

Tableau acidification/oxydation

Acidification

- Stress
- Alcool
- Aliments raffinés
- Aliments brûlés

- Acide lactique:
Aliments fermentés, yaourts...

- Acide urique:
 - Endogène: nucléotides
 - Exogène:
Riches en purines: café, thé, chocolat...
 - Riches en acide urique: viande, abats, gibiers, fruits de mer

- Acide oxalique:
 - Endogène: sucre
 - Exogène: aliments riches en oxalates (rhubarbe, oseille, épinard, café, chocolat...)

Oxydation

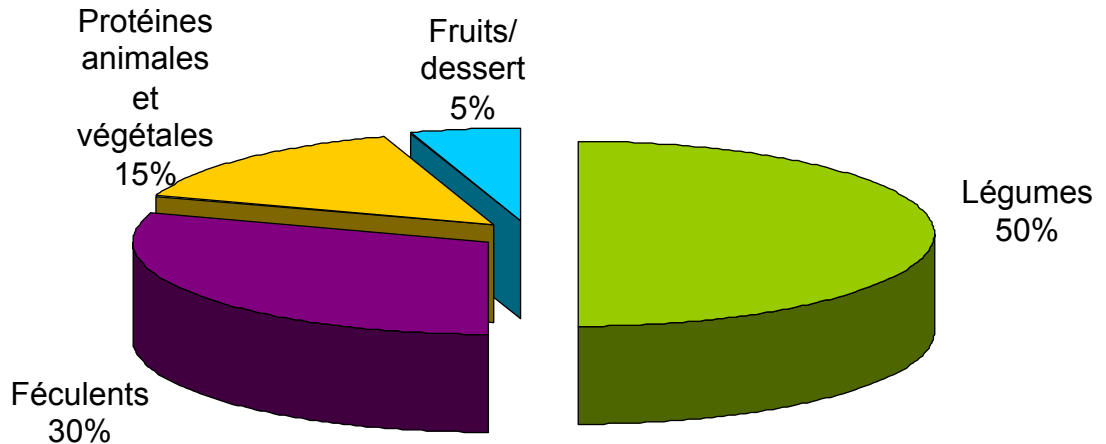
- Stress
- Alcool
- Aliments raffinés
- Manque de fruits et de légumes (en particulier colorés)
- Tabac
- Xénobiotiques



L'assiette type



Les aliments à favoriser



Menu type journalier

■ Petit déjeuner

- Glucides lents
- Fruits frais
- Une source de protéines
- Une source de Ca
- FO
- Une boisson



■ Collation(s)

- Fruits frais, secs ou oléagineux



Menu type journalier

■ Déjeuner

- Crudités+ huile
- Féculents+complément protéique
 - Animales
 - Légumes secs
- Légumes

■ Dîner

- Crudités+ huile
- Féculents+légumes
- Une source de Ca



POUR UN PETIT DÉJEUNER ANTI-STRESS

LA CRÈME BUDWIG DU DR KOUSMINE

Ingrédients

- 2 c. à café d'huile de colza
 - 1 yaourt au soja
 - le jus d'un demi-citron
 - 1/2 ou 1 banane bien mûre
 - 1 c. à café de miel
 - 2 c. à café de graines oléagineuses (lin, tournesol, citrouille, amandes, noix, noisettes, etc.)
 - 2 c. à café de céréales complètes fraîchement moulues et crues (avoine, orge mondé, riz complet, sarrasin, millet, quinoa, etc...sauf le blé)
- Une seule céréale à la fois.
- des fruits frais de saison coupés en morceaux.

Préparation

- Battre en crème [l'huile](#) et le [yaourt](#).
- Ajouter le jus d'un demi-[citron](#) frais (ou d'un citron entier, au goût).
- Écraser et mélanger avec la [banane](#).
- Ajouter le [miel](#), les fruits, les [graines](#), et les [céréales complètes](#).

