

Chronobiologie alimentaire

| | | |
|-------------------------|---|---|
| Petit déjeuner 6h-8h | Cortisol – Dopamine Motivation Envies Entrain Bonne humeur | Protéiné et non glucidique Par exemple : <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 | Assiette paléo : <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 Assiette des 4/4 : 1/4 = légumes cuits 1/4 = légumes crus 1/4 = protéines animales 1/4 = protéines végétales (céréales – légumineuses) 1-2 cs huile + aromates / épices |
| Goûter vers 17h | Sérotonine Lâcher-prise Sérénité Bien être | Du gras et un peu de glucides (sans protéine) exemple : 1 carreau de chocolat noir + oléagineux |
| Repas du soir | | Végétalien ou végétarien Ex : soupe + lentilles si besoin + cs huile |
| 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)