA WESHFOOD ACADEMY



**UNE PLATEFORME  
EN LIGNE**



**ÉTAPE  
PAR ÉTAPE**



**PROFIL ALIMENTAIRE  
PERSONNEL**



**OPTIMISER VOTRE  
SANTÉ !**

[www.weshfood.com/weshfood-academy](http://www.weshfood.com/weshfood-academy)

WESH



**VIRGINIE TIMMERMANS**

hello@weshfood.com

www.weshfood.com

Follow weshfood on



# ANNEXE 1 : LES RÈGLES DE BASES



## PRIORITÉ AUX LÉGUMES

Privilégiez les légumes saison, locaux et si possible sans résidus de produits chimiques. Mangez-en beaucoup et profitez des légumes crus, en salades, mousses, etc.

**Diversifiez** votre consommation de toutes les familles de légumes et ne dépendez pas d'un seul type. Choisissez-les de saison et locaux.

Les personnes souffrant de diabète doivent limiter tous les fruits sauf les légumes à faible teneur en sucre. Les personnes souffrant de problèmes rénaux devront limiter les légumes riches en potassium, pois, poivrons et chicons.



## CÉRÉALES COMPLÈTES

Choisissez des céréales complètes riches en fibres et minéraux. Privilégiez les produits **bio** si possible (afin d'éviter les pesticides) et choisissez cette option pour cette catégorie.

**Variez** vos sources de céréales complètes : avoine, sarrasin, épeautre, amarante, millet, amarante, etc. Mélangez les doses de céréales complètes avec des céréales raffinées. Choisissez-les de saison et locaux. Privilégiez les produits **bio** si possible (afin d'éviter les pesticides) et choisissez cette option pour cette catégorie.

# ANNEXE 1 : LES RÈGLES DE BASES



## PROTÉINES DE QUALITE

Veillez en varier les sources et variez-les : légumes blancs, légumineuses, laitiers, légumes secs, haricots secs,

Pour les végétaux, privilégiez les **bouillottes** ou les magrets de canards, les poules élevées en plein air adaptées à votre profil.

Les personnes allergiques à la mer et devront éviter le poisson frais et le poisson congelé. Conservez le poisson frais au réfrigérateur pendant 24h.

Consommez vos **protéines** de qualité : légumes secs et légumineuses, produits laitiers, œufs, lentilles, pois chiches, etc.

Pour les végétaux, privilégiez les **bouillottes** ou les magrets de canards, les poules élevées en plein air adaptées à votre profil.

Consommez le poisson frais et le poisson congelé. Conservez le poisson frais au réfrigérateur pendant 24h.



## IMPORTANCE DES BONNES GRAISSES

Consommez vos **bonnes graisses** de qualité : huile d'olive, avocat, noix, graines de lin, graines de chia, graines de coco, etc. Consommez-les crues ou légèrement chauffées. En effet, certaines graisses sont sensibles à la chaleur et perdent leurs qualités nutritionnelles. Consommez également certaines huiles végétales comme l'huile de tournesol, l'huile de noix, l'huile de noisette, etc.

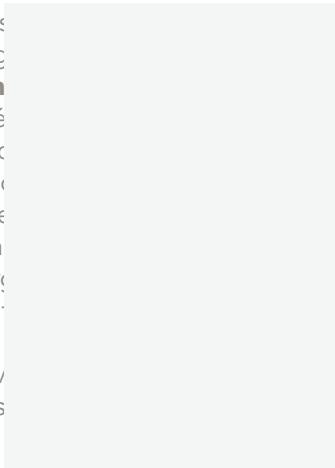
Consommez vos **bonnes graisses** de qualité : huile d'olive, avocat, noix, graines de lin, graines de chia, graines de coco, etc. Consommez-les crues ou légèrement chauffées. En effet, certaines graisses sont sensibles à la chaleur et perdent leurs qualités nutritionnelles. Consommez également certaines huiles végétales comme l'huile de tournesol, l'huile de noix, l'huile de noisette, etc.

# ANNEXE 1 : LES RÈGLES DE BASES



## PENSEZ AU TREMPAGE

Afin de s  
champic  
**légumin**  
d'une sé  
substan  
insectic  
leur dige  
bonne a  
notre or  
système  
(environ  
rincer av  
ces subs



lies, les  
**éales**, les  
it recouvertes  
n. Ce sont des  
ctéricides,  
qui rendent  
ment la  
ts par  
alement  
aliments  
is bien les  
e disparaître



## MOLLO SUR LE SUCRE

Le sucre s  
nos habiti  
compte. M  
sucre par  
industriali  
de sucre p  
recomm  
Mondiale  
**dépasser**  
d'exempl  
fois plus c  
parents c  
Alors **pou**  
sur les ali



e culture et de  
en rendions  
nne 100 g de  
ns nos pays  
morceaux  
rieur aux  
ation  
e ne **pas**  
**ir** ! À titre  
a représente 2  
ères-grands-  
e entière !  
n y va mollo

# ANNEXE 1 : LES RÈGLES DE BASES



## JOUEZ LES DÉTECTIVES

Apprenez à  
à la **compo**  
que vous ac  
au quotidie  
conservateu  
graisses tra

**Analysez v**  
distinguer v

intéresser  
es produits  
eurs choix  
nts,  
(c.) et les

eux  
es.



## AUX FOURNEAUX !

Privilégie  
industriel  
Privilégie  
vapeur, à  
conserve

*Spice Up*  
et pense:

Last but n  
**faites-vo**

plats  
s.  
ux : à la  
etc. afin de  
des aliments.

antité de sel  
**aromatiques.**

règles et  
os !

# ANNEXE 2 : C'EST QUOI LES 'BONNES GRAISSES' ?

## LES GRAISSES À CONSOMMER SANS MODÉRATION

Pour être considérées comme de bonnes graisses (lipides satures et insaturés), les matières grasses doivent être brutes ou peu transformées. Elles ne doivent pas être préparées avec des températures élevées, donc être frites, sautées, braisées, donc être traficotées ou cuisinées.

- Le **beurre** doit être non salé, non pasteurisé (donc « beurre cru »).
- Les **huiles végétales** : lin, etc. Elles doivent être « Vierges », c'est-à-dire non désodorisées.
- Les **viandes** : elles doivent être maison.
- Les **oléagineux** : noix de cajou, etc. Ils doivent être non salés et non transformés en margarine.

- Les **aliments** : fromage, etc. Ils doivent être crus et non transformés.
- Les **viandes** : elles doivent provenir d'élevages anciens, c'est-à-dire sans antibiotiques, sans hormones, sans produits chimiques, etc.
- Les **fromages** : ils doivent être crus et sans additif, etc.
- Les **poissons** : ils doivent être crus et sans additif, etc.
- Les **poissons** : ils doivent être crus et sans additif, etc.

Devenez « bio » : achetez des produits locaux, bio, crus, etc. Évitez les produits transformés, les produits achetés dans les supermarchés, les produits achetés dans les magasins de quartier. Évitez les produits achetés dans les magasins de quartier. Évitez les produits achetés dans les magasins de quartier.

# ANNEXE 2 : C'EST QUOI LES 'BONNES GRAISSES' ?

## LES GRAISSES À ÉVITER

Les margarines ou huiles raffinées sont des calories vides, elles ne contiennent plus aucune qualité nutritionnelle. Et c'est même pire, elles viennent abîmer les circuits de nos organismes. Les matières grasses saturées ont, dans le passé, été montrées du doigt comme étant responsables de troubles cardiovasculaires, entre autres. On sait aujourd'hui que ce ne sont pas les graisses saturées mais bien les graisses TRANS qui sont nuisibles pour la santé.

Les graisses TRANS (ou graisses hydrogénées) sont les huiles végétales qui ont été portées à haute température sous pression et que l'on retrouve dans les aliments suivants : corn flakes et céréales précuites, frites et fritures à l'huile végétale, pâtisseries et viennoiseries, biscuits et barres chocolatées, pâtes à tartiner au chocolat, pizzas, etc. En gros, la plupart des plats préparés.

## CUISSON & CONSERVATION

Les seules huiles végétales qui ont des bonnes propriétés après la cuisson sont le canard/d'oie, le lait ou la crème. Les matières grasses de leurs corps deviendront, par exemple, le beurre.

Les seules huiles végétales qui peuvent être conservées sont les sucs et l'huile de coco. Les graisses de coco ont des propriétés.

Réduisez la cuisson et évitez la cuisson à haute température et volaille. Les viandes peuvent être cuites pendant 10 minutes à 80°C. Réduisez la cuisson pendant 10 minutes à 80°C.





# ANNEXE 3 : SE DÉSACCOUTUMER DES SUCRES

## LES 7 RÈGLES À RETENIR

1. Commencez la journée avec un **petit déjeuner plutôt salé**, riche en **protéines** et en **bonnes graisses**. En effet, en commençant la journée avec du sucré, la sensation de faim et les envies de grignotage pendant tout le reste de la journée seront très difficiles à contrôler. Retenez que « le sucre appelle le sucre », essayez donc de commencer les goûts sucrés le plus tard possible dans la journée.
2. **Éviter les produits allégés**. Ils sont allégés en graisses oui (dommage ce sont souvent pourtant des bonnes graisses), mais on leur a souvent ajouté du sucre et d'autres additifs pour améliorer leur texture et leur goût.
3. Veillez à ce que chacun de vos repas et chacune de vos **collations** contiennent des **protéines** et de **bonnes graisses**, même en petite quantité: houmous, dés de fromage, oléagineux, oeuf, jambon, caviar d'aubergine, bâtonnets de légumes trempés dans de la mayonnaise maison, etc.

Une prise d'aliments (comme les biscuits, les céréales, les sucres, etc.) fait augmenter le taux de sucre dans le sang. Au contraire, une prise de graisses (comme les noix, les oléagineux, etc.) permet de maintenir le taux de sucre dans le sang stable.

4. **Réduis les sucres ajoutés** (comme les sucres ajoutés, les sirops, les confitures, etc.).
5. **Réduis les sucres ajoutés** (comme les sucres ajoutés, les sirops, les confitures, etc.).

Un apport régulier de sucres (comme les sucres ajoutés, les sirops, les confitures, etc.) permet de maintenir le taux de sucre dans le sang stable.

Un apport régulier de sucres (comme les sucres ajoutés, les sirops, les confitures, etc.) permet de maintenir le taux de sucre dans le sang stable.

Un apport régulier de sucres (comme les sucres ajoutés, les sirops, les confitures, etc.) permet de maintenir le taux de sucre dans le sang stable.

# ANNEXE 3 : SE DÉSAACOUTUMER DES SUCRES

- 6. Limitez les desserts** à 5 par semaine maximum. Ils ne doivent être qu'occasionnels. Un biscuit est considéré comme un dessert, même s'il est bio ou fait maison. Il en est de même pour une tartine à la confiture ou à la pâte à tartiner au chocolat, même bio ou faites maison.
- 7. Limitez les boissons excitantes** (café, thé noir, etc.) à deux tasses par jour. Diminuez l'alcool le plus possible. Les sodas et autres boissons sucrées (même light) sont exclues !

## RÉVOLUTIONNEZ VOS PETITS DÉJEUNERS

**Le premier repas de la journée** (petit déjeuner, brunch ou lunch) **est ESSENTIEL**. Bien calibré, il va en effet conditionner notre forme physique et émotionnelle tout au long de la journée !

Le module « Révolutionnez vos Petits Déjeuners » de la Weshfood Academy rentre dans les détails de l'importance d'un premier repas riche en protéines et en bonnes matières grasses. Vous y découvrirez également **une tonne d'idées de recettes super rapides pour vos semaines chargées ou plus élaborées pour vos matins gourmands**.

→ Plus d'infos ici : [www.weshfood.com/weshfood-academy](http://www.weshfood.com/weshfood-academy)

## LA CURE DÉTOX SUCRE

Une assiette chez les pei  
**instable** afi  
l'outil de ba

Cette assie  
d'abandon  
depuis long

Elle soulage  
de reflux ac  
personnes c  
également  
permet une  
intestinale f

Les **enfants**  
des hyperse  
**multirécidi**  
hypocaloric  
pauvres en  
elles une fo  
réinverser le

Si votre tesi  
(classes en i  
vous de pas

→ Plus d'ir

est indiquée  
es de **glycémie**  
est également

permet  
s installées

s **de digestion**,  
x, etc. Les  
**ntaires** verront  
cure qui  
de la paroi

sont souvent  
cas des  
op de régimes  
ces régimes  
ngendrés chez  
udra dès lors

éséquilibres  
ensable pour

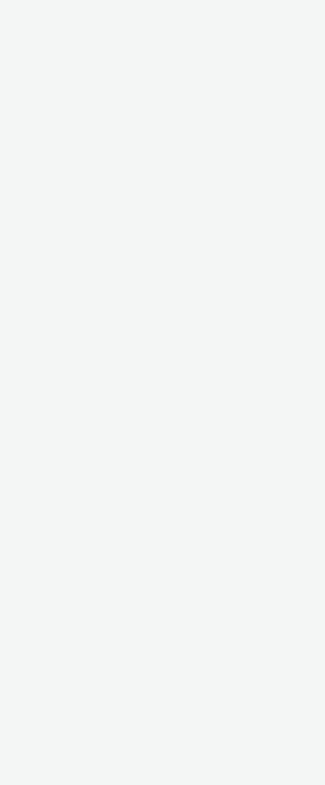
food-academy

# ANNEXE 4 : LES INTOLÉRANCES ALIMENTAIRES

Quand on a des allergies alimentaires, on évite les **produits laitiers**. L'éviction du lait est souvent bénéfique, mais pas en permanence. Des régimes stricts pour les allergies sent un peu de restriction.

Le plus important est de ne pas éviter les laitages sans raison. Ces derniers contiennent des levures génériques et des épaississants qui nécessitent un travail de fabrication.

Nous sommes habitués à manger sans gluten et à penser que c'est bénéfique. Sur le long terme, les effets finissent par se faire sentir. Il est donc préférable de digérer le gluten plutôt d'en éviter et de faire des choix à base de gluten pendant la semaine plutôt que de l'éviter.



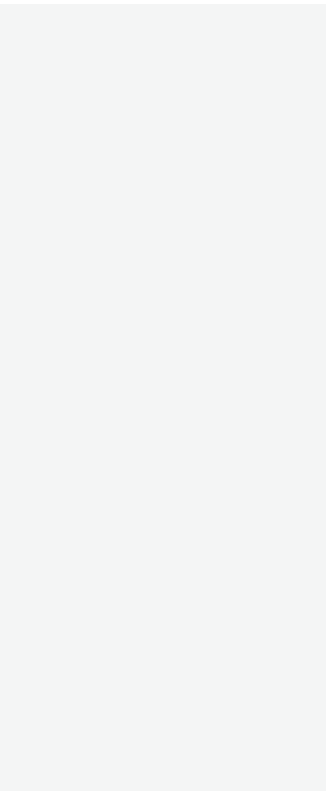
es  
t souvent les  
le **gluten**.  
n effet  
monde et  
es régimes  
lles on se  
à la qualité  
u gluten.  
ditifs divers  
sifiants,  
tention et

été un régime  
tant des  
g terme, les  
d la capacité  
era donc  
er la qualité  
produits  
is par

Les formes de yaourts et de produits malheureux devraient être évitées partout dans le monde. Les personnes souffrant de cette maladie devraient garder le score de fermentation : fermenté traditionnel (techniques)

Nous sommes habitués à manger en rond de pain de solution du lactose sans lactose végétarien ou à court terme. Les substances peuvent être à l'origine de personnes souffrant de cette maladie. Parlez-en.

Les végétaux contiennent des «chimiques



nes,  
ement  
Elles  
es chez  
es chez les  
nmoins  
e  
imari/shoyu  
nouvelles  
ix à tourner  
r de  
ans gluten,  
é ou  
ts mitigés  
autres  
ui peuvent  
nez les  
ci vous  
c.)  
nces  
esticides



# ANNEXE 5 : CARNET DE ROUTE

Tenez un petit carnet de route alimentaire et commencez le travail de détective.

Dans ce carnet, vous noterez chaque jour :

- Petit déjeuner : contenu du repas + observations après 30 minutes.
- Lunch : contenu du repas + observations après 30 minutes.
- Dîner : contenu du repas + observations après 30 minutes.

Faites de même pour toutes les autres prises alimentaires de la journée (collations, boissons, médicaments, etc.).

Notez ensuite vos observations après 24h (et si vous y arrivez après 48h).

Au fur et à mesure des jours, ça deviendra un jeu d'enfants de repérer et d'interpréter les messages que votre corps vous donne.

Dans le tableau de la page suivante, commencez par noter les symptômes gênants que vous ressentez. Voici quelques exemples :

- Mauvaise digestion (crampes, ballonnements, nausées, constipation, etc.)
- Problèmes de peau (acné, psoriasis, eczéma, etc.)
- Douleurs articulaires ou musculaires
- Sommeil agité, difficultés pour s'endormir, etc.
- Stress, anxiété, nervosité, sautes d'humeur, etc.
- Odeurs corporelles
- Difficultés pour se concentrer, idées confuses
- Sensations de faim, fringales, etc.
- Niveau d'énergie, etc.

Donnez une cote de 1 (médiocre) à 10 (parfait) à chacun de ces symptômes. Tous les 10 jours, vous évaluerez à tête reposée les symptômes de départ et vous leur attribuerez une nouvelle cote.

C'est grâce à ce carnet que vous pourrez, d'une part, évaluer les changements et, d'autre part, continuer à faire quelques ajustements si nécessaire pour arriver à trouver l'assiette idéale qui vous correspondra le mieux.

# ANNEXE 5 : CARNET DE ROUTE

SYMPTÔMES	Jour 0	Jour 10	Jour 20	Jour 30	Jour 40	Jour 50
.....	... / 10	... / 10	... / 10	... / 10	... / 10	... / 10
.....	... / 10	... / 10	... / 10	... / 10	... / 10	... / 10
.....	... / 10	... / 10	... / 10	... / 10	... / 10	... / 10
.....	... / 10	... / 10	... / 10	... / 10	... / 10	... / 10
.....	... / 10	... / 10	... / 10	... / 10	... / 10	... / 10
.....	... / 10	... / 10	... / 10	... / 10	... / 10	... / 10