

Votre pense-bête !

Petits plats savoureux contre le reflux

Dr MARTINE COTINAT



Chaque jour

- ④ 3 fruits (au petit déjeuner ou à la collation)
- ④ Crudités et légumes à chaque repas (au moins 2/3 de l'assiette)
- ④ Huile d'olive (1 c. à s.) et de colza (2 c. à s.)
- ④ 1 à 1,5 litre d'eau
- ④ Épices
- ④ Herbes aromatiques
- ④ 3 repas + 1 ou 2 collations

Souvent	À limiter ou à éviter	À oublier
<ul style="list-style-type: none">• Légumes, fruits, huile d'olive et de colza, eau• Produits à base de céréales sans gluten : millet, fonio, riz complet, quinoa...• Légumineuses : lentilles, haricots, pois chiches...• Oléagineux : amandes, noix, noisettes, noix de macadamia, noix du Brésil...• Algues séchées en paillettes	<ul style="list-style-type: none">• Produits à base de céréales contenant du gluten : les « SABO » (Seigle, Avoine, Blé, Orge)• Fromages et laitages (pas plus de 2 par jour)• Viande rouge et charcuteries• Alcool• Café	<ul style="list-style-type: none">• Sodas et jus de fruits• Plats préparés industriels• Produits transformés et ultra-transformés à base de céréales : biscuits, biscottes, galettes de riz soufflé, céréales du petit déjeuner, viennoiseries...• Produits sucrés et édulcorés : confiture, bonbons, barres chocolatées, pâtes à tartiner du commerce (Nutella®), chewing-gum...• Sel et aliments salés (chips, moutarde...)• Fritures et grillades

Petit déjeuner copieux et protéiné

- Thé vert plutôt que café
- Pain (complet bio aux céréales, au petit épeautre ou sans gluten) ou pâtes
- Beurre, fromage
- Œuf à la coque
- Charcuterie si on est accro (1 fois par semaine)
- Fruit entier
- Flocons de céréales avec fruits (crus ou cuits) et/ou oléagineux

À éviter : sucre, confiture, jus de fruits

Déjeuner raisonnable

- Légumes crus et cuits
- Féculents en quantité adaptée à votre niveau d'activité physique (associer riz, pâtes, semoule... à lentilles, haricots, pois chiches...)
- Tisane ou thé avec éventuellement un carré de chocolat

À éviter : apéritifs, pain, fromage

Collations

- Fruit frais ou un smoothie maison
- Petite poignée de noix, noisette, amandes...
- 1 à 2 carrés de chocolat noir 70 %
- Compote sans sucre ajouté
- Flocons d'avoine ou de sarrasin

Dîner léger

- Légumes crus et cuits
- Poisson ou crustacés vapeur (moins de 3 fois par semaine) plutôt que viande
- Un peu de tisane

Veiller à avoir des aliments mastiquables

À éviter : eau, soupe, alcool, féculents (ou alors en petite quantité)