



Les incompatibilités alimentaires et les bonnes associations

1^{ère} incompatibilité : les fruits crus

Il s'agit en fait d'éviter de manger des **fruits crus lors d'un repas**. Lorsqu'ils sont mélangés aux « graisses », celles-ci « encapsulent » le fructose qui n'est **plus reconnu par les récepteurs cellulaires au sucre**. Il reste alors dans le sang et entraîne des **fermentations** dans l'intestin conduisant à l'acidification et à des ballonnements. Il est possible de consommer des fruits au cours du repas, à partir du moment où il n'y a pas de graisses, de céréales ou de protéines complexes, ou bien **s'ils sont cuits**. Vous pouvez par exemple les **associer à des légumes** (belle salade composée avec des morceaux de fruits: pomme, orange,...) et même les combiner aux laitages (de chèvre ou de brebis bien sûr).

Par quoi les remplacer ? Des fruits **cuits** (compotes sans sucres ajoutés, tarte aux fruits maison,...), des bioflan (sachet de préparation pour flan maison, en magasin bio).

Quand manger les fruits ? Au petit-déjeuner (en salade de fruits ou à la « croque »), à 10h ou à 16h (lors de la pause), ou à 18h en rentrant chez soi. Dans tous les cas, au minimum **1h avant le repas ou 3h après**, de façon à ce qu'ils puissent être digérés seul.

Petite info : L'incompatibilité alimentaire **concerne** en réalité tous les glucides crus : fruits, jus de fruits, fruits secs sucrés et miel.

2^{ème} incompatibilité : aliment acide / amidon

Exemple : les pâtes bolognaise ! Pourquoi ? Les aliments acides (sauce tomate mais aussi fruits, vinaigre, yaourt, aliments lacto-fermentés, vin) sont **incompatibles avec l'amidon** (féculents, céréales, légumineuses). L'aliment acide inactive la ptyaline, enzyme responsable de la première digestion des amidons. L'association de ces deux aliments provoque donc une perturbation et un **ralentissement de la digestion**. Et plus cette dernière est longue, plus les aliments fermentent dans l'intestin. Ce qui provoque des ballonnements et une **détérioration de la paroi intestinale**.

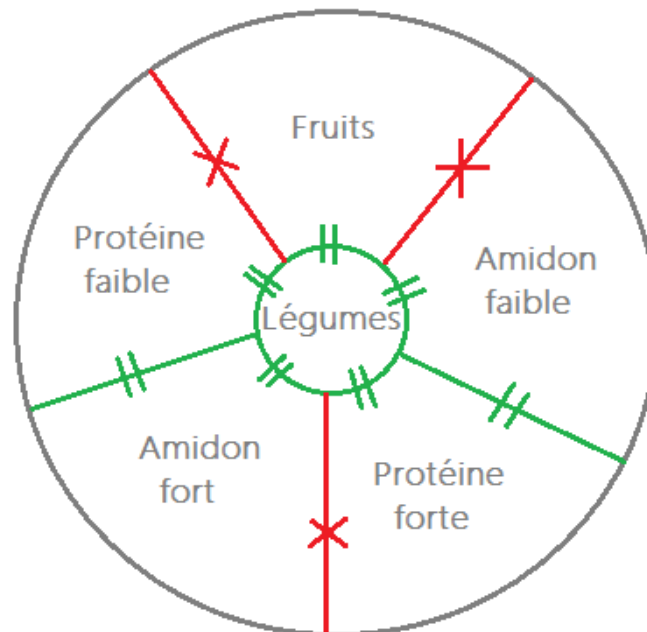
L'astuce naturo : Placez une **carotte** dans la sauce tomate ! Cela permet d'alcaliniser la sauce et donc de contrebalancer son acidité.

Les bonnes associations

Pour t'aider à combiner les bons aliments entre eux, je te propose ci-dessous **un schéma explicatif**. Les lignes vertes symbolisent une association possible, les lignes rouges une incompatibilité alimentaire.

Exemple : tu peux associer les légumes avec n'importe quel autre aliment de la roue (ligne verte), mais pas une protéine faible avec un fruit (ligne rouge), etc.

Les bonnes associations alimentaires



Protéines faibles : algues, champignons, amandes, un jaune d'œuf, fromages frais, fromage blanc et yaourt.

Amidons faibles : féculents (pomme de terre, patate douce, topinambour, potimarron, châtaignes), biscottes, pain grillé, biscottes.

Protéines fortes : viandes, poissons, légumineuses (lentilles, pois cassés, fèves, haricots blancs, haricots rouges, pois chiches, petits pois, maïs, soja), fromages concentrés et œufs.

Amidons forts : céréales, pâtes, riz, quinoa, boulgour, semoule, millet, pain, flocons d'avoines, galettes de sarrasin, ...