

L'Alimentation anti-Reflux

PROTÉGEZ-VOTRE OESOPHAGE

C'est facile !

3 fruits de saison par jour, de préférence hors des repas
Crudités et légumes verts cuits à chaque repas (2/3 de l'assiette), de préférence bio
Herbes aromatiques et épices
1 c. à s. d'huile d'olive crue, bio de préférence, par jour
2 c. à s. d'huile de colza crue, bio de préférence, par jour
1 à 1,5 L d'eau par jour , de préférence minéralisée pendant les repas (en petite quantité) et peu minéralisée en dehors des repas



Les mélis-mélos de fruits tout épluchés se laissent manger avec plaisir !

La sauce magique

(sur les légumes crus, cuits, poissons vapeur...) : huile d'olive et colza, citron, ail, persil, pointe de cuillère de purée d'amande blanche

Repas occasionnel

Se faire plaisir mais commencer toujours par salade ou crudités

Réalisé par :

Le Dr Martine COTINAT



Gastroentérologue, diplômée de nutrition et auteure

CHOUCHOUTER LE DÎNER EN MASTIQUANT !

L'étape clé contre le reflux !

Crudités
Légumes verts cuits à volonté Oublier la soupe !
Huile oméga 3 bio et olive pour assaisonner
Épices et herbes aromatiques fraîches ou sèches pour parfumer et enrichir les plats
Poisson vapeur ou coquillage* (moins de 3/sem) ou algues
Petite tisane de fruits rouges ou verveine... à la place de l'eau
Éviter l'alcool

*non obligatoire

Pour réussir le dîner :

LE GOÛTER INDISPENSABLE !

(Même à 18 h : le limiter aux fruits)

2 fruits frais ou 1 smoothie maison 100 % fruits
5 noix
Compote sans sucre et flocons d'avoine ou sarrasin, si besoin et sans problème de poids
1 à 2 carrés de chocolat noir pour les gourmands

LE DÉJEUNER chez soi, à la cantine, au resto ou en panier

Crudités
Légumes verts cuits à volonté
Huile oméga 3 bio pour assaisonner
Épices et herbes aromatiques fraîches ou sèches pour parfumer et enrichir les plats
Poulet, viande, ou poisson
Féculents 2 à 4 c. à s. : riz, pâtes al dente, lentilles, pois chiches... <i>Associez céréales et légumes secs pour remplacer la viande</i>
Éviter si possible pain, fromage, desserts, apéro... au quotidien
Tisane parfumée, thé... 1 carré de chocolat (au dessert ou à 16 h)

LE PETIT DÉJ DE LA FORME

(facile quand le dîner s'allège !)

Thé vert plutôt que café
Pain complet bio aux céréales, ou petit épeautre ou sans gluten ou pâtes <i>al dente</i>
Beurre, fromage
Œuf coque
Charcuterie (1/sem pour les accros)
Fruit entier frais
Flocons d'avoine ou sarrasin... dans banane écrasée ou compote non sucrée avec noix, amandes... non grillées non salées
Oublier : sucre, confiture, jus fruit du commerce...

À INVITER SOUVENT !

Céréales sans gluten : millet, fonio, riz complet, « quinoa »... et leurs farines
Légumineuses (lentilles, pois chiches...) trempées une nuit
Oléagineux (amandes, noix...) non grillés non salés, graines de lin, chia...
Algues séchées en paillettes

À LIMITER OU ÉVITER!

En adaptant à son organisme !

Fromages, laitages 0 à 2/jour
Gluten (surtout blé, orge, seigle)
Viande rouge, charcuterie
Protéines animales
Alcool

À OUBLIER souvent !

Sodas, boissons fruitées du commerce
Plats préparés (à remplacer par légumes congelés non cuisinés)
Biscottes, galettes de riz, céréales croustillantes
Confiture, bonbons, viennoiseries, gâteaux du commerce, barres chocolatées
Pâtes à tartiner du commerce
Édulcorants de synthèse
Sel (pain, plats préparés, chips, fromage, moutarde, bouillon...)
Fritures, barbecue, forte température

Téléchargeable gratuitement sur www.thierrysouccar.com