

Chronobiologie alimentaire

Petit déjeuner 6h-8h	Cortisol – Dopamine Motivation Envies Entrain Bonne humeur	<p>Protéiné et non glucidique</p> <p>Par exemple :</p> <ul style="list-style-type: none"> • œuf (coque, mollet, brouillé, avec des épices, ...) • viande de qualité (dinde / poulet, viande séchée, pâté) • poisson (truite fumée (pas tous les jours), sardine, maquereau, hareng, anchois, rillettes) • fromage frais ou à pâte dure (brebis / chèvre) • fromage blanc / faisselle / yaourt de coco + purée oléagineux (amande-noisette) • pain bio complet + beurre • houmous • avocat / légumes • boisson sans sucre (pas de jus de fruits)
Repas du midi	Énergie stable, durable pour la concrétisation de projets	<p>Assiette paléo :</p> <ul style="list-style-type: none"> – 50 à 70 % de légumes : cuits / crus => colorés ! – une source de protéines : viande / poisson / œufs / fromage – du bon gras : 1-2 cuillères à soupe du mélange d'huiles si besoin : tapenade, avocat, beurre, oléagineux, crème de coco – aromates / épices <p>Assiette des 4/4 :</p> <p>1/4 = légumes cuits 1/4 = légumes crus 1/4 = protéines animales 1/4 = protéines végétales (céréales – légumineuses) 1-2 cs huile + aromates / épices</p>
Goûter vers 17h	Sérotonine Lâcher-prise Sérénité Bien être	<p>Du gras et un peu de glucides (sans protéine)</p> <p>exemple : 1 carreau de chocolat noir + oléagineux</p>
Repas du soir		<p>Végétalien ou végétarien</p> <p>Ex : soupe + lentilles si besoin + cs huile</p>
Nuit	Mélatonine Régénération	Jeûne

Gras :

- Dans une bouteille en verre teintée et placée au réfrigérateur :

50 % = huile olive

25 % = huile cameline ou huile de lin

25 % = huile de colza

Ces huiles seront choisies bio et 1ère pression à froid, et non utilisées pour la cuisine car elles se dégradent à la chaleur et deviennent nocives.

- Huile de cuisson : Huile de coco (désodorisée ou non)
- 300g de petits poissons gras / sem (anchois – sardine – maquereau - hareng)