

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

Partie 1

VOTRE PROFIL DE BASE

Le premier questionnaire auquel vous avez répondu nous a permis d'identifier votre profil de base, que vous avez depuis la naissance et qui, globalement, ne change pas au cours de la vie.

Ce que vous avez appris dans les pages précédentes (et les applications de ces connaissances) ainsi que les recommandations (de l'he) ainsi que les

Vous avez vu que les recommandations s'appliquent dans les cas suivants :

Par exemple, si vous avez un profil CUEILLI (c'est-à-dire que les sucres et les graisses sont élevés), vous pouvez annoncer une diminution de la forme de votre profil (c'est-à-dire FLEXITA) en augmentant les deux éléments suivants :

Si vous avez un profil de base qui vous sera recommandé, vous serez en mesure de réduire vos apports en glucides et en lipides, ce qui vous sera

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.

GROUPE SANGUIN

O

Les pe

- Ont l
bon
- Sont
autre
devr
sucr
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

:

aisses :
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 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 tartina 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).

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 saisissez le poisson à d'olive et un peu

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

servez-les au frigo un le matin et à la poignée d'herbes*

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

leure option sera

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

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

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

Préparez un succulent tartinez-le d'un saucisson de ferme, ghee, et des 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 Parme confites
- Fromage de chèvre
- Filet de dinde +

* Vous trouverez d'autres recettes

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

et **quinoa*** et **grasse** : beurre écrasez de coquilles de gros sel.

repas de la veille.

et accompagnés à pâte dure, de **charcuterie** etc.) de qualité. Voici quelques

+ ciboulette

tomates cerises ou

ail niel poivrons confits

ainsi que plein de recettes sur [WESH Food Academy](#).

MIDI &	JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4	JOUR 5	JOUR 6	JOUR 7
	POISSON - RIZ	OEUFS - QUINOA	FROMAGE - BLÉ	VIANDE - RIZ	POISSON - QUINOA	VOLAILLE - EPEAUTRE	VIANDE - POMMES DE TERRE
LÉGUMES	Environ 200 g de légumes	Env de					Environ 200 g de légumes
PROTÉINES	120 g de poisson frais ou en conserve (60 g max. le soir)	2 œ ma					20 g de viande (60 g max. le soir)
FARINEUX	4 c. à soupe de riz cuit	4 c. qu					2 pommes de terre (de taille moyenne)
GRAISSES	1 à 2 c. à soupe min. de bonnes graisses	1 à 2 min. g					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 vapeur 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
sucre
perr
alimé
envie
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
es 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 3

MAUVAISE RÉGULATION DE VOTRE SUCRE SANGUIN AYANT POUR EFFET DES MONTAGNES RUSSES D'HUMEUR ET D'ÉNERGIE.

Si vous avez obtenu un code orange ou rouge, vous souffrez des effets d'une mauvaise gestion de la glycémie par votre organisme.

Lorsqu'on consomme un aliment sucré, le taux de sucre augmente dans le sang. Le pancréas se met au travail pour libérer l'insuline dont le rôle est de faire revenir ce taux de sucre à la normale en 2 heures environs. Si notre alimentation est équilibrée, ces variations se font en douceur.

Si notre alimentation est trop sucrée, le pancréas sera trop sollicité et s'épuisera au fil du temps. On pourra alors développer une forme d'intolérance aux sucres et la régulation de la glycémie commencera alors à être désordonnée.

Les personnes qui souffrent fort de glycémie instable comprennent bien ce phénomène. Le sucre

sanguin augmente rapidement. C'est alors que l'on se sent fatigué, on peut avoir des palpitations, le cœur se trouble, on peut avoir des tremblements.

Le cerveau est affecté de suite. Les envies de sucre et les montagnes russes d'énergie commencent. C'est une grande fatigue et une glycémie élevée. C'est votre pancréas qui travaille trop. Les glucides (sucre, céréales, d'érable, etc.) et même les graisses.

→ Les étapes de la révolution sucrée. Suivez les conseils pour vous.

→ En attendant de mieux comprendre les bases de la glycémie, que possi-

ble est de maintenir une glycémie normale. C'est le cœur qui se trouble, on peut avoir des palpitations.

immédiatement la glycémie. Les aliments farineux et riches en énergie (céréales, pain, miel, sirop d'érable, etc.) peuvent augmenter le niveau de sucre dans le sang. Évitez de consommer trop de sucre et de graisses. Utilisez votre énergie de manière équilibrée. Les aliments riches en sucre, miel, sirop d'érable, etc. et même les graisses.

Academy et « Dimanche ».

Les règles de base pour vous aider.

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'intoler
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-

CLASSE 5

ALLERGIES RETARDÉES À UN OU PLUSIEURS ALIMENTS, AUSSI APPELÉES HYPERRÉACTIVITÉS OU INTOLÉRANCES.

Si vous avez obtenu un code orange ou rouge, vous êtes victime d'allergies retardées à un ou plusieurs aliments, aussi appelées hyperréactivités ou intolérances.

Souvent, on va être très attiré(e) par l'aliment précis auquel on est justement réactif, alors que cet aliment provoque chez nous des déséquilibres (digestion, inflammation, etc.).

Pourtant, si on arrive à identifier et à éliminer les sources d'hyperréactivités, on peut même, en plus d'améliorer la digestion et de calmer les inflammations, bénéficier d'une nouvelle clarté mentale et gérer beaucoup plus facilement ses émotions et son stress.

Comment reconnaître les aliments les plus responsables ?

- Les sucres (surtout les sucres ajoutés)
- Les aliments transformés
- Les aliments riches en graisses saturées
- Les aliments riches en protéines
- Les aliments riches en fibres

Si votre corps réagit à ces classes d'aliments, vous pouvez essayer de les éviter temporairement (aliments transformés, produits en conserve, produits de boulangerie, etc.).

Nous recommandons de commencer par éliminer les produits transformés et les produits de boulangerie. Si vous êtes végétarien ou végétalienne, vous pouvez également essayer d'éliminer les produits laitiers et les produits à base de soja pendant quelques semaines.

Les aliments naturels contiennent généralement moins de substances chimiques et de produits chimiques.

Les aliments les plus responsables sont ceux qui contiennent le plus de sucres ajoutés, de graisses saturées, de protéines et de fibres.

Les aliments les plus responsables sont ceux qui contiennent le plus de sucres ajoutés, de graisses saturées, de protéines et de fibres.

Les autres aliments les plus responsables sont ceux qui contiennent le plus de sucres ajoutés, de graisses saturées, de protéines et de fibres.

Il est important de noter que les produits transformés et les produits de boulangerie sont les plus responsables.

Les produits chimiques et les produits chimiques sont les plus responsables.

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 problèmes ont améliorés d'autres

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

→ En attendant l'intolérance : cela dépendra 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 doit 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 (bouffée vasomotrice), insomnies, etc.)

→ Les étapes de la « Révolution Nutritionnelle des Sucreux » sont conçues pour vous.

→ En attendant d'arriver à un état de base minimum, il est important de faire tout ce que possible

supplémentaire en rétablissant l'équilibre hormonal (voir annexe) et de se reposer

et menée à bien (règles, crampes, la ménopause nocturnes,

WESH Academy et « Diminuer les Sucreux »

l'accoutumance aux règles et 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 sera important de consommer plus de bonnes graisses et de limiter les mauvaises graisses.

→ 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

WESH



VIRGINIE TIMMERMANS

hello@weshfood.com

www.weshfood.com

Follow weshfood on



ANNEXE 1 : LES RÈGLES DE BASES



PROTÉINES DE QUALITÉ

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

Pour les volailles, privilégiez les **bouchons** ou les magrets. Les poules élevées en plein air sont adaptées.

Les personnes allergiques à la protéine de poisson et devront éviter le poisson. Le poisson doit être consommé frais ou congelé et décongelé dans le réfrigérateur (4°C) pendant 24h.

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

Pour les volailles, privilégiez les **parties** ou les magrets. Les poules élevées en plein air sont adaptées. Choisissez les produits bio ou de qualité. Privilégiez les protéines les plus adaptées à votre profil.

Consommez le poisson frais ou congelé et décongelé dans le réfrigérateur (4°C) pendant 24h.



IMPORTANCE DES BONNES GRAISSES

Consommez des bonnes graisses à chaque repas : huile d'olive, avocat, noix, graines de coco, etc. Évitez les graisses saturées. En effet, certaines graisses sont de mauvaise qualité : margarine, beurre, certaines viandes, etc. Privilégiez également les graisses mono-insaturées comme l'huile d'olive et les noix, et les graisses poly-insaturées comme la noix de coco, les poissons gras (saumon, maquereau, sardines, etc.).

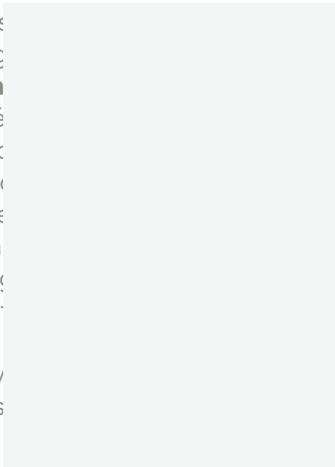
Privilégiez les bonnes graisses à chaque repas : huile d'olive, avocat, noix, graines de coco, etc. Évitez les graisses saturées. En effet, certaines graisses sont de mauvaise qualité : margarine, beurre, certaines viandes, etc. Privilégiez également les graisses mono-insaturées comme l'huile d'olive et les noix, et les graisses poly-insaturées comme la noix de coco, les poissons gras (saumon, maquereau, sardines, 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
ictéricides,
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 doivent donc être préparées sans être traficotées ou cuisinées.

- Le **beurre** doit être non pasteurisé (donc « cru »).
- Les **huiles végétales** (olive, lin, etc.) doivent être « Viergerie » et « non désodorisées ».
- Les **viandes** doivent être maison.
- Les **oléagineux** (amandes, noix de cajou, etc.) doivent être non salés et non vendus en magasin.

- Les **aliments** riches en graisses saturées (fromage, viande, etc.) sont considérés comme des graisses « mauvaises » lorsqu'ils sont transformés, salés, ou ajoutés à des produits crus et non transformés.
- Les **viandes** doivent être anciennes, c'est-à-dire élevées plus longtemps que les produits plus gras, sans antibiotiques et sans hormones.
- Les **fromages** doivent être crus.
- Les **poissons** doivent être bio.

Devenez « bio » et choisissez des produits locaux et de saison. Achetez vos produits crus et non transformés, votre poissonnier, votre magasin de produits bio, votre magasin de produits bio, votre magasin de produits bio, votre magasin de produits bio.

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 conservent leurs propriétés après la cuisson sont la graisse de canard/d'oie, le beurre de lait ou la graisse de poisson. Les autres matières grasses saturées perdent une partie de leurs qualités nutritionnelles. Le beurre deviendra trans, par exemple, si on le chauffe.

Les seules huiles végétales qui peuvent être conservées sans ouverture sont les huiles de coco et l'huile de noix. Les autres matières grasses de plantes doivent être consommées rapidement.

Réduisez la cuisson des viandes et volailles. Évitez les cuissons lentes pendant 12 heures. Utilisez votre viande crue.

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

QUELLE PROPORTION DE QUELLE MATIÈRE GRASSE ?

L'idéal est de consommer l'équivalent de **2 cuillères à soupe par repas** de bonnes graisses et d'ajouter ces dernières après la cuisson du plat (du beurre de qualité qui fond sur des légumes cuits à la vapeur, une vinaigrette maison ajoutée sur une salade de quinoa, etc.)

Il est important de **varier ses sources de matières grasses** et de consommer à la fois des graisses saturées et des graisses insaturées.

Catégorie saturée: beurre, crème, saindoux, graisse de boeuf (blanc de boeuf), lait de coco, crème de coco et les aliments entiers contenant des graisses saturées : oeufs, viandes et laitages.

Catégorie mono-insaturée: huile d'olive, olives, graisse de canard ou d'oie, saindoux.

Catégorie poly-insaturée: les autres huiles VPPF végétales : tournesol, carthame, chanvre, colza, lin, etc. et les aliments entiers contenant des graisses poly-insaturées : oléagineux et poissons.

Dans certains cas, il faudra parfois passer par une cure plus spécifique. Certaines personnes, dont l'organisme est épuisé, devront par exemple surdoser momentanément en graisses saturées afin de se recharger.

CAS PARTICULIER

Les personnes qui ont des allergies doivent éviter les noix, le cacao, et les produits autorisés.

Les personnes qui ont des allergies doivent éviter les produits laitiers.

Les personnes qui ont des allergies doivent éviter les produits laitiers.

Les personnes qui ont des allergies doivent éviter le beurre, le lait, l'oeuf, et l'huile.

Les personnes qui ont des allergies doivent éviter l'arachide, l'olive, le cajou sont autorisés et les avocats.

Les personnes qui ont des allergies doivent éviter les produits laitiers.

Les personnes qui ont des allergies doivent éviter les produits laitiers.

Les personnes qui ont des allergies doivent éviter les produits laitiers. Les personnes qui ont des allergies doivent éviter les produits laitiers. Les personnes qui ont des allergies doivent éviter les produits laitiers. Les personnes qui ont des allergies doivent éviter les produits laitiers.

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 tempérer le taux de sucre dans le sang, évitant ainsi les pics de glycémie instables.

4. **Réduis les sucres ajoutés** (comme les sucres ajoutés, le miel, le sirop d'agave, etc.).
5. **Réduis les produits sucrés** (comme les biscuits, les bonbons, les pâtisseries, etc.).

Il est important de limiter la consommation de sucres ajoutés, car ils augmentent le risque de prise de poids et de diabète. Les produits sucrés sont souvent riches en calories et en graisses, ce qui les rend encore plus nocifs. Essayez de limiter la consommation de sucres ajoutés à moins de 25g par jour (soit environ 6g de sucre par jour).

Il est également important de limiter la consommation de produits sucrés, car ils sont souvent riches en calories et en graisses, ce qui les rend encore plus nocifs. Essayez de limiter la consommation de produits sucrés à moins de 25g par jour (soit environ 6g de sucre par jour).

Il est également important de limiter la consommation de produits sucrés, car ils sont souvent riches en calories et en graisses, ce qui les rend encore plus nocifs. Essayez de limiter la consommation de produits sucrés à moins de 25g par jour (soit environ 6g de sucre par jour).

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

LA CURE DÉTOX SUCRE

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

Cette assie d'abandon depuis long

Elle soulage de reflux ac personnes également permet une intestinale

Les **enfants** des hyperse **multirécidi** hypocalorici 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 adra dès lors

éséquilibres ensable pour

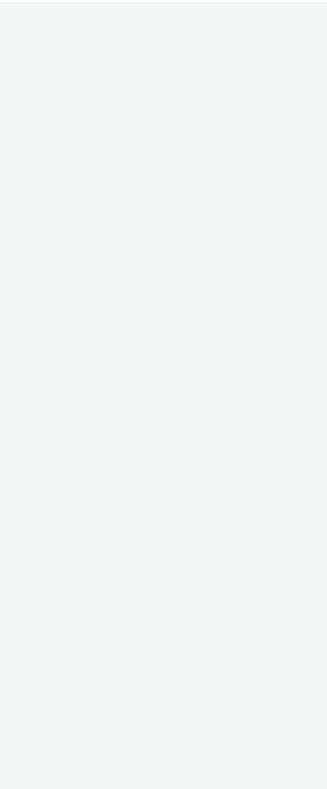
food-academy

ANNEXE 4 : LES INTOLÉRANCES ALIMENTAIRES

Quand on a des allergies alimentaires, on évite les **produits laitiers**. L'éviction du lactose est souvent bénéfique, mais pas en permanence. Des régimes stricts pour le lactose ne sentent un peu.

Le plus important est de limiter les produits laitiers. Ces derniers contiennent des levures génériques et des épaississants, ce qui nécessite un travail de

Nous sommes habitués à un régime sans gluten et cela a des effets bénéfiques sur la digestion. Les effets finissent par s'atténuer et il est difficile de digérer le gluten. Il est donc préférable d'en éviter et de faire des produits à base de gluten pendant une semaine plutôt



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 produits laitiers comme les yaourts et les fromages malheureux devraient être évitées. Pour tout le monde, les produits laitiers fermentés pour les personnes fermentées (comme le kéfir) gardent le score. Les produits fermentés traditionnels (comme le fromage fermenté traditionnel) sont les meilleures techniques.

Nous sommes habitués à un régime sans lactose et cela a des effets bénéfiques sur la digestion. Les produits sans lactose sont les meilleurs pour les personnes végétariennes. Si vous êtes à court de produits sans lactose, vous pouvez utiliser des substances alternatives. Si vous êtes à l'origine de la maladie, vous pouvez parler, vous pouvez

Les végétaux contiennent des produits chimiques «chimiques



nes,
ement
Elles
es chez
es chez les
nmoins
e
mari/shoyu
nouvelles

ix à tourner
r de
ans gluten,
é ou
ts mitigés
autres
ui peuvent
rez les
ci vous

c.)
nces
esticides

ANNEXE 4 : LES INTOLÉRANCES ALIMENTAIRES

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 pers
peuvent au
riches en m
tanin, etc.

REPÉREZ

Si vous pense
« Repérez vo
vie. Il vous pe
précision, su

→ Plus d'int

LES 5 PILIERS

Soigner son
seront mis à
particulière
comment 1)
pollution éle
gérer votre s
chouchouter
Piliers de la S

→ Plus d'int

écules
nements
tomate, en

INTOLÉRANCES

omme
gera votre
gt, avec
ne chez vous.

ood-academy

s efforts
tention
couvrez
uez la
ale, 3)
posez et
nme « Les 5

ood-academy

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