

REGLAGE ALIMENTAIRE Groupe sanguin A

MENU type du 1er & 2ème mois

Petit-Déjeuner

TOUJOURS BIEN MANGER LE MATIN !!!

- 3 (abricots ou prunes ou pruneaux ou figes fraîches) ou **1/4 d'ananas**
- 3 tranches de pain de blé germé, soja, siegle (+ miel, confiture) ou 50 gr de cornflakes.
- 30 cl de lait de soja ou chèvre ou 1 yaourt + chocolat, thé ou café

1ere Collation (facultatif, ...en cas de faim)

- 1 fruit (fruit de saison...) ou 3 abricots ou prunes ou pruneaux ou figes fraîches

DEJEUNER

- Entrée : 100 gr de légumes en salade (voir liste)
- 80 gr de féculent pesé avant cuisson : riz sous toute ses formes, semoule, galette de riz, millet, flocon d'avoine, pâte au sarrasin.
- 150 gr de viande (escalope de poulet sans la peau, dinde, poisson)
- 30 gr de pain de blé germé, de soja, de seigle

Collation 1 heure avant le sport (si sport il y a)

- soit : 3 (abricots ou prunes ou pruneaux ou figes fraîches) ou : - 1 barre de céréale ou : - 3 petits grillés Complets Suédois

DINER

LE DINER PLUS LEGER QUE LE DEJEUNER !!!

- 150 gr de poisson ou viande blanche cuit sans matière grasse (utiliser : citron, condiments...)
- 200 gr de légume (ex : forestière, haricot verts, brocoli, endive ... voir liste)
- 1 yaourt nature - **PAS de PAIN ni de FROMAGE le SOIR**

Assaisonnement : De préférence : Ail, sauce de soja, gingembre, tamari, malt d'orge, basilic, aneth, ciboulette, curry, romarin, thym, sel, moutarde, basilic, cannelle, cumin, curry, laurier, thym
Huiles (Olive, Colza, Soja, graine de lin) de préférence.

Boisson : **2 litres d'eau par jour (eau + café + thé + jus...)**

Suppléments à acheter en pharmacie :

Durée 1 mois : Vitamine C, E, B12, B9 (levure de bière), magnésium, fer, calcium

Utilisation des plantes : (facultatif mais peu aider)

Afin de favoriser la **perte de poids** :

2 gélules de KONJAC avant chaque repas, 2 gélules d'ORTOSIPHON et de thé vierge matin et soir jusqu'à optention du poids désiré.

CONSIGNES : (Coupe faim : légumes crus, surimis ou fromage blanc à 0%)

Restriction en :

La viande, les laitages, fromages, haricots rouge et haricots beurre, le blé, les crustacés et mollusques

Favoriser :

Les légumes verts et secs : flageolets, tous les haricots sauf (Haricot beurre, haricot blancs, haricot rouge, pois chiches), lentilles, artichaut, brocolis, carottes, bettraves, persil, haricots verts, choux, céleris, concombres, salades, oignons, épinards, endives, courgettes, navets, poireau, tofu, mais, olive verte, radis, soja.

Poissons : Morue, maquereau (B12), merlan, perche, carpe, saumon, sardine, truite, baudroie, thon (B12), bar

la viande : poulet et dinde

laitage et œufs : lait & fromage de soja & de chèvre, féta, kéfir, yaourt de toute sorte, les œufs

les céréales : galettes de riz, pain de blé germé, riz sous toute ses formes, flocons d'avoine, son, couscous

Les fruits : ananas, abricot, cerise, pruneaux, prune, raisin, citron, figue, baie, fraise, kiwi, pomme, pêche, poire, raisin.

