

# Manger

**Manger peu** est excellent à la santé. Bien mâcher, s'arrêter avant la sensation de satiété, porter attention à son repas (ne pas lire ou regarder la télévision en même temps...), savourer le plaisir de : regarder, humer, goûter, mâcher, avaler ce que l'on sait être bon pour son corps.

**LES BASES** : privilégier les ventes directes du producteur au consommateur (AMAP, La ruche qui dit oui !...)

- **Bio, local, frais, de saison, varié, équilibré, en adéquation avec ses besoins** ;
- **Fruits et légumes à volonté**. Fruits de préférence avant les principaux repas, crus ou cuits ou secs (raisins secs, abricots secs, pruneaux trempés dans l'eau...) ;
- **Noix et amandes** en alternance, **noisettes** ;
- **Légumes aux deux principaux repas, des 3 couleurs (rouges – verts – blancs)**
  - crus tels quels, ou salade +/- jus (ex. betterave, céleri, radis, pomme de terre) ;
  - cuits, de préférence à la vapeur douce (cuit-vapeur) ;
  - fermentés comme par exemple la choucroute ;
- **Olives noires** (mûres) mais plus caloriques que les vertes ;
- **Huile d'olive** (pour cuisiner), de **colza** (pour les salades), de caméline, etc. (varier) ;
- **Vinaigre** de cidre ou citron pour les vinaigrettes, sel, poivre ;
- **Curcuma**, gingembre, **persil**, ciboulette... **toutes les épices et herbes aromatiques** ;
- Préférer les œufs, les fromages et surtout les végétaux riches en protéines (et en calcium) à la viande, aux poissons et aux laitages ;
- **Œuf** : un / jour, de préférence à la coque, le matin. Ne pas mettre les œufs au frigo ;
- **Fromage** chèvre ou brebis, un peu le matin ;
- **Graines** (nature, broyées, germées), **algues** ;
- **Légumineuses** : pois cassés, haricots secs, lentilles, pois chiches (mélange type minestrone), fèves... **au moins 1 fois / jour** ;
- **Céréales** : **riz complet**, **millet**, **quinoa** (si local). **Sarrasin**, **châtaigne** (par ex. galettes de sarrasin ou de châtaigne), pommes de terre, plutôt que pain ou céréales à gluten ;
- **Poisson** (gras / blanc) de petite taille (moins pollués que les gros : anchois, sardine, maquereau, hareng) / crustacés : un peu (2 - 3 fois / semaine) ;
- **Viande** (blanche de préférence à rouge) : très peu (1 - 2 fois / semaine) ;
- 2 l. / jour d'**eau** du robinet à Paris (apporte des minéraux et notamment du calcium) ;
- **Tisanes** plutôt que thé et café (pas locaux). Thé **vert** (ex. *earl grey*) plutôt que noir ;
- Bonus : **miel** ; un carré de **chocolat noir** ; **vin rouge** un verre (12,5 cl) à midi ;
- Le matin : **compléments de vit. D** (surtout personnes âgées) (ne pas exposer les gélules à la chaleur ni à la lumière), **vit. B12** (surtout végétaliens), fer (surtout femmes).

**Exemple de menu de base à Paris** pour moins de 12 € / j / personne + 2 litres d'eau du robinet / jour : manger beaucoup le matin, moins à midi, très peu le soir ("Petit déjeuner de prince, déjeuner de bourgeois, dîner de pauvre").

- **Au lever** : grand verre d'eau (250 ml) avec quelques gouttes de jus de citron.
- **Petit déjeuner** : fruits, noix, galettes, grand bol (500 ml) de thé vert +/- œuf, fromage.
- **Déjeuner** : légumes **crus**, **légumineuses**, pain de sarrasin, eau (500 ml) +/- poisson.
- **Goûter** : fruits, noix, galettes, grand bol (500 ml) de tisane (ex. camomille matricaire).
- **Dîner léger min. 3 h avant de dormir** : légumes **cuits**, **riz**, eau.