Tri Awen
Alimentation détox douce

Pour accompagner votre week-end, Tri Awen vous propose une alimentation pauvre en sel, riche en potassium, en eau et en antioxydants. La nourriture sera hypotoxique, bio local (dans la mesure des possibilités : la grenade ne pousse pas à Landeleau !) et faite maison. On va privilégier les producteurs locaux et bio.

Un menu sur mesure qui va respecter
- les troubles digestifs particuliers (ballonnements, sensibilité aux fibres crues)
- et les restrictions de chacun (allergies).

Cette approche va mettre votre système digestif au repos, réduire la rétention d'eau et faciliter la circulation de la lymphe.

LES PRINCIPALES VITAMINES, LES MINÉRAUX ET MICRONUTRIMENTS

VITAMINES C ET E : les antioxydantes majeures qui aident à neutraliser les radicaux libres et à réduire l'inflammation tissulaire. On les trouve dans les agrumes, les fruits rouges et les légumes verts. La vitamine E est capable de se loger dans les membranes cellulaires et de circuler/agir au niveau des lipides du réseau lymphatique en prévenant l'oxydation des graisses.

MAGNÉSIUM
Il participe à la détente musculaire, au bon fonctionnement du système nerveux et aide à lutter contre la fatigue et la mauvaise circulation des fluides.

POTASSIUM
Pour réguler l'équilibre hydrique du corps et limiter la rétention d'eau. Il est présent en abondance dans des plantes comme le pissenlit ou l'ortie.

ZINC
Il soutient l'immunité et la bonne santé des tissus cutanés, qui favorise une bon environnement pour les capillaires lymphatiques.

ACIDES GRAS - OMÉGA 3
Ils favorisent une bonne fluidité sanguine et réduisent l'inflammation globale.

BROMÉLINE
Enzyme extraite de l'ananas, elle a des propriétés anti-œdémateuses et anti-inflammatoires sur les tissus.

HYDRATATION CIBLÉE
Deux litres d'eau par jour, on ajoute des infusions drainantes (pissenlit, queue de cerise, ortie ou romarin) ou du thé vert léger.

ALIMENTS RICHES EN POTASSIUM
Misez sur l'avocat, les épinards, la patate douce, les lentilles et la banane. Ce minéral contrebalance le sodium et aide à désengorger les tissus.

VÉGÉTAUX DRAINANTS ET HÉPATIQUE
Intégrez de l'artichaut, du fenouil du concombre, des asperges, du radis noir et du brocoli. Ils soutiennent l'élimination rénale et le travail du foie.

PROTÉINES DIGESTES ET BONNES GRAISSES

Les protéines

- agissent comme des éponges qui retiennent l'eau dans les vaisseaux sanguins,
- jouent un rôle essentiel
- empêchent la surcharge du système lymphatique
- et prévient les gonflements et des œdèmes.

On va proposer un protéines plutôt végétales, poissons blancs, des petits poissons gras, des œufs maison et des légumineuses. L'assaisonnent se fera avec de l'huile d'olive (première pression à froid), des épices (gingembre /curcuma) et des herbes aromatiques.
Les sauces et coulis de fruits seront fait maison.

ALIMENTS qui seront écartés

Sel ajouté, plats industriels, charcuterie, fromages, sucre raffiné, l'alcool … comme l'excès de caféine qui favorise l'inflammation et la rétention d'eau.
Lactose et gluten.

MENU TYPE

AU RÉVEIL
Un grand verre d'eau tiède avec le jus d'un citron et gingembre frais pour relancer l'hydratation en douceur,

Tri Awen « 15 superfoods « salade
(un mélange de légumes fermenté, cru, cuits, légumineuses, herbes aromatiques, plantes sauvages, grains, grenade, agrumes avec un filet d'huile d'olive au gingembre)

Un bol crémeux aux baies et graines de chia.

Des tartines salées avocat, œuf mollet et herbes fraîches.

Les pancakes sarrasin – banane au curcuma/beurre d'amande.

Tisanes drainantes

Et prenez le temps de bien mastiquer chaque aliment ….