

*Les clés d'une  
alimentation bienfaisante*



By Stéphanie Delmas Bellaud

Naturopathe

en Finistère, Bretagne

# *C'est quoi une alimentation bienfaisante ?*

C'est une alimentation qui correspond aux besoins physiologiques du corps et qui est adaptée à notre système digestif.

C'est une alimentation qui couvre tes besoins en nutriments tout en préservant nos organes.

C'est une alimentation que l'on a oublié avec l'industrialisation alimentaire des dernières décennies.

C'est une alimentation simple, peu transformée.

C'est celle qui va te permettre de rester en bonne santé, longtemps.

Alors c'est parti ! A la découverte de cette alimentation bienfaisante



## 1ère clé :

# Les bases de l'alimentation bienfaisante

L'alimentation bienfaisante se rapproche beaucoup du régime méditerranéen : plus de légumes, de fibres, du poisson, des bons gras, et aussi le plaisir de cuisiner et de se préparer à manger.

### 1ère base :

Adopter la saisonnalité des légumes et des fruits.

S'adapter au rythme de la nature garantit d'avoir une alimentation fraîche, avec des fruits et des légumes récoltés à maturité. Cela leur assure d'être au maximum de ce qu'ils ont à nous offrir en vitamines et minéraux.



### 2ème base :

Une alimentation la moins transformée possible.

Transformer les aliments altèrent leurs qualités nutritionnelles. Alors restons simples dans notre façon de s'alimenter.

Cette base demande de cuisiner un peu.



### 3ème base :

Une alimentation issue de la filière biologique ou raisonnée.

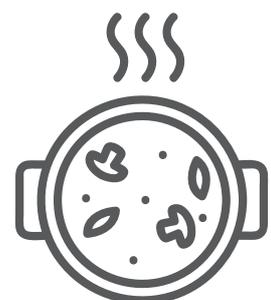
Ce sont ces aliments qui vont vous garantir ne pas contenir de pesticides et de substance toxiques. Un autre avantage, vous verrez qu'ils se conservent plus longtemps.



### 4ème base :

Une cuisson adaptée qui préserve un maximum de nutriments.

C'est la cuisson à la vapeur douce. En effet, les autres modes de cuisson sont trop fort et/ou trop agressifs et détruisent tout ou partie des nutriments, ce qui revient à manger sans valeur nutritionnelle.



## En pratique

Faites le plein de vitamines et de minéraux avec les légumes et les fruits, bios ou raisonnés, de saison.

La proportion de légumes idéale dans l'assiette est d'au moins les  $\frac{3}{4}$ .  
Le reste se répartit entre les protéines et les féculents.

Intégrer des protéines bienfaisantes comme les protéines végétales contenues dans les légumineuses, celles de la viande blanche et celles du poisson, ainsi que celle des œufs (attention à la provenance de ces derniers).

Variez les assaisonnements avec de bons gras. La base que je vous conseille est une vinaigrette avec la moitié d'huile d'olive pour les omégas 9 et la moitié d'huile de colza pour les omégas 3. Ensuite vous pouvez ajouter des condiments, des épices, des herbes.

Pour les bons gras, vous pouvez aussi les trouver dans les petits poissons gras (sardines, maquereaux, truites, anchois...), et dans les graines oléagineuses.

Faites le plein d'anti-oxydants avec les fruits colorés – surtout les petits fruits et les baies –, les agrumes, les fruits secs, les noix de pécan, les artichauts, les légumineuses, les oléagineux, les épices, les aromates, le thé vert.



## 2ème clé

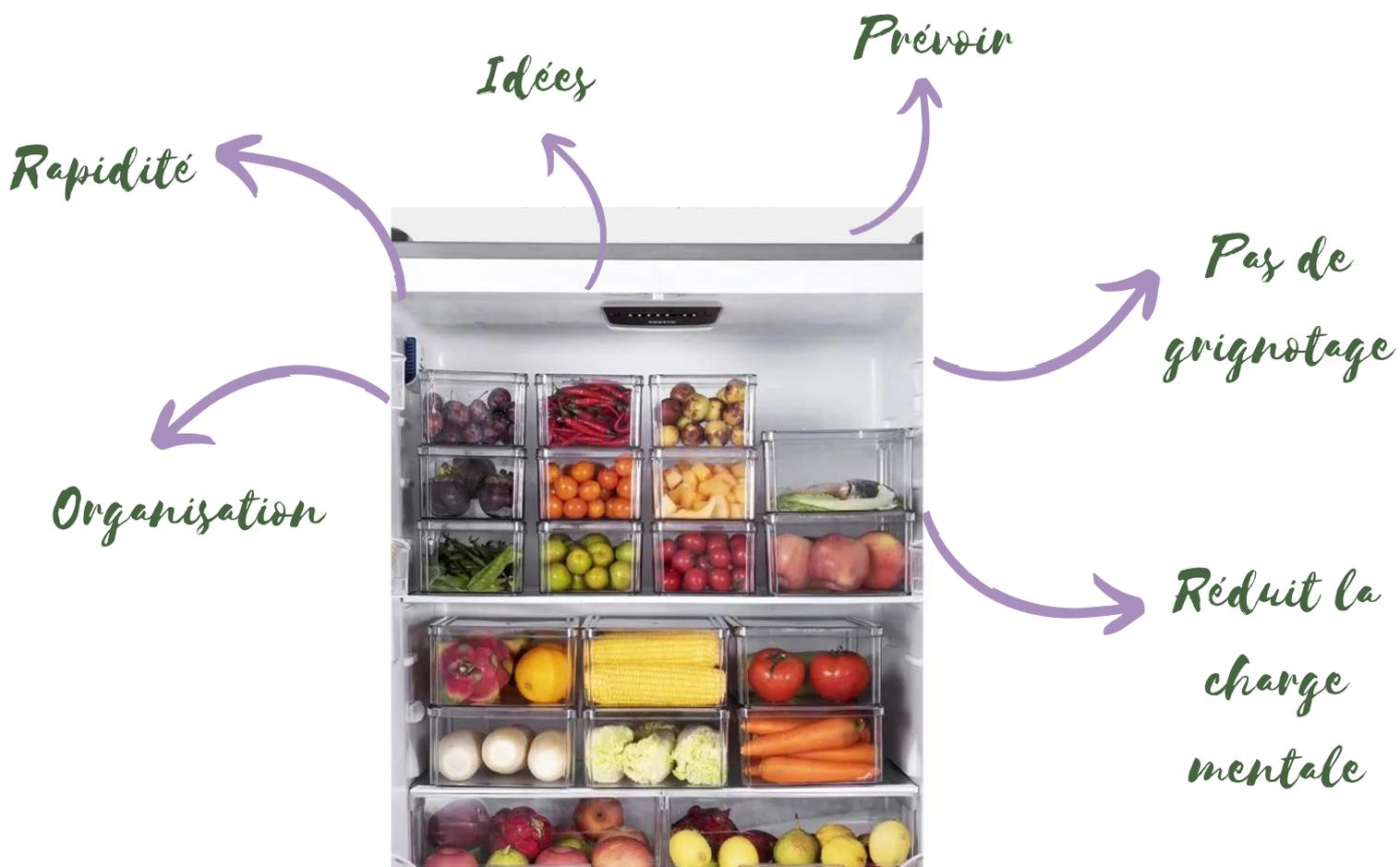
# Toujours avoir certains aliments de base dans mon placard

Pourquoi ?

Quand on cuisine et que l'on souhaite bien s'alimenter, avoir les aliments de base sous la main permet de ne pas être à cours d'idées, de pouvoir rapidement préparer un repas, et de ne pas retomber dans les anciens comportements alimentaires.

C'est aussi un bon moyen de s'organiser, de prévoir ses repas, d'éviter le grignotage et de réduire sa charge mentale !

Je te propose une liste, que tu peux imprimer en prévision de tes courses, à épingler dans la cuisine !



# Dans mes placards



## Légumes de saison

légumes feuilles (salade, épinard, mesclun), légumes racine (betterave, patate douce, radis noir, navet, chou rave), crucifères



## Fruits de saison

Citron, agrumes, avocat



## Poisson Oeuf Viande

œuf bio, maquereau, sardines (frais ou en boîte), anchois, viande blanche



## Graines Oléagineux Légumineuses

Noix, noisettes, amandes, noix de cajou, noix du Brésil, graines de courge, de tournesol, de sésame, de chia.



## Huiles Vinaigres

Olive, colza, coco  
Cidre ou balsamique



## Céréales

Complètes ou semi-complètes : riz, millet, flocons d'avoie, quinoa, coucous, pâtes d'épeautre, sarrasin, farines de riz, châtaigne, sarrasin...



## Epices Herbes

Cumin, curcuma, curry, cannelle, paprika, poivre, vanille  
Selon la saison : coriandre, persil, thym, romarin



## Condiments

Cornichons, sauce tamari, moutarde, soupe miso, bouillon de légumes, tahini, fleur de sel



## Lait végétal Crème végétale



## Sucre

Miel, sirop d'agave, rapadura, sirop d'érable



## Fruits secs

Dattes (ou pâte de dattes), abricots, figes



## Eau

La moins minéralisée possible  
ou eau en bouteille  
Ou installer un osmoseur

## 3ème clé

# Organiser mes repas : une semaine de menus

Pourquoi ?

- L'organisation toujours !
- une liste de course optimisée en fonction de ce que tu vas manger
- évite le gaspillage
- maîtrise le budget
- évite de rester devant son frigo à réfléchir à ce que tu vas manger et au final prendre m'importe quoi :-)

A suivre les menus pour toute une semaine et une fiche vierge pour continuer l'aventure !

Repère la maryse, tu auras les recettes dans ce livret !



# lundi



## MON PETIT DEJEUNER

- Un verre d'eau tiède citronnée
- Deux tartines de pain complet ou semi-complet avec de la purée de noisettes
- Une tisane Yogi Tea Sun Salutation

Ou un verre d'eau plate  
Il permet de réhydrater  
le système digestif  
avant le repas



## MA COLLATION

- Une tisane fruits rouges
- une poignée d'amandes



## MON DEJEUNER

- Un verre d'eau
- Salade de courgettes en tagliatelles
- Poisson blanc vapeur et légumes croquants (petits pois et haricots plats)
- En option : compote maison



## MA COLLATION

- Une tisane Yogi Tea Choco
- Une energie ball



## MON DINER

- Un verre d'eau
- Une salade champignons - roquette
- Gratin de légumes (courgette, choux, blettes...)
- En option : panacotta au lait d'amandes

Je n'ai pas d'actions  
chez Yogi Tea, j'adore  
juste leurs infusions :-)

## NOTES

# mardi



## MON PETIT DEJEUNER

- Un verre d'eau tiède citronnée
- Miam ô fruits 
- Une tisane Yogi Tea citron gingembre

Dérivé de la crème Budwig du Docteur Kousmine et actualisé par France Guillain, il apporte les nutriments nécessaires pour démarrer la journée



## MA COLLATION

- Une tisane fruits rouges
- Quelques fruits secs



## MON DEJEUNER

- Un verre d'eau
- Carpaccio de betteraves
- Oeuf mollet et purée verte (pomme de terres et courgettes)
- En option : pomme cuite à la cannelle

L'œuf mollet, c'est six minutes de cuisson !



## MA COLLATION

- Une tisane Yogi Tea Rose
- Un fruit frais



## MON DINER

- Un verre d'eau
- Une soupe "cru"
- Wok de légumes au poulet
- En option : un carré de chocolat

C'est un jus de légumes que l'on va faire tiédir doucement

## NOTES

# mercredi



## MON PETIT DEJEUNER

- Un verre d'eau tiède citronnée
- Smoothie vert + oeuf au plat
- Une tisane Yogi Tea Sweet Chai



## MON DEJEUNER

- Un verre d'eau
- Un verre de jus de légumes
- Tartinade de guacamole, salade vertes et graines germées
- En option : dessert lacté aux graines de chia



## MON DINER

- Un verre d'eau
- Une tartine de pain complet avec du houmous
- Soupe et chèvre frais
- En option : une compote maison



## MA COLLATION

- Une tisane de menthe
- Un fruit frais



## MA COLLATION

- Une tisane Yogi Tea Equilibre féminin
- Une poignée d'amandes



Fais tremper dans de l'eau tes amandes quelques heures, elles seront plus digestes

## NOTES

# jeudi



## MON PETIT DEJEUNER

- Un verre d'eau tiède citronnée
- Granola et lait végétal



## MA COLLATION

- Une tisane Yogi Tea Sun Salutation
- Un fruit frais

Le dessert est toujours proposé en option, il est plus culturel que bon pour la santé



## MA COLLATION

- Une tisane Yogi Tea Chlorella menthe
- Une énergie ball



## MON DEJEUNER

- Un verre d'eau
- Coleslaw
- Salade de poissons fumés
- En option : pêche pochée au sirop d'érable



## MON DINER

- Un verre d'eau
- Une tartine de pain complet avec du tartare d'algues
- Lentilles comme autrefois
- En option : un carré de chocolat

## NOTES

# vendredi



## MON PETIT DEJEUNER

- Un verre d'eau tiède citronnée
- Pancakes de châtaigne
- Une tisane Yogi Tea Sun Salutaton



## MA COLLATION

- Une tisane Yogi Tea Rose
- Une poignée de noisettes



## MON DEJEUNER

- Un verre d'eau
- Tomates, huile d'olive et fleur de sel
- Poulet au sésame et patate douce rotie au miel
- En option : abricots pochés



## MA COLLATION

- Une tisane Yogi Tea Sweet Chai
- Un carré de chocolat



## MON DINER

- Un verre d'eau
- Un verre de jus de légumes
- Lasagnes de légumes
- En option : une tisane

tu peux remplacer ce repas par un apéro santé ! Avec des légumes crus, et des dips à tartiner !

## NOTES

# samedi



## MON PETIT DEJEUNER

- Un verre d'eau tiède citronnée
- Salade de fruits frais
- Une tisane Yogi Tea Sun Salutaton



## MA COLLATION

- Une tisane Yogi Tea Gingembre hibiscus
- Une poignée d'amandes séchées



## MON DEJEUNER

- Un verre d'eau
- Raïta de concombres
- Dahl de lentilles corail
- En option : une tisane



A retrouver dans le super livre de Dominique (voir plus loin)



## MA COLLATION

- Une tisane Yogi Tea Choco
- Un muffin sans gluten



## MON DINER

- Un verre d'eau
- Salade de mesclun, carottes, graines
- Colombo de poulet, riz complet
- En option : une tisane



le colombo est un plat qui se prépare facilement à l'avance et est très bon réchauffé

## NOTES

# dimanche



## MON PETIT DEJEUNER

- Un verre d'eau tiède citronnée
- Lait végétal chocolaté
- Fruits secs



## MA COLLATION

- Une tisane Yogi Tea Harmonie Intérieure
- Un fruit frais



## MON DEJEUNER

- Un verre d'eau
- Légumes râpés crus et légumes lactofermentés
- Maquereau à la plancha et légumes rotis
- En option : une tisane

un article complet sur la lactofermentation à retrouver sur mon site

<https://naturocap.fr/la-lactofermentation-une-alliee-pour-notre-sante/>



## MA COLLATION

- Une tisane Yogi Tea Rose
- Une énergie ball



## MON DINER

- Un verre d'eau
- Buddha bowl
- En option : une tisane

Le buddha bowl c'est :

- 2 préparations de légumes crus
- 1 préparation de légumes cuits
- 1 préparation de légumineuses
- 1 préparation de céréales
- 1 protéine maigre (optionnel)
- 1 super aliment
- 1 sauce
- 1 fruit

## NOTES

*Date ou jour :*



**MON PETIT DEJEUNER**



**MA COLLATION**



**MON DEJEUNER**



**MA COLLATION**



**MON DINER**

**NOTES**

# Fiche recette

## Le miam ô fruits

### Ingrédients :

1/2 banane - 2 cuillères à soupe d'huile de colza bio ou une cuillère à café d'huile de lin - 1 cuillère à soupe d'huile de sésame crue non toastée - 1 cuillère à soupe rase de graines de lin broyées - 1 cuillère à soupe d'un mélange de trois autres graines broyées (cajou, arachide, noix, noisette, tournesol, pépin de courge...) - 2 cuillères à café de jus de citron - fruits frais de saison

### Recette :

Avec une fourchette, écrase la banane.

Mélange avec les huiles pour créer une émulsion.

Puis ajoute les graines et remue encore.

Ajoute enfin le citron et mélange.

Agrémenté de fruits frais selon la saison.



---

---

---

---

---

---

---

---

# Fiche recette

## Dessert lacté aux graines de chia

### Ingrédients :

Pour deux personnes : 50cl de l'ait d'amande (ou autre lait végétal) 50g de graines de chia

### Recette :

Verse les graines de chia dans le lait d'amande et remue pour bien séparer les graines. Laisse absorber en remuant régulièrement pendant une vingtaine de minutes.

Verse dans des bols et laisse une nuit au réfrigérateur.

Garnir de fruits frais ou agrémenter à ton goût (vanille, chocolat...)



---

---

---

---

---

---

---

---

# Fiche recette

## Granola maison

### Ingrédients :

60g de noix de pécan -30g de noisettes -50g de graines de tournesol -50g de graines de courge -300g de flocons d'avoine -2 cuillères à café de cardamome -1 cuillère à café de cannelle -1 cuillère à soupe de sirop d'érable -1 cuillère à soupe d'huile de coco -100g de cranberries séchées (en option)

### Recette :

Préchauffe le four à 180°C (th6)

Concasse les noix de pécan et les noisettes. Mélange toutes les graines dans un saladier, ajoute les flocons d'avoine et les épices.

Mélange le sirop d'érable et l'huile de coco. Verse dans le saladier. Enrobe bien le tout.

Recouvre la plaque de cuisson de papier sulfurisé et répartis le mélange à plat en tassant bien. Enfourne 20 à 30 minutes pour bien dorer le granola.

Laisse refroidir puis concasse. Ajoute les cranberries.

A conserver dans un récipient hermétique.



---

---

---

---

---

---

---

---

Recette du livre de

Dominique Gassin et Elisabeth Smeysters : "Mon programme pour rééquilibrer mon alimentation en douceur" - éditions Mango

# Fiche recette

## Raita de concombre

### Ingrédients :

Un concombre - deux yaourts grecs ou yaourts végétaux - feuilles de menthe - feuilles de coriandre - sel - poivre

### Recette :

Coupe le concombre en petits cubes.

Cisèle la menthe et la coriandre.

Mélange le tout dans un bol avec le yaourt.

Assaisonne.

Réserve au frais.



---

---

---

---

---

---

---

---

# Fiche recette

## Energie balls

### Ingrédients :

2 ou 3 dattes Medjool ou de la pâte de dattes bio

Une poignée de graines oléagineuses : noix, noix de cajou, noisette, amandes...

Deux cuillères à soupe de noix de coco rappée

Une cuillère à café d'huile de coco ou de la purée d'amandes, de noisettes...

Pour l'enrobage : noix de coco rappée, graines de sésame, graines de tournesol.

### Recette :

Si tu utilises des dattes en morceaux :

Retire les noyaux des dattes et coupe-les en petits morceaux.

Mets tous les ingrédients dans un blender et mixe pour obtenir une pâte malléable.

Ou si tu utilises de la pâte de dattes, mixe uniquement les graines, deux cuillères de noix de coco, l'huile de coco ou la purée d'oléagineuses.

Mélange ensuite avec la pâte de dattes pour obtenir une pâte malléable.

Forme de petites boules avec les mains et roule-les dans l'enrobage.

Les réserver au réfrigérateur - elles se gardent plusieurs jours dans une boîte hermétique.



---

---

---

---

---

---

---

---

## 4ème clé Varier les repas et planifier

C'est pourquoi je te propose des listes d'idées pour chaque repas et un planner de menus pour toute une semaine.

Tu peux ainsi gagner du temps, et t'organiser pour une ou plusieurs semaines, en fonction des saisons bien sûr !

A toi de jouer et de cuisiner !

Astuce : tu peux imprimer les deux pages du planner repas en paramétrant ton imprimante sur "deux pages par feuille" et tu auras ainsi les deux pages sur la même feuille A4.



# Mon alimentation bienfaitante

## Mes petits déjeuners



Miam ô fruits



Tartines de pain complet et purée  
d'oléagineux



Smoothie vert et oeuf



Granola et lait végétal



Pancakes à la châtaigne



Salade de fruits frais



Lait végétal chocolaté et amandes



Tartines de sardines



Tartines de guacamole



Cela peut aussi être rien du tout !

# Mon alimentation bienfaitante

## Mes collations



Amandes séchées



Fruits frais



Fruits secs



Carré de chocolat



Energie ball



Cela peut aussi être rien du tout !

# Mon alimentation bienfaisante

## Mes entrées



Salade de courgettes en tagliatelles



Carpaccio de betteraves



Coleslaw



Salade de tomates et gomasio



Taboulé de légumes



Raïta de concombres



Légumes râpés crus



Légumes lactofermentés



Tartare d'algues



Tartinades : houmous, rillettes de maquereau, guacamole



Salade verte (mesclun, roquette,...)



Jus de légumes



Salade champignons roquette

# Mon alimentation bienfaitante

## Mes plats



tartinade au guacamole, salade verte, graines germées



Buddha bowl



Poisson vapeur et légumes croquants



Oeuf mollet et purée verte



Poulet au sésame, patate douce rotie au miel



Dahl de lentilles corail



Salade de poissons fumés et pommes de terre tièdes



Soupe et fromage de chèvre



Colombo de poulet, riz basmati



Lasagnes de légumes



Crevettes à l'ail et au persil



Gratin de légumes



Wok de légumes au poulet



Maquereau à la plancha et légumes rotis



Lentilles comme autrefois

# Mon alimentation bienfaitante

## Mes desserts



Pommes rôties au four



Chiaourt



Panacotta au lait d'amandes



Compote maison aux fruits de saison



Pêches pochées au sirop d'érable



Energie ball



Muffin veggie



Tisane

# Mon alimentation bien être

Semaine du \_\_\_\_\_ au \_\_\_\_\_

Lundi

Mardi

Mercredi

Matin

Collation

Midi

Collation

Soir

Courses

Notes

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

# Mon alimentation bienfaisante

A toi de jouer maintenant pour intégrer cette alimentation bienfaisante dans ton quotidien.

C'est un nouveau défi de changer tes habitudes, mais quelle récompense au final lorsque tu pourras constater les premiers changements !

Pour ce cycle, je me suis inspirée de livres de recettes, que j'utilise très souvent. Ce sont mes références :

Dominique Gassin et Elisabeth Smeysters : "Mon programme pour rééquilibrer mon alimentation en douceur" - éditions Mango



"Presque végétarien" - éditions Marabout



Cameil Kaundart et Marc Le Quenven : "Cuisine naturelle" - éditions Marabout



Je sais que tu es prête pour ce changement, tu es l'actrice de ta vie



*Retrouve-moi sur :*



<https://www.facebook.com/NaturoCap>



[https://www.instagram.com/stephaniedelmasbellaud\\_naturo/](https://www.instagram.com/stephaniedelmasbellaud_naturo/)



**NaturoCap**  
Vivez votre santé

(c) tous droits réservés NaturoCap