

Les aliments « anti-stress »	Qui sont-ils ?
Aliments riches en sels minéraux et oligo-éléments : - En Magnésium	Oléagineux (amandes, tournesol, sésame...), céréales complètes, légumineuses, feuilles de légumes verts, figes sèches
- En Calcium	Choux, fenouil, produits laitiers, oléagineux (sésame), céréales, figes sèches, sucre complet
- En Zinc	Huîtres, viandes rouges, fruits de Mer, poissons, céréales complètes, légumineuses, fruits oléagineux
- En Potassium	Tous les fruits et les légumes
- En Chrome	Graines, foie, jaune d'œuf, fruits de mer, céréales complètes, viande, levure de bière
Riches en vitamines : - Vitamines du groupe B en particulier B6	Poissons, céréales, fruits, légumes verts, germe de blé, levure de bière
- B5	Jaune d'œuf, poissons, viandes, céréales complètes, légumes verts, levure de bière
- Vitamine C	Tous les végétaux surtout frais et en particulier les kiwis, baies (cassis, mûres...), tomates, poivrons, agrumes, fraises, persil, choux (tous), mâche et cresson
Riches en acides gras insaturés : - ω3	Poissons gras (sardine, maquereau, hareng, truite, thon ...), huile de lin, de cameline, de colza, de noix, de germe de blé, de soja, noix, mâche, pourpier
- ω6	Huile de tournesol, de maïs, viande, œufs des animaux ayant consommés surtout des céréales (pas de l'herbe)
- ω9	Olive, huile d'olive, avocat, cacahuètes, noisettes, foie, foie gras

Aliments à favoriser

Aliments à éviter

Indispensables tous les jours

Fruits et légumes frais et de saison

(favoriser choux, légumes verts, tomate, persil et pour les fruits ceux riches en vitamine C : kiwi, agrumes, baies)

Huile de première pression à froid biologique de colza, olive, noix

Les céréales les plus complètes possibles

(blé avec le pain et les pâtes, riz, quinoa etc...)

Fruits oléagineux (amandes, noix, noisettes, sésame...)

Légumineuses (haricots, pois chiches, lentilles...) à associer dans la mesure du possible avec une céréale ou un oléagineux.

Une **source de protéine** : viande (plutôt blanche : volaille...) ou poisson ou œuf ou fromage (plutôt chèvre et brebis que vache) ou céréales+ légumineuses.

Boire de l'**eau** (au moins 1litre ½ par jour)

A consommer régulièrement

Poissons gras (hareng, sardine, thon, maquereau...), fruits de Mer

Levure de bière à saupoudrer sur des salades, soupes etc...

Fruits secs (en particulier figues)

Sucre intégral ou complet (type rapadura)

Les excitants : café, thé fort...

L'alcool

Les produits **industriels raffinés** (plats tout prêts, huiles raffinées, céréales blanches, pain blanc, sucre raffiné, gâteaux industriels, bonbons...)

Produits « **light** »

Les **barres chocolatées** et autres en-cas gras et sucrés.

Les **sodas** et autres boissons sucrées

Les plats gras et salés

L'abus de produits laitiers.