

Alimentation Kousmine et SEP



RECETTES DU JOUR

par Mme Nathalie Sauthier, Conseillère en Nutrition et Santé
Jeudi 5 octobre 2017 - Genève

Alimentation Kousmine et SEP

Recettes du jour

Crème Budwig

(pour 1 personne)

- 4 c. à café (env. 50g) de **séré maigre** ou fromage blanc battu 0% ou évent. yaourt de brebis (sans liant ni agent conservant, non homogénéisé) ; ou yaourt soja nature ou tofu soyeux (bio sans OGM) ; ou 2 c.c de purée amandes blanches mixées avec 50 ml de lait végétal sans huile + un complément alimentaire riche en protéines (2 c.c. de Würzelkraft Jentschura, pollen ou spiruline en brindilles Domaine Algal)
- 2 c.c. d'**huile riche en Omega-3 : lin ou cameline** (ou évent. noix ou chanvre), garantie de première pression à froid en-dessous de 40°, non hydrogénée (huileries Philippe Vigeon) – à conserver au frigo une fois ouverte
- 1/2 **jus de citron** ou quelques gouttes
- 2 c.c. d'une **céréale complète bio**, moulue fraîchement. **En alternance (1 céréale à la fois, changer chaque jour):**

R Avoine
C Riz
Millet
Al. Millet Brun
C Sarrasin

R = Relâche l'intestin
C = Constipe
Al. = alcalinisant

Ni blé, ni seigle, ni mélange de céréales

- 1 c.c. de **graines oléagineuses. En alternance :**

M Lin
M Sésame
Al. Amandes
Noisettes
Noix
Pignons
Tournesol
Courge

M = Moudre impérativement
Al. = alcalinisant
Amandes, noisettes, noix, peuvent être moulues.

Garder les autres graines entières pour mastiquer.

- 1 **banane** bien mûre, écrasée ou en rondelles, ou une pomme râpée
- **Fruits de saison mûrs**, non acides : en hiver, pommes, poires, mangues, papayes, dattes, fruits secs,... ; en été, cerises, pêches, baies (fraises, framboises, myrtilles, ...), etc

MARCHE A SUIVRE

- a) Battre le séré (ou autre base à choix) et l'huile en crème (très important pour une bonne digestion).
- b) Ajouter le jus de citron, la céréale moulue, la graine oléagineuse et les fruits

