

RAPHAËL GRUMAN ANNE DUFOUR

SUPPLÉMENT



15 MINUTES PAR JOUR POUR UN NOUVEAU CORPS

45
programmes :
menus
+
exercices
sur mesure



- Insomnie, cellulite, mal de dos... :
les bons aliments, les bons gestes
- Un corps sans douleurs, sans médicaments
- Les nouveaux secrets pour brûler plus de graisses,
être plus musclé, plus fort

LE D U C . S
E D I T I O N S

Merci d'avoir téléchargé ce supplément. Vous y trouverez :

- Vos listes de courses
- Vos coloriages antistress
- La table IG des aliments les plus courants

L E D U C . S
E D I T I O N S

© 2016 Leduc.s Éditions

Vos listes de courses

Toutes les listes de courses de ce livre, donc les 45 listes qui correspondent aux 45 maux abordés. Vous les aurez ainsi toujours dans votre smartphone pour aller faire vos achats au marché ou au supermarché !



ANXIÉTÉ, STRESS

PETIT-DÉJEUNER

- Thé
- Œufs
- Bacon
- Pain complet aux céréales (du boulanger)
- Pomme à cuire (reinettes, golden ou pink lady)
- Amandes effilées

DÉJEUNER

- Soupe de potiron maison (ou surgelée)
- Pavé de saumon (frais ou surgelé)
- Épinards à la crème (frais ou surgelés)

DÎNER

- Lentilles (1 petite boîte)
- Jambon de Paris (à la coupe chez le boucher/charcutier)
- Endive
- Brisures de noix
- Quinoa
- Lait demi-écrémé (ou lait végétal d'amande)
- Flacon d'extrait de vanille (rayon pâtisserie)

ET BIEN SÛR...

- Infusions (verveine, aubépine, lavande, fleur d'oranger)
- Chocolat noir
- Huile d'olive
- Huile de noix
- Vinaigre de vin (ou de cidre)
- Sel
- Poivre

ARTHROSE, ARTHRITE, RHUMATISMES

PETIT-DÉJEUNER

- Thé vert
- Muesli
- Lait de soja
- Poudre de réglisse
- 1 barquette de cassis, groseilles ou autres baies (ou 1 sachet de baies surgelées)

DÉJEUNER

- Asperges
- Blanc de poulet
- Ratatouille
- Riz basmati
- Ananas frais

DÎNER

- Foie de morue
- Endives
- Noix
- Poire
- Infusion de gingembre

ET BIEN SÛR...

- Infusions (cassis, menthe, reine-des-prés)
- Chocolat noir
- Miel
- Huile d'olive
- Huile de noix
- Vinaigre de vin (ou de cidre)
- Sel
- Poivre
- Curcuma

ASTHME

PETIT-DÉJEUNER

- Thé (ou café)
- Pain aux céréales
- Beurre
- Miel
- Kiwis (ou clémentines)

DÉJEUNER

- Soupe miso
- Sashimi, gingembre, wasabi ou raifort
- Framboises (ou pomme)

DÎNER

- Chili con carne
- Salade, noix du Brésil
- Crème au chocolat

ET BIEN SÛR...

- Infusions (eucalyptus, lierre, lavande, thym)
- Chocolat noir
- Huile d'olive
- Huile de noix
- Vinaigre de vin (ou de cidre)
- Sel
- Poivre

BRAS

(TONIFIANT)

PETIT-DÉJEUNER

- Thé
- Jambon de Paris
- Pain aux céréales
- Yaourt nature ou grec classique
- Framboises (ou clémentines)

DÉJEUNER

- Chou blanc
- Persil
- Graines de citrouille
- Œufs
- Ratatouille
- Compote de pommes sans sucre ajouté

DÎNER

- Avocat
- Pot-au-feu
- Ricotta
- Ananas frais

ET BIEN SÛR...

- Infusions (verveine ou rooibos)
- Chocolat noir
- Huile d'olive
- Huile de noix
- Vinaigre de vin (ou de cidre)
- Sel
- Poivre

BRONCHITE

PETIT-DÉJEUNER

- Thé vert
- Yaourt au bifidus
- Pain complet
- Beurre
- Miel
- Clémentines

DÉJEUNER

- Bouillon de légumes
- Maquereau
- Choux de Bruxelles
- Orange
- Cannelle
- Gingembre

DÎNER

- Bouillon de légumes
- Moules
- Champignons shiitaké
- Gingembre

ET BIEN SÛR...

- Thym
- Miel
- Citron
- Cannelle en poudre
- Huile d'olive
- Huile de noix
- Vinaigre de vin (ou de cidre)
- Sel
- Poivre

BRÛLE-GRAISSES

PETIT-DÉJEUNER

- Thé ou café ou chicorée
- Lait demi-écrémé
- Muesli sans sucre ajouté
- Orange

DÉJEUNER

- Radis
- Blanc de poulet
- Riz basmati
- Brocoli
- Fruits rouges/noirs (frais ou surgelés)
- Thé vert bio

DÎNER

- Potage de légumes verts
- Œuf en gelée
- Roquette
- Pignons
- Parmesan
- Fromage blanc
- Mangue

ET BIEN SÛR...

- Infusions (maté, hibiscus)
- Chocolat noir
- Huile d'olive
- Huile de noix
- Vinaigre de vin (ou de cidre)
- Sel
- Poivre

CANCER

(PRÉVENTION)

PETIT-DÉJEUNER

- Thé vert bio
- Pain aux céréales
- Beurre
- Miel
- Mandarines (ou autres agrumes) ou fruits rouges

DÉJEUNER

- Crudités
- Oignon
- Fines herbes
- Pavé de saumon bio
- Haricots verts
- Pomme

DÎNER

- Soupe de légumes
- Légumes verts
- Légumineuses
- Céréales
- Poire

ET BIEN SÛR...

- Infusions (menthe, basilic)
- Chocolat noir
- Huile d'olive
- Vinaigre de vin (ou de cidre)
- Gingembre
- Sel
- Poivre

CELLULITE

PETIT-DÉJEUNER

- Thé
- Muesli sans sucre ajouté
- Lait d'amande

DÉJEUNER

- Endive
- Noix
- Ciboulette
- Citron
- Pavé de cabillaud
- Riz complet
- Tomate
- Pomme
- Cannelle

DÎNER

- Germes de soja
- Champignons
- Aiguillettes de canard
- Haricots blancs
- Yaourt nature
- Ananas frais

ET BIEN SÛR...

- Infusions (artichaut, chiendent, ortie, reine-des-prés)
- Chocolat noir
- Huile d'olive
- Huile de noix
- Vinaigre de vin (ou de cidre)
- Sel
- Poivre

CERVEAU

(PROTECTION, FONCTIONNEMENT OPTIMAL,
MÉMOIRE AU TOP)

PETIT-DÉJEUNER

- Thé vert bio
- Pain aux céréales
- Beurre
- Confiture de myrtilles
- Miel
- Pamplemousse

DÉJEUNER

- Brocoli
- Persil
- Gambas
- Ratatouille
- Yaourt nature
- Kiwi

DÎNER

- Velouté de cresson
- Œufs
- Riz basmati
- Curcuma
- Fruits rouges et noirs
- Gingembre frais
- Miel

ET BIEN SÛR...

- Infusions (romarin, thé ou ginkgo biloba)
- Chocolat noir
- Huile d'olive
- Huile de noix
- Vinaigre de vin (ou de cidre)
- Poivre, aromates

CHOLESTÉROL

PETIT-DÉJEUNER

- Thé
- Flocons d'avoine
- Lait d'amande
- Miel
- Cannelle
- Orange

DÉJEUNER

- Avocat
- Crevettes
- Filet de colin
- Curcuma
- Orge
- Brocoli
- Figues
- Poudre d'amande

DÎNER

- Escalope de veau
- Poivrons
- Aubergine
- Ail
- Pomme
- Noix
- Miel

ET BIEN SÛR...

- Infusions (bardane, fenouil, aubier de tilleul, pissenlit, fenugrec – si manque d'appétit –, psyllium – si constipation)
- Chocolat noir
- Huile d'olive
- Huile de noix
- Vinaigre de vin (ou de cidre)
- Sel
- Poivre
- Agar-agar

CŒUR

(PRÉVENTION)

PETIT-DÉJEUNER

- Thé
- Flocons d'avoine
- Lait d'amande
- Cannelle
- Abricots (ou clémentines)

DÉJEUNER

- Salade verte
- Graines germées
- Blanc de poulet
- Champignons noirs
- Pomme
- Miel
- Amandes effilées

DÎNER

- Tomates
- Ail
- Pavé de saumon bio
- Petits légumes
- Quinoa
- Piments
- Kiwis

ET BIEN SÛR...

- Infusions (aubépine, hibiscus)
- Chocolat noir
- Huile d'olive
- Huile de noix
- Vinaigre de vin (ou de cidre)
- Sel
- Poivre

CONSTIPATION

PETIT-DÉJEUNER

- Citron
- Café
- Lait
- Muesli sans sucre ajouté
- Cannelle
- Graines de lin

DÉJEUNER

- Poireaux
- Steak
- Haricots blancs
- Yaourt bifidus
- Pruneaux

DÎNER

- Melon
- Salade niçoise
- Fromage
- Miel

ET BIEN SÛR...

- Infusions (romarin, gingembre, psyllium)
- Figs sèches
- Pomme
- Amandes
- Chocolat noir
- Huile d'olive
- Huile de noix
- Vinaigre de vin (ou de cidre)
- Sel
- Poivre

CRAMPES

PETIT-DÉJEUNER

- Thé
- Banane
- Fruits secs et oléagineux
- Fromage frais
- Pain complet au levain

DÉJEUNER

- Melon
- Jambon de Parme
- Pain aux céréales
- Fruits rouges

DÎNER

- Pavé de saumon bio
- Poivrons
- Ail
- Pomme
- Miel
- Noisettes effilées

ET BIEN SÛR...

- Infusions (aubépine, mélisse, prêle, passiflore, reine-des-prés)
- Chocolat noir
- Huile d'olive
- Huile de noix
- Vinaigre de vin (ou de cidre)
- Sel
- Poivre

CUISSES

(FAIRE FONDRE ET MUSCLER)

PETIT-DÉJEUNER

- Thé
- Jambon de Paris
- Fromage de chèvre
- Pain aux céréales
- Framboises (ou clémentines)

DÉJEUNER

- Chou blanc
- Persil
- Graines de citrouille
- Œufs
- Ratatouille
- Yaourt grec nature
- Compote de pommes sans sucre ajouté

DÎNER

- Avocat
- Pot-au-feu
- Riz au lait

ET BIEN SÛR...

- Infusions (maté, thé vert, hibiscus)
- Chocolat noir
- Huile d'olive
- Huile de noix
- Vinaigre de vin (ou de cidre)
- Sel
- Poivre

CYSTITE, FUITES URINAIRES

PETIT-DÉJEUNER

- Thé
- Jus de cranberry
- Pain aux céréales
- Beurre
- Gelée de groseilles

DÉJEUNER

- Blanc de poulet
- Pommes de terre
- Sarriette
- Salade verte
- Orange

DÎNER

- Cresson
- Aiguillettes de canard
- Polenta
- Tomme de chèvre

ET BIEN SÛR...

- Infusions (pissenlit, bruyère, busserole)
- Cranberries séchées
- Chocolat noir
- Huile d'olive
- Huile de noix
- Vinaigre de vin (ou de cidre)
- Sel
- Poivre

DÉCALAGE HORAIRE

(JET-LAG)

PETIT-DÉJEUNER

- Menthe ou verveine
- Jambon
- Pain aux céréales
- Fromage frais
- Grappe de raisin

DÉJEUNER

- Crudités
- Flan de légumes
- Fromage blanc
- Miel

DÎNER

- Tomates
- Concombre
- Feta
- Paella
- Tarte aux mirabelles

ET BIEN SÛR...

- Infusions (verveine ou menthe)
- Chocolat noir
- Huile d'olive
- Huile de noix
- Vinaigre de vin (ou de cidre)
- Sel
- Poivre

DÉPRIME

PETIT-DÉJEUNER

- Thé vert au jasmin
- Jambon
- Fromage blanc
- Cannelle
- Réglisse
- Kiwis

DÉJEUNER

- Endive
- Noix
- Fines herbes
- Levure de bière
- Saucisse
- Pois cassés
- Yaourt nature
- Réglisse
- Romarin

DÎNER

- Champignons
- Bulots
- Fruits rouges

ET BIEN SÛR...

- Infusions (verveine, mélisse, thym)
- Chocolat noir
- Huile d'olive
- Huile de noix
- Vinaigre de vin (ou de cidre)
- Sel
- Poivre
- Amandes
- Dattes
- Eau de rose
- Miel

DIABÈTE

PETIT-DÉJEUNER

- Thé vert bio
- Flocons d'avoine complets
- Yaourt nature
- Cannelle
- Miel
- Pamplemousse

DÉJEUNER

- Radis roses
- Pavé de saumon bio
- Haricots verts
- Curcuma
- Poire

DÎNER

- Soupe de cresson
- Escalope de veau
- Lentilles
- Gouda au cumin
- Pomme

ET BIEN SÛR...

- Infusions (géranium, bardane, feuilles de noyer, feuilles de myrtilles, olivier)
- Chocolat noir
- Huile d'olive
- Huile de noix
- Vinaigre de vin (ou de cidre)
- Sel
- Poivre

DOS

(MAL)

PETIT-DÉJEUNER

- Thé vert bio
- Pain aux céréales
- Beurre
- Compote sans sucre ajouté
- Fruits rouges et noirs (baies)

DÉJEUNER

- Salade verte
- Oignons
- Cerneaux de noix
- Aiguillettes de canard
- Abricots
- Banane
- Cacao maigre ou cannelle en poudre

DÎNER

- Avocat
- Pavé de saumon bio
- Carottes
- Tomates
- Haricots verts
- Curry
- Yaourt nature

ET BIEN SÛR...

- Infusions (verveine, reine-des-prés, pissenlit, camomille, angélique)
- Chocolat noir
- Huile d'olive
- Huile de noix
- Vinaigre de vin (ou de cidre)
- Sel
- Poivre

ÉPAULES SOUPLES ET MUSCLÉES

PETIT-DÉJEUNER

- Thé fumé lapsang souchong
- Œufs
- Bacon
- Yaourt nature
- Framboises (ou clémentines)

DÉJEUNER

- Endives
- Noix
- Fromage bleu
- Mélange de graines (sésame, citrouille...)
- Steak
- Ratatouille
- Compote de pommes sans sucre ajouté
- Amandes effilées

DÎNER

- Soupe de légumes verts
- Pavé de saumon bio
- Haricots verts
- Riz au lait

ET BIEN SÛR...

- Infusions (verveine ou rooibos)
- Chocolat noir
- Huile d'olive
- Huile de noix
- Vinaigre de vin (ou de cidre)
- Sel
- Poivre

EXTRÉMITÉS FROIDES

(SYNDROME DE RAYNAUD)

PETIT-DÉJEUNER

- Thé vert bio
- Pain complet aux céréales (du boulanger)
- Beurre
- Confiture de cassis
- Pamplemousse

DÉJEUNER

- Mâche
- Noix
- Tomates farcies
- Riz
- Muscade
- Fruits rouges

DÎNER

- Carottes
- Pousses d'épinards
- Tomates cerises
- Sardines à l'huile d'olive extra
- Ail
- Fines herbes
- Oranges
- Cannelle

ET BIEN SÛR...

- Infusions (vigne rouge ou rooibos)
- Chocolat noir
- Huile d'olive
- Huile de noix
- Vinaigre de vin (ou de cidre)
- Sel
- Poivre

FATIGUE

PETIT-DÉJEUNER

- Thé vert bio
- Jambon de Paris
- Fromage frais (vache ou chèvre)
- Pain aux céréales
- Kiwi

DÉJEUNER

- Concombre
- Noix
- Aneth
- Boudin noir
- Pommes de terre
- Pommes
- Fruits frais

DÎNER

- Radis
- Spaghettis
- Pavé de saumon bio
- Yaourt à l'acidophilus
- Mangue
- cannelle

ET BIEN SÛR...

- Infusions (menthe, ginseng, gingembre, romarin, fucus si troubles de la thyroïde)
- Chocolat noir
- Huile d'olive
- Huile de noix
- Vinaigre de vin (ou de cidre)
- Sel
- Poivre
- Orange
- Jus de légumes
- Spiruline en poudre

FESSES

(FAIRE FONDRE)

PETIT-DÉJEUNER

- Thé
- Muesli sans sucre ajouté
- Lait demi-écrémé (ou lait d'amande)
- Kiwis

DÉJEUNER

- Tomates
- Mozzarella
- Basilic
- Pavé de colin
- Riz complet
- Courgettes
- Poire
- Café

DÎNER

- Roquette
- Pignons
- Aiguillettes de canard
- Châtaignes
- Abricots
- Yaourt nature
- Ananas

ET BIEN SÛR...

- Infusions (artichaut, chiendent, ortie, reine-des-prés)
- Chocolat noir
- Huile d'olive
- Huile de noix
- Vinaigre de vin (ou de cidre)
- Sel
- Poivre
- Noix
- Amandes
- Citron
- Miel

FOIE FATIGUÉ, CRISE DE FOIE

PETIT-DÉJEUNER

- Citron
- Miel
- Pain aux céréales
- Compote sans sucre ajouté

DÉJEUNER

- Poireaux
- Radis noir
- Blanc de poulet
- Riz blanc
- Pêche ou pomme

DÎNER

- Cresson
- Tomate
- Concombre
- Graines (sésame, citrouille...)
- Pomme
- Romarin

ET BIEN SÛR...

- Infusions (citron, gingembre, curcuma, menthe)
- Chocolat noir
- Huile d'olive
- Huile de noix
- Vinaigre de vin (ou de cidre)
- Sel
- Poivre

FONTE MUSCULAIRE

(FAIRE DU MUSCLE)

PETIT-DÉJEUNER

- Thé
- Jambon de Paris
- Œufs
- Champignons
- Fromage râpé
- Fruits rouges et noirs

DÉJEUNER

- Poulpe
- Persil
- Ail
- Aiguillettes de poulet
- Citron
- Haricots blancs
- Yaourt nature
- Compote pomme/mangue sans sucre ajouté

DÎNER

- Pamplemousse
- Crabe ou crevettes
- Pot-au-feu
- Semoule
- Lait

ET BIEN SÛR...

- Infusions (verveine ou rooibos)
- Chocolat noir
- Huile d'olive
- Huile de noix
- Vinaigre de vin (ou de cidre)
- Sel
- Poivre

GENOUX

(FAIRE FONDRE)

PETIT-DÉJEUNER

- Thé vert
- Muesli sans sucre ajouté
- Poire ou pomme
- Yaourt nature

DÉJEUNER

- Mâche
- Noisettes
- Cuisse de poulet
- Pommes de terre
- Épinards
- Raisin

DÎNER

- Champignons de Paris
- Filet de lieu
- Petits légumes
- Pain aux céréales
- Fromage frais

ET BIEN SÛR...

- Infusions (artichaut, chiendent, ortie, reine-des-prés)
- Chocolat noir
- Huile d'olive
- Huile de noix
- Vinaigre de vin (ou de cidre)
- Sel
- Poivre
- Fraises
- Concombre
- Amandes
- Fruits séchés

GROS VENTRE

(BRIOCHE, BEDAINE)

PETIT-DÉJEUNER

- Thé ou café ou infusion
- Fromage blanc 20 % MG
- Jambon
- Pain complet
- Beurre
- Confiture peu sucrée
- Pêche (ou orange)

DÉJEUNER

- Crudités
- Steak
- Haricots verts
- Riz basmati
- Café

DÎNER

- Pain noir
- Houmous
- Pavé de colin
- Ratatouille
- Poire
- Noix

ET BIEN SÛR...

- Infusions (maté, thé vert bio, hibiscus)
- Chocolat noir
- Huile d'olive
- Huile de noix
- Vinaigre de vin (ou de cidre)
- Sel
- Poivre
- Citron
- Cannelle

HYPERTENSION

PETIT-DÉJEUNER

- Infusion : romarin, menthe... mélanges divers, de préférence sans caféine/théine
- Flocons d'avoine
- Lait d'amande
- Cannelle
- Fruits frais

DÉJEUNER

- Céleri branche
- Noix concassées
- Estragon
- Brochette de poisson
- Pommes de terre
- Ail
- Origan
- Persil
- Compote de poire (sans sucre ajouté)
- Safran ou rooibos

DÎNER

- Tomates
- Pesto
- Mélange de céréales et de légumineuses
- Chou-fleur
- Crème légère
- Muscade
- Fromage frais (sans sel),
- Abricots

ET BIEN SÛR...

- Infusions (thé au ginkgo biloba, olivier, tilleul)
- Chocolat noir
- Huile d'olive
- Huile de noix
- Vinaigre de vin (ou de cidre)
- Sel
- Poivre

IMMUNITÉ

(RENFORCER)

PETIT-DÉJEUNER

- Thé noir
- Pain aux 6 céréales
- Beurre
- Miel
- Kiwi
- Yaourt à l'acidophilus

DÉJEUNER

- Potiron
- Poulet
- Sauge
- Noix de cajou
- Brocoli
- Muscade
- Pomme

DÎNER

- 6 huîtres
- Œufs
- Champignons shiitaké
- Roquette
- Pignons
- Poire
- Vin rouge

ET BIEN SÛR...

- Infusions (échinacée, églantier, lapacho)
- Chocolat noir
- Huile d'olive
- Huile de noix
- Vinaigre de vin (ou de cidre)
- Sel
- Poivre
- Gingembre frais
- Citronnelle ou citron
- Épices de « vin chaud »

INTESTINS

IRRITABLES

PETIT-DÉJEUNER

- Thé
- Biscottes
- Beurre
- Compote de pommes (sans sucre ajouté)

DÉJEUNER

- Jus de carotte
- Choucroute
- Poisson
- Poire
- Menthe

DÎNER

- Épinard
- Pomme
- Concombre
- Escalope de poulet
- Pommes de terre
- Haricots verts
- Basilic (ou pesto)
- Riz au lait

ET BIEN SÛR...

- Infusions (lavande, romarin, menthe)
- Chocolat noir
- Huile d'olive
- Huile de noix
- Vinaigre de vin (ou de cidre)
- Sel
- Poivre

LIBIDO

PETIT-DÉJEUNER

- Thé au safran
- Flocons d'avoine
- Lait d'amande
- Cannelle
- Kiwis

DÉJEUNER

- Chou-fleur
- Fromage blanc
- Herbes
- Curcuma
- Riz arborio
- Cèpes
- Sorbet au citron

DÎNER

- Plateau de fruits de mer
- Banane
- Gingembre en poudre
- Chocolat noir

ET BIEN SÛR...

- Infusions (cannelle, gingembre, safran, thé au safran, berce)
- Chocolat noir
- Huile d'olive
- Huile de noix
- Vinaigre de vin (ou de cidre)
- Sel
- Poivre

MAUX DE TÊTE, MIGRAINES

PETIT-DÉJEUNER

- Infusion de menthe poivrée
- Muesli
- Lait de soja
- Poire

DÉJEUNER

- Pavé de saumon bio
- Aneth
- Mâche
- Noix
- Fraises
- Menthe
- Café

DÎNER

- Moules
- Pourpier ou roquette ou mâche
- Ail
- Oignon
- Gâteau de semoule
- Gingembre frais
- Miel

ET BIEN SÛR...

- Infusions (mélisse, romarin, menthe)
- Chocolat noir
- Huile d'olive
- Huile de noix
- Vinaigre de vin (ou de cidre)
- Sel
- Poivre

MÉNOPAUSE

(PRÉVENTION OSTÉOPOROSE)

PETIT-DÉJEUNER

- Thé vert bio
- Œufs
- Pain noir
- Fruits rouges
- Banane

DÉJEUNER

- Crudités
- Citron
- Sardines à l'huile d'olive
- Noix
- Germes de blé
- Cerfeuil
- Avocat
- Yaourt à l'acidophilus

DÎNER

- Artichaut
- Noix de pétoncle
- Brocoli
- Spaghettis complets
- Ananas frais
- Cannelle

ET BIEN SÛR...

- Infusions (verveine, sauge, aubépine, rooibos)
- Chocolat noir
- Huile d'olive
- Huile de noix
- Vinaigre de vin (ou de cidre)
- Sel
- Poivre

POIDS

(POUR EN PRENDRE)

PETIT-DÉJEUNER

- Chocolat en poudre (ou thé ou café)
- Lait
- Riz au lait
- Banane
- Pâte à tartiner au praliné (maison)
- Jus de pomme

COLLATION

- Fruits secs (dont dattes, figues, ananas...)
- Noix, noisettes
- Infusion de fenugrec

DÉJEUNER

- Haricots verts
- Steak haché
- Œuf
- Pâtes
- Fromage râpé
- Tomate
- Persil
- Mousse au chocolat
- Clémentines

COLLATION

- Fromage blanc
- Céréales (muesli par exemple)
- Miel
- Œuf ou jambon ou jambon de dinde
- Fruit

DÎNER

- Escalope panée
- Petits pois
- Maïs
- Endive
- Noix
- Raisins secs
- Pain
- Roquefort
- Flan à la noix de coco

ET BIEN SÛR...

- Infusions (verveine ou rooibos)
- Chocolat noir
- Huile d'olive
- Huile de noix
- Vinaigre de vin (ou de cidre)
- Sel
- Poivre

POITRINE

(TONIFIER)

PETIT-DÉJEUNER

- Thé
- Œufs
- Pain complet
- Yaourt
- Pêche (ou orange)

DÉJEUNER

- Lentilles
- Oignon
- Crevettes roses
- Petits légumes
- Poire

DÎNER

- Avocat
- Mélange de céréales/légumineuses/graines diverses
- Épinards
- Crème légère
- Pomme
- Noix

ET BIEN SÛR...

- Infusions (verveine ou rooibos)
- Chocolat noir
- Huile d'olive
- Huile de noix
- Vinaigre de vin (ou de cidre)
- Sel
- Poivre

RÉGIME PALÉOLITHIQUE

(REVENIR À UNE VIE NATURELLE)

PETIT-DÉJEUNER

- Thé vert bio ou café
- Œuf
- Avocat
- Amandes

DÉJEUNER

- Pousses d'épinards
- Orange
- Filet mignon
- Carottes
- Poire
- Vin rouge

DÎNER

- Soupe de légumes
- Colombo de veau
- Courgettes
- Banane
- Cannelle
- Citron

ET BIEN SÛR...

- Infusions (verveine ou rooibos)
- Chocolat noir
- Huile d'olive
- Huile de noix
- Vinaigre de vin (ou de cidre)
- Sel
- Poivre

RÉTENTION D'EAU/ MAIGRIR DU BAS

PETIT-DÉJEUNER

- Thé
- Muesli
- Lait de soja
- Framboises (fraîches ou surgelées)

DÉJEUNER

- Melon (ou pamplemousse)
- Poisson
- Aneth
- Pommes de terre
- Herbes
- Brocoli
- Poire
- Amandes effilées
- Cannelle

DÎNER

- Tomate
- Petits pois
- Champignons
- Calamars
- Clémentines (ou prunes)

ET BIEN SÛR...

- Infusions (artichaut, chiendent, ortie, reine-des-prés)
- Chocolat noir
- Huile d'olive
- Huile de noix
- Vinaigre de vin (ou de cidre)
- Sel
- Poivre

SOMMEIL

(TROUBLES)

PETIT-DÉJEUNER

- Thé vert bio
- Pain aux céréales
- Fromage frais
- Fruits rouges

DÉJEUNER

- Endives
- Germes de blé
- Pavé de saumon bio
- Aneth
- Tagliatelles complètes
- Yaourt nature

DÎNER

- Mâche
- Tomate
- Pignons
- Oignon
- Lentilles
- Riz basmati
- Petits légumes
- Curcuma
- Banane
- Muscade* ou tilleul ou lavande ou eau de fleur d'oranger
- Vinaigre de cidre
- Miel

ET BIEN SÛR...

- Infusions (tilleul, fleur d'oranger, camomille, passiflore, mélisse)
- Chocolat noir
- Huile d'olive
- Huile de noix
- Vinaigre de vin (ou de cidre)
- Sel

- Poivre
- Fruits frais ou fruits séchés
- Graines de citrouille
- Amandes
- Noix

SYNDROME PRÉMENSTRUEL/ DOULEURS DE RÈGLES

PETIT-DÉJEUNER

- Thé vert au jasmin par exemple
- Muesli sans sucre ajouté
- Lait de soja
- Kiwis

DÉJEUNER

- Carottes
- Œuf
- Gouda
- Estragon
- Endive
- Noix
- Graines de lin
- Ananas frais
- Gingembre en poudre
- Tisane de framboisier

DÎNER

- Artichaut
- Coquillettes
- Petits pois
- Haricots verts
- Yaourt
- Menthe

Supplément accompagnant 15 minutes par jour pour un nouveau corps



- Banane
- Cannelle
- Tisane d'ortie

ET BIEN SÛR...

- Infusions (framboisier, armoise, sauge)
- Chocolat noir
- Huile d'olive
- Huile de noix
- Vinaigre de vin (ou de cidre)
- Sel
- Poivre
- Miel de thym

TABAC

(SEVRAGE)

PETIT-DÉJEUNER

- Infusion de réglisse ou thé vert à la réglisse
- Flocons d'avoine complets
- Lait (ou lait de soja)
- Cannelle
- Pomelo (ou orange)

DÉJEUNER

- Haricots rouges
- Poivrons
- Bœuf
- Salade verte
- Quinoa
- Fruits frais
- Thé earl grey
- Amande enrobée de chocolat

DÎNER

- Tomate
- Mozzarella
- Pavé de saumon bio
- Épinards
- Riz basmati
- Yaourt nature
- Poire

ET BIEN SÛR...

- Infusions (angélique, réglisse, cyprès, menthe)
- Chocolat noir
- Huile d'olive
- Huile de noix
- Vinaigre de vin (ou de cidre)
- Sel
- Poivre
- Noix
- Fruits secs
- Citron
- Miel

Supplément accompagnant 15 minutes par jour pour un nouveau corps



VENTRE PLAT ET MUSCLÉ

PETIT-DÉJEUNER

- Thé ou café
- Pancakes de sarrasin
- Beurre
- Miel
- Pomme
- Cannelle

DÉJEUNER

- Pavé de saumon bio
- Lait de coco
- Bananes
- Germes de soja
- Crevettes
- Huile de sésame
- Sauce soja
- Eau de fleur d'oranger
- Café
- Miel

DÎNER

- Mâche
- Blanc de poulet
- Pommes de terre
- Curcuma
- Abricots

ET BIEN SÛR...

- Infusions (anis, aneth, basilic, menthe, lavande, romarin)
- Chocolat noir
- Huile d'olive
- Huile de noix
- Vinaigre de vin (ou de cidre)
- Sel
- Poivre

VIEILLISSEMENT (PRÉVENTION)

PETIT-DÉJEUNER

- Thé
- Flocons d'avoine
- Lait de soja
- Cannelle
- Orange

DÉJEUNER

- Pavé de saumon bio
- Choux de Bruxelles
- Roquette
- Noix
- Mangue

DÎNER

- Pavé de cabillaud
- Fines herbes
- Riz basmati
- Courgettes
- Figs

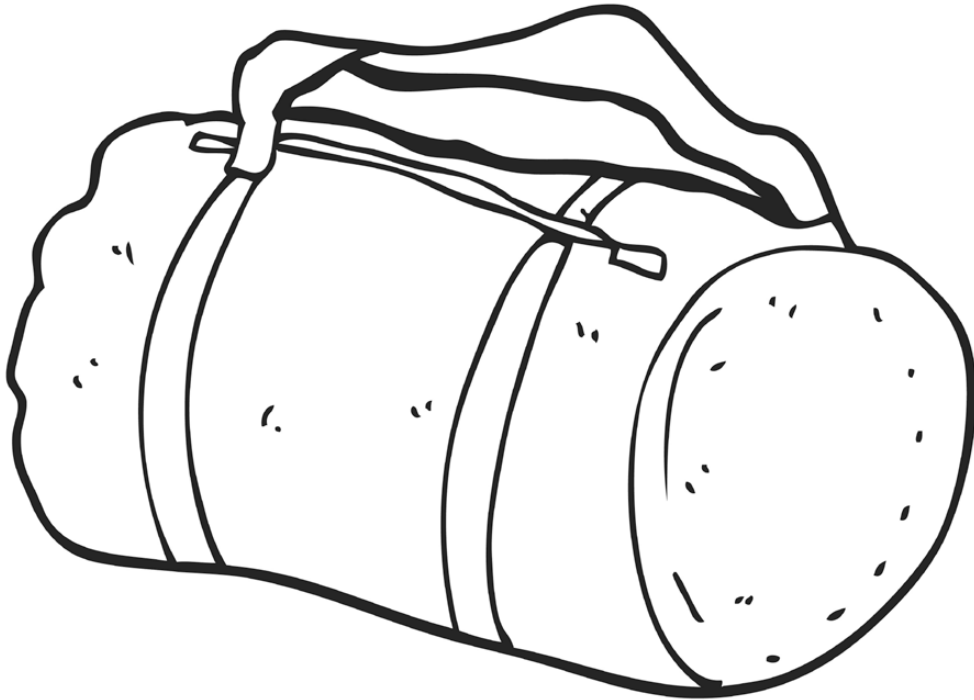
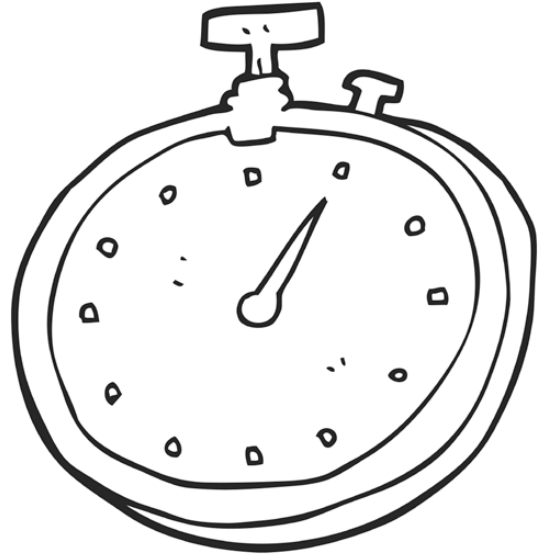
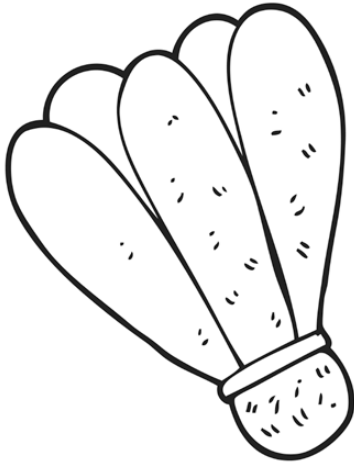
ET BIEN SÛR...

- Infusions (verveine ou rooibos)
- Chocolat noir
- Huile d'olive
- Huile de noix
- Vinaigre de vin (ou de cidre)
- Sel
- Poivre

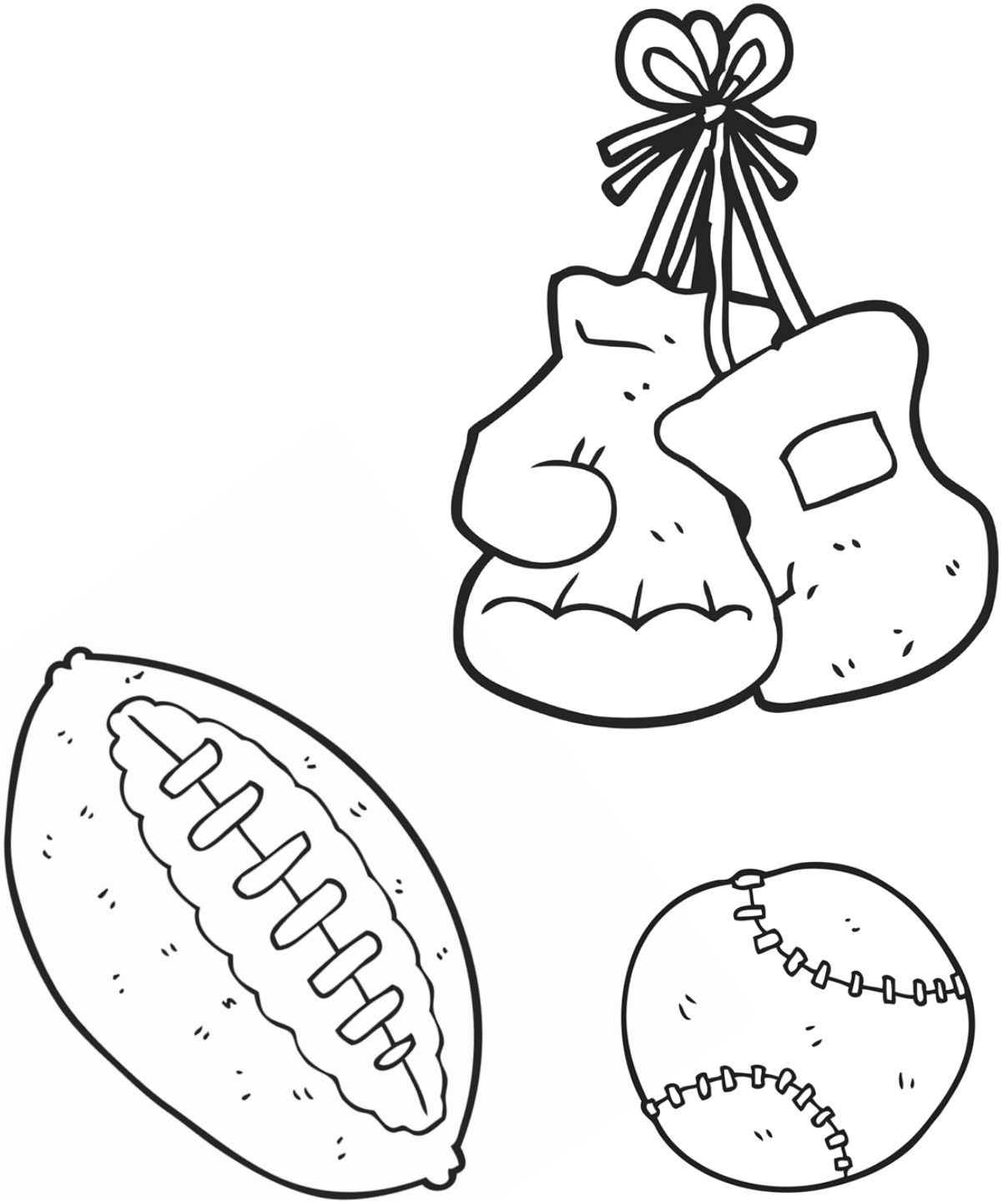
Vos coloriages antistress

Des coloriages antistress pour un moment de détente, de relaxation et de recentrage, à faire à la maison.



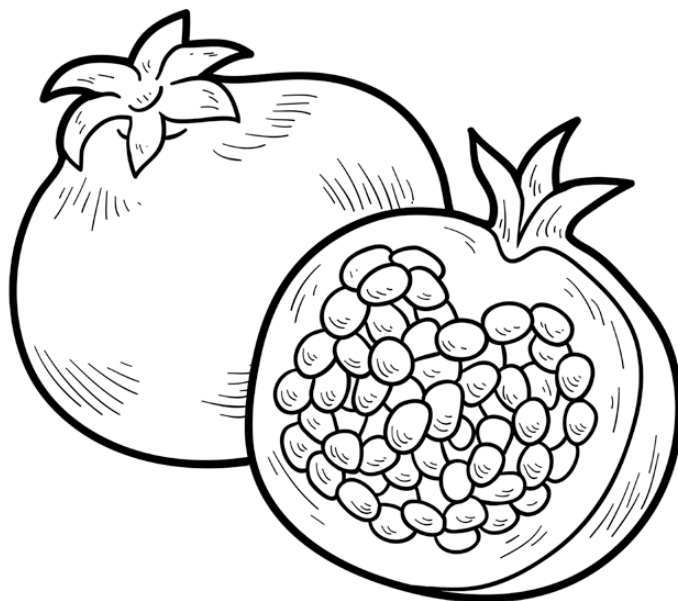


Supplément accompagnant 15 minutes par jour pour un nouveau corps

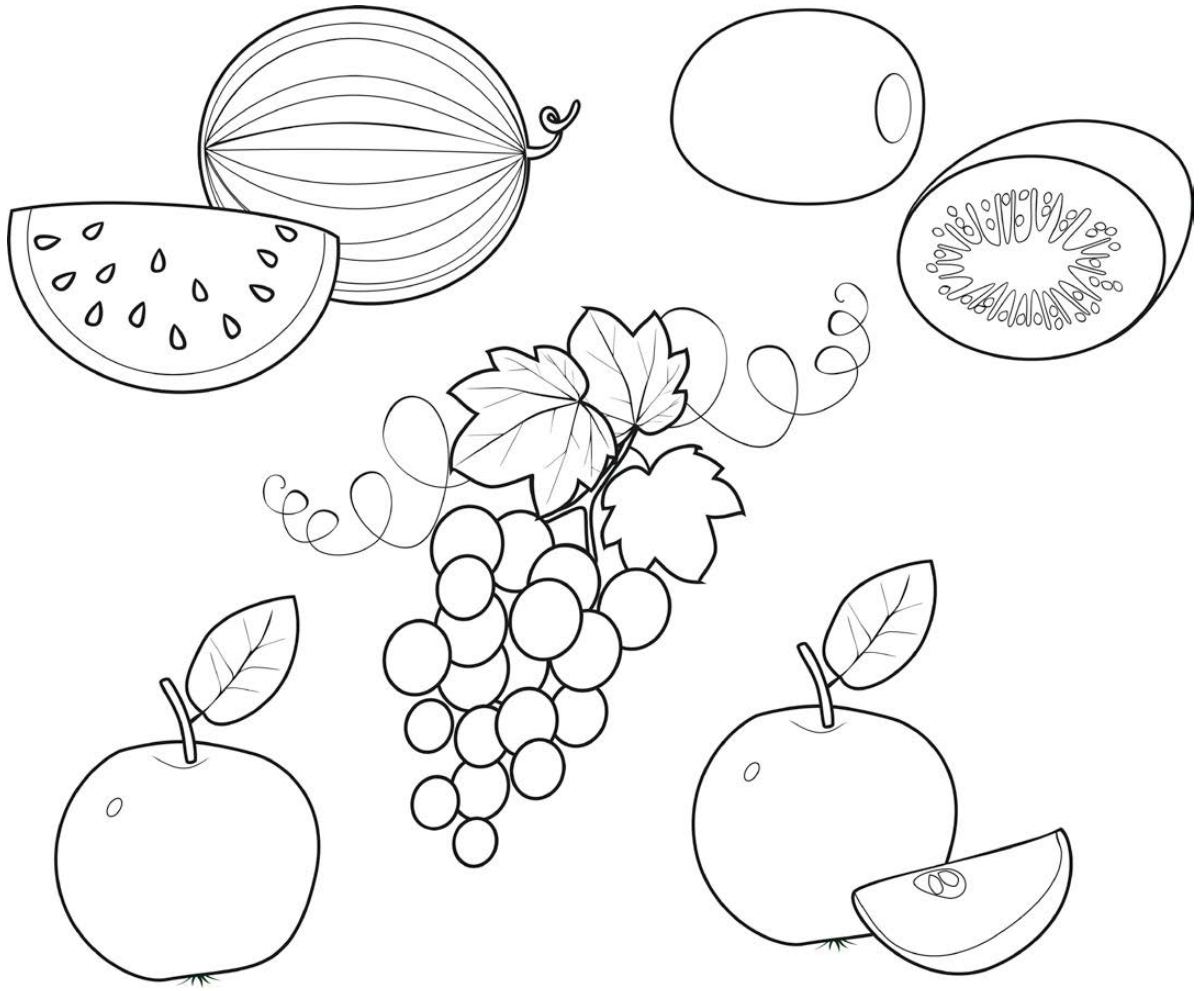




Supplément accompagnant *15 minutes par jour pour un nouveau corps*



Supplément accompagnant *15 minutes par jour pour un nouveau corps*



Supplément accompagnant 15 minutes par jour pour un nouveau corps

La table IG des aliments les plus courants

La table IG (index glycémique) complète, aliment par aliment, pour bien choisir le socle de vos menus et vérifier que vos aliments préférés ont le bon IG. À noter : plus on « fait de sport », plus on a « le droit » de manger IG élevé ! Autre détail : juste après une séance sportive intense, vous pouvez consommer des aliments à IG élevé, ils ne seront pas stockés. C'est le moment ou jamais de vous offrir cette petite douceur que vous convoitez tant !

0 = éviter ☹

* = à consommer avec modération, de temps en temps seulement. 😊

** : bon aliment IG 😊 😊

*** : super-aliment IG 😊 😊 😊

ALIMENT	NOTE IG
Abats	*
Abricot frais	***
Abricot sec	**
Agar-agar	***
Ail	***
Airelles	***
Alcool	0
All-Bran (Kellogg's)	**
Amandes, noisettes, noix, noix de cajou, cacahuètes, pignons de pin, pistaches	***
Amarante	**
Ananas	
– frais	**
– boîte	0
Artichaut	***
Asperge	***

ALIMENT	NOTE IG
Aubergine	***
Avocat	***
Avoine	***
Son d'avoine	***
Baies de goji	**
Banane	
– verte	**
– mûre	*
Banane plantain (cuite)	0
Barres céréales (type muesli)	*
Barres chocolatées	0
Beignet	0
Betterave	
– cuite	*
– crue râpée	**
Beurre	*
Bière	0
Biscottes	0
Blé	
– grain complet	**
– semoule seule	0
– couscous complet (avec légumes, pois chiches...)	**
– boulgour	**
Blette	***
Blini	0
Bœuf (steak, haché)	**
Bonbon	0
Brioche	0
Brocoli	***
Brugnon	**
Cabillaud	***
Cacahuète	
– à grignoter	*
– beurre	*

ALIMENT	NOTE IG
Cacao en poudre (non sucré)	**
Café sans sucre	**
Calamars	**
Canard	**
Canneberge ou cranberry	***
Carotte	
– crue	***
– cuite	***
– en boîte	**
Cassis	***
Cassoulet	**
Céleri	
– branche	***
– rave	***
Céréales germées	***
Cerises	***
Champignons	***
Charcuterie (andouille, saucisse, saucisson)	*
	0
Châtaigne	*
Chips	0
Chocolat noir	**
Chocolat au lait	*
Choux (tous, y compris brocoli, chou-fleur, de Bruxelles, coleslaw, choucroute)	***
Cidre	*
Citron	***
Clémentine	**
Cœur de palmier	***
Coing	***
Colas	0
Compote (sans sucre ajouté)	**
Compote (avec sucre)	0
Concombre	***
Confiture	

ALIMENT	NOTE IG
– allégée en sucre	**
– classique	*
Coquillages (praires, huîtres, moules, coques...)	***
Corn-flakes, Spécial K et autres céréales du petit déjeuner	0 (sauf muesli : **)
Cornichon	***
Courgette	***
Crème fraîche	**
Crêpes	0
Crevette	***
Croissant, brioche, viennoiserie	0
Crumpets (pour le petit déjeuner)	0
Datte	0
Dinde	***
Eau	***
Endive	***
Épices & aromates (cannelle, fines herbes...)	***
Épinard	***
Farine de blé	
– complète	**
– semi-complète	*
– blanche	0
Fenouil	***
Fève	*
Figue fraîche	**
Figue sèche	*
Flageolet	***
Flan classique	0
Flan à l'agaragar	***
Foie	**
Foie gras	*
Fraise	***
Framboise	***
Fromage	*

ALIMENT	NOTE IG
Fromage blanc, yaourt	***
Fruit de la passion	**
Fruits de mer (coquillages, crustacés)	***
Fruits rouges et noirs (framboise, groseille, myrtille, cassis...)	***
Galette de riz soufflé	0
Gambas	***
Gâteau maison (classique, aux fruits ou au chocolat, quatre-quarts...)	*
Gaufre	0
Gaufrette (chocolat, café, vanille)	0
Gélatine	*
Gibier	**
Gingembre	***
Glace et sorbet	
– classique	*
– allégé en matières grasses	*
Graines de pavot	**
Graines de sésame	**
Graines germées (tous types)	***
Grenade	**
Groseille	***
Haddock	***
Haricots secs (tous : flageolets, haricots rouges, blancs...)	***
Haricot vert	***
Herbes (persil, menthe, ciboulette, laurier, thym, romarin...)	***
Huiles (olive, colza...)	***
Igname	0
Jambon (cru ou cuit)	**
Jus de fruits	
– ananas	*
– cranberry	0
– citron (sans sucre)	***
– orange	*

ALIMENT	NOTE IG
– pamplemousse	*
– pomme	*
Jus de légumes	
– carotte	*
– tomate	**
Ketchup	0
Kiwi	**
Konjac (shirataki/bloc...)	***
lait chocolaté	*
lait concentré sucré	0
« Lait » d'amande	**
« Lait » de coco	*
« Lait » de soja	**
lait	**
Lentilles	
– maison	***
– en boîte	**
Levure	*
Litchi	
– frais	*
– en boîte	0
Maïs (en boîte)	0
Maïzena	**
Mangue	**
Maquereau	***
Margarine	*
Mayonnaise	
– maison ou artisanale	0
– industrielle (additifs sucrés)	0
Melon	**
Miel	
Millet	0
Muesli (complet, sans sucre ajouté)	**
Mûres	***

ALIMENT	NOTE IG
Myrtilles	***
Navet	***
Nectarine	**
Noisette, noix	
Noix de coco	**
Nougat	**
Nutella	0
Œuf	***
Oignon	***
Olive	**
Orange	**
Oseille	***
Pain	
– au lait	0
– à hamburger, de mie	0
– azyne	0
– blanc, baguette	0
– aux 6 ou 9 céréales et graines	***
– complet, au levain	***
– complet, au levain grillé	**
– pain noir (pumpernickel)	***
– pita	*
– bagels	0
Pain au chocolat	0
Pamplemousse	***
Pancake (préparation à faire soi-même)	0
Papaye	***
Pastèque	*
Patate douce	**
Pâtes	
– complètes/semi-complètes	**
– lasagnes	0
– macaronis	**
– linguines	**

ALIMENT	NOTE IG
– nouilles	*
– gnocchis (à base de farine de pomme de terre)	*
– spaghettis complets	**
– spaghettis al dente	**
– spaghettis très cuits	*
– raviolis	***
Pêche	
– nature	**
– en boîte	0
Petit pois	
– frais	***
– en boîte	**
Pesto	***
Pignon de pin	
Piment	***
Pistache	
Pizza pâte fine	**
Pizza « épaisse » avec fromage, garniture abondante...	0
Poire	
– nature	***
– en boîte	**
Poireau	***
Pois cassé	***
Pois chiche nature	
– cuit maison	***
– en boîte	**
Poissons en général	***
Poivron	***
Polenta	*
Pomme	***
Pomme séchée	***
Pomme de terre	
– vapeur ou à l'eau avec la peau	*
– au four	0

ALIMENT	NOTE IG
– en purée	0
– frite	0
Pop-corn	0
Potiron	**
Poulet	***
Pousse de bambou	***
Prune (mirabelle, reine-claude, quetsche...)	***
Pruneau	**
Quinoa	***
Radis	***
Raifort	***
Raisin	*
Raisin sec	*
Ratatouille	***
Rhubarbe	***
Riz	
– au lait (dessert)	*
– basmati	**
– basmati complet	***
– blanc standard	0
– complet brun	**
– cuisson rapide	0
– glutineux (sushis)	0
– long	*
– sauvage	***
– jasmin	0
– risotto	*
Salade verte (toutes : laitue, chicorée, romaine, batavia...)	***
Salade composée (maison, avec majorité de légumes verts et secs type lentilles)	***
Salsifis	***
Sauce tomate	
– maison (sans sucre)	***
– industrielle (avec sucre)	**

ALIMENT	NOTE IG
Saucisse	*
Seiche	***
Sirop d'agave	**
Sirop d'érable	**
Scone	0
Sodas	0
Soja (et tofu, lait de soja)	***
Soupes en général (maison, avec majorité de légumes verts et secs type lentilles ou très riches en protéines, type soupes de poisson, bouillabaisse)	* à ***
Sucre	
– blanc classique (saccharose)	*
– fructose	***
– glucose	0
– maltose (bière)	0
– miel	*
Surimi	0
Sushi	*
Tacos	0
Tapioca	0
Thé	***
Thon	***
Tisanes	***
Tomate	***
Viande en général	***
Vinaigre	***
Yaourt	
– nature	***
– sucré (y compris à l'aspartam, stévia, etc.)	**
Yaourt soja	**

L E D U C . S
P R A T I Q U E

DES LIVRES POUR MIEUX VIVRE !

Merci d'avoir lu ce livre, nous espérons qu'il vous a plu.

Découvrez les autres titres de la **collection** sur notre site. Vous pourrez également lire des extraits de tous nos livres et acheter directement ceux qui vous intéressent, en papier et en numérique !

Rendez-vous vite sur le site : www.editionsleduc.com

Inscrivez-vous également à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous vite sur la page : bit.ly/newsletterleduc



Les éditions Leduc

10 place des Cinq Martyrs du Lycée Buffon

75015 Paris

info@editionsleduc.com