

# NATUROPATHIE

## Les règles de base

• <b>La ptyaline,</b>	se trouve dans la <b>bouche</b> et plus particulièrement dans la salive. Elle permet de commencer la dégradation des amidons et a besoin d'un milieu <b>alcalin</b> .
• <b>La pepsine</b>	se trouve dans l' <b>estomac</b> et concasse les <b>protéines</b> en peptides. Pour se faire il lui faut un milieu <b>acide</b> .
• <b>La lipase</b>	<b>pancréatique</b> associée à la <b>bile</b> dégrade les <b>graisses</b> dans le <b>duodénum</b> en acides gras.

**Cet exemple montre que la digestion de la viande (protéine/milieu acide) et celle de céréales (amidon, farineux/milieu alcalin) au même repas sont « contradictoires ».**

## Les bonnes combinaisons

Protéines	
Protéines fortes :	Viandes, poissons, volailles, crustacés, œufs, fromages cuits, gouda, comté
Protéines faibles :	Soja, légumineuses (pois cassés, lentilles, haricots en grains, azukis, pois chiches, soja et dérivés du soja), pois frais, champignons, algues, tempeh, seitan, tofu, sésame, amandes, noisettes, ...
Protéines fromages frais :	Yaourts, fromages blancs, chèvres frais, brebis frais, petit suisse, ricotta,...
Farineux	
Farineux forts :	Riz, pâtes, avoine, épeautre, blé, orge, seigle, pain complet, sarrasin, millet, maïs,...
Amidons faibles :	Biscottes, pilpil, boulgour, flocons de céréales, potimarrons, potirons, pommes de terre, patates douces, châtaignes
Fruits	
Fruits Acides :	Citrons, oranges, pamplemousses, tomates, ananas, fruits de la passion, kiwis, myrtilles, cerises, groseilles, fraises, framboises, abricots, mûres, ...
Mi-acides :	pommes, poires, prunes, mangues, pêches, ...
Doux :	bananes, pruneaux, dattes, figues, raisins, ...
Légumes	
Légumes verts et colorés :	Légumes verts ou colorés crus ou cuits
Aliments spécifiques :	Melons, pastèques, miel, sucres

## Les combinaisons suivantes ne sont pas favorables:

<b>Protéines fortes</b>	<b>Farineux forts</b>
<b>Poisson, steak, volaille, crustacé, fromage cuit, oeuf</b>	Riz, pâte, avoine, épeautre, blé, orge, seigle, pain, sarrasin, millet

## Par contre sont acceptables sur le plan digestif :

<b>Protéines fortes</b>	<b>Amidons faibles</b>
<b>Poisson, steak, volaille, crustacé, fromage cuit, œuf</b>	Pomme de terre, potiron, châtaigne, patate douce

<b>Protéines faibles</b>	<b>Farineux forts</b>
<b>Champignon, soja, lentille, pois frais, tempeh, algue, noix, sésame, tofu, amande, noisette</b>	Riz, pâte, avoine, épeautre, blé, orge, seigle, pain, sarrasin, millet

## Tableau compatibilité

	Protéines fortes	Protéines faibles	Protéines fromage blanc	Farineux forts	Amidons faibles	Fruits	Légumes verts et colorés	Aliments spécifiques	
Protéines fortes									Protéines fortes
Protéines faibles									Protéines faibles
Protéines fromage blanc									Protéines fromage blanc
Farineux forts									Farineux forts
Amidons faibles									Amidons faibles
Fruits									Fruits
Légumes verts et colorés									Légumes verts et colorés
Aliments spécifiques									Aliments spécifiques
	Protéines fortes	Protéines faibles	Protéines fromage blanc	Farineux forts	Amidons faibles	Fruits	Légumes verts et colorés	Aliments spécifiques	

### REPAS DU MATIN :

Fruits crus et yaourts

### REPAS DU MIDI :

Féculents et légumes, fruits cuits et flans

### COLLATION

Fruits et yaourt

### REPAS DU SOIR

Protéines et légumes, fruits cuits et flans