REPAS TYPE.xls

Catégories	fruits acides	fruits cuits	crudités	légumes	huiles	graines	fruits oléagineux	fruits secs	fruits amylacés	farineux faibles	céréales	légumineuses et pfa	protéines animales pfo	herbes	épices
INGREDIENTS															
conseillées	tomates fraises, framboises pommes acides ananas kiwis groseilles, cassis	compotes pommes	salade betterave carotte concombre avocat	courgettes aubergines brocolis oignons échalotes fenouil haricots verts bettes choux choux fleur	olive lin noix chanvre	lin sésame courge tournesol pavot	amandes noix de cajou	figes pruneaux raisins	châtaignes	pomme de terre potimarrons carottes cuites potiron patate douce légumes racines	riz quinoa orge seigle maïs polenta (semoule maïs) sarrasin	lentilles pois chiches petits pois haricots secs soja, tofu flageolets fèves	œuf fromage frais chèvre brebis fromage blanc	laurier persil basilic ciboulette menthe Provence romarin aneth thym cerfeuil cardamome coriandre piments	poivre sel curry lait coco curcuma cannelle muscade gingembre
à limiter	miel			épinard ail					bananes		pâtes sans gluten	champignons	polet poisson crustacés fromages de chèvre et brebis fromage fermenté (parmesan) viande des grisons yaourt chèvre ou brebis		
à éviter											pain		fromages de vache agneau bœuf yaourt vache lait de vache		

ASSOCIATIONS

conseillées	1		début	moitié		2	2	2		2	2		2 soit 1/3		
			début	1 soit 2/3											
			début	moitié						1 soit 2/3	1 soit 2/3	2 soit 1/3			
	30 min av, 4h ap		début	moitié											
à limiter										1	1		2		
à éviter	1									2	2				
						1	1	1		2	2				

REPAS TYPES

petit déjeuner					lin			figes							fromage blanc
matinée		compotes													
après midi							amandes (poignée)								fromage blanc
déjeuner ou dîner			salade	légumes							céréales			herbes	épices
			salade	légumes								légumineuses (champignons)		herbes+citron	épices
			salade	légumes				châtaignes					protéines animales	herbes+citron	épices
Non dissocié			salade	légumes					farineux faibles			légumineuses		herbes	épices
Non dissocié			salade	légumes							Céréales : 2/3	Légumineuses : 1/3		herbes+citron	épices
Exception			salade	légumes							céréales		protéines animales	herbes	épices