

LES SUPERALIMENTS

Pour un bien-être physique & mental.



Par David Germeau
Créateur de programmes Santé

IN SHAPE TO GROW



Au menu

Suite à votre participation au webinaire “Apprentissage de la finance: Atelier sur la gestion du stress” en décembre 2023, voici une proposition de menu riche en “Super Aliments” :

- **Au petit-déjeuner :**

- Une portion de 30gr/1 ozs de protéines (3 oeufs et 50g/3,5 ozs de tofu ferme, 100gr/3,5 ozs de saumon fumé, de filet de poulet, ...) ou un smoothie (7 recettes au choix pages suivantes).
- Une épice au choix : Curcuma, Gingembre, Cannelle, Coriandre, Cumin, Persil, Paprika, Piment, Romarin, Coriandre, Origan, Basilic, Thym, Feuille de laurier, Cardamome, Graine de sésame, Sauge, Graines de pavot et Aneth
- Un jus de légumes vert

- **Pour le lunch :**

- Au printemps et en été : une salade colorée au choix en entrée - vinaigrette au vinaigre de pomme + huile d'olive
- En automne/hiver : une soupe maison avec une épice au choix en entrée.
- En dessert: 50gr de chocolat noir 80% + baie gogi, ...

- **En collation :**

- Au printemps et en été : 4 noix du Brésil/ou poignée de pistaches et un fruit rouge
- En automne/hiver : 4 noix du Brésil/ou poignée de pistaches et un fruit de saison

- **Pour le soir :**

- En entrée : 1 càs de légumes fermentés (cornichons, olives, kimchi, choucroute, kéfir ...)
- Cuisiner à l'ail, avec des épices au choix
- Un verre de jus de cerise amer 2h avant d'aller dormir

À voir/ à lire :

- Documentaire Netflix “100 ans de plénitude”
- James Clear : “Un rien peut tout changer !”



Les protéines

Les protéines sont souvent associées à la masse musculaire des sportifs, et à leurs performances seulement.

C'est néanmoins très réducteur.

Certes, les protéines sont essentielles pour la masse musculaire et donc donc la performance, mais également pour :

- Une bonne posture
- Une consommation d'énergie optimale
- Un bon équilibre

Mais cela n'est pas tout, les protéines, qui seront digérées en acides aminés, sont essentielles pour :

- Le système immunitaire
- La détoxification par le foie
- Le système hormonal
- La satiété
- L'humeur ... à travers les neurotransmetteurs : dopamine, sérotonine ...

Consommer des protéines variées venant du monde animal & végétal est donc important.

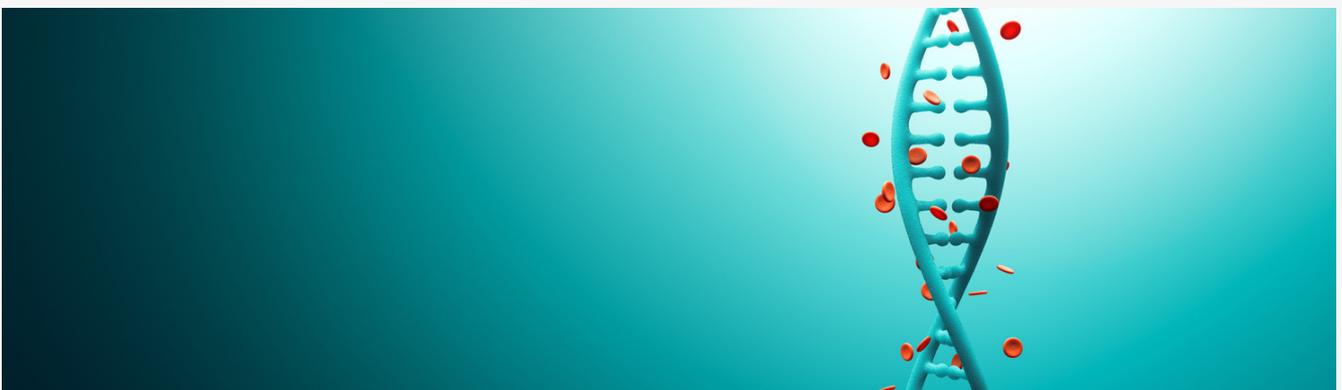
Du monde animal nous avons :

- La viande
- Le poisson
- Les crustacés
- Les œufs
- Les produits laitiers et... les abats.

L'erreur est de limiter les protéines animales à la viande de ces derniers, en oubliant celles des organes qui apportent d'autres acides aminés.

Du monde végétal, nous avons :

- Les céréales
- Les légumineuses (lentilles, pois...)
- Les graines germées
- Les oléagineux (noix du brésil...)
- Les pommes de terre



Les protéines au petit-déjeuner

La consommation de protéines au petit-déjeuner est essentielle, mais pas toujours facile.

Ce dernier est souvent confondu avec un dessert (viennoiserie, confiture...) et notre palet n'est pas toujours prêt à manger du saumon fumé ou un œuf dès le matin.

Le temps peut également être un frein à la préparation d'un tel petit-déjeuner.

Or, nous l'avons vu, ces mêmes protéines permettent une meilleure satiété durant les heures qui suivent.

Durant les 28 prochains jours, je vous propose de tester au choix :

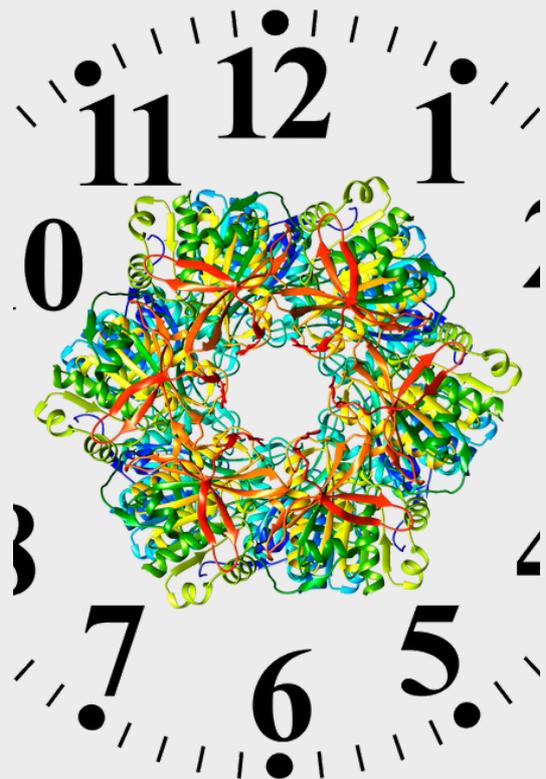
- 7 recettes de smoothies

À partir de protéines végétales ou de protéine de petit lait (la "whey") de qualité supérieure afin de vous faciliter la réflexion & assurer un apport optimum de nutriments, d'énergie et de stabilité mentale.

CHRONOBIOLOGIE

Une étude récente publiée par le journal Cell Reports démontre à nouveau l'importance de la prise de protéines au petit-déjeuner. En effet, le Pr Huberman note dans une récente intervention que « leur consommation tôt dans la journée (phase active du cycle circadien — cycle de 24h) entraîne des degrés plus élevés d'entretien et de croissance musculaire, dus aux variations de l'expression des gènes dans les cellules musculaires au cours du cycle circadien. »

Aoyama et al. 2021 "Distribution of dietary protein intake in daily meals influences skeletal muscle hypertrophy via the muscle clock"



La solution

Dans un monde moderne, le matin doit être bien organisé. C'est ce qui donnera le ton de votre journée.

Hors ce n'est pas toujours facile entre la routine matinale, la famille... si on ne veut pas se lever à 5h du matin. La solution est donc de réunir à la fois la facilité et les nutriments.

Si vous petit-déjeuner, une solution rapide et efficace est de se préparer en quelques minutes, un délicieux smoothies à base de protéines déshydratées, faciles à digérer car associées avec des enzymes digestives naturelles.

Si vous ne petit-déjeuner pas mais que vous voulez néanmoins bénéficier du créneau entre 5 et 10h décrit dans l'étude, il vous suffira de prendre ce smoothie à 10h.

Au pire, un smoothie à 16h pourra aussi rattraper votre retard sur vos apports de protéines journaliers.

Le Smoothie Parfait

Une base liquide :

- Lait de coco ou
- Lait d'amandes

Une part de légumes au choix :

- Épinards - Kale (chou frisé) - Persil - Menthe ...
- Céleri - Concombre
- Betterave - Carotte
- Avocat

Ou éventuellement un fruit à IG bas :

- Myrtilles
- Framboises

Ou encore un Super Aliment sous forme de légumes, fruits, racines, déshydratés.

Une cuillère à soupe de quelques choses à mastiquer (important pour la satiété et la digestion) :

- Noix (amandes, noix de cajou, pécan, coco)
- Beurre de noix (arachides, amandes, etc.)

Et une épice au choix !



LE "VERT"

SMOOTHIE #1



Une protéine déshydratée
au Choix (ou me contacter pour des conseils)

La base liquide
*250 à 350 ml/8.5 to 12 ozs de lait de coco
(non sucré)*

Les phytonutriments
*1 poignée d'épinards
1/2 avocat*

La mûche
*Une poignée d'amandes blanches
(environ 20)*

Épice
Curcuma ou au choix.

Passez au blender

LE "ROUGE"

SMOOTHIE #2



Une protéine déshydratée
au Choix (ou me contacter pour des conseils)

La base liquide
8.5 to 12 ozs de lait d'amandes (non sucré)

Les phytonutriments
1 poignée de betteraves rouges en dé
1/2 avocat

La mêche
Une poignée graines germées
Assurez-vous pour commencer que votre blender broie les
graines germées : mettez-les à broyer avec un peu d'eau. Si
ce n'est pas le cas vous rajouterez les graines à la fin
directement dans votre préparation.

Épice
Cumin ou au choix

Passez au blender

LE "JAUNE"

SMOOTHIE #3



Une protéine déshydratée
au Choix (ou me contacter pour des conseils)

La base liquide
8.5 to 12 ozs de lait de coco (non sucré)

Les phytonutriments
Deux branches de céleri
On lave et on coupe en sections de 3 à 5 cm nos branches de céleri. Dans le bol du mixeur, on verse un petit verre d'eau. On ajoute une petite quantité de branches de céleri, il faut que cela dépasse légèrement le niveau de l'eau, mais pas plus. On mixe une première fois, jusqu'à obtenir une purée bien liquide.

La mêche
Une cuillère à soupe de beurre de cacahuètes d'origine biologique, sans ajout de sucre et avec morceaux.

Épice
Une pincée de curcuma ou un morceau.

Passez au blender

LE "ORANGE"

SMOOTHIE #4



Une protéine déshydratée
au Choix (ou me contacter pour des conseils)

La base liquide
8.5 to 12 ozs de lait d'amandes (non sucré)

Les phytonutriments
Une ou deux grosses carottes

La mâche
Une cuillère à soupe de reste de quinoa

Épice
Racine de gingembre et de curcuma

Passez au blender



LE "MAUVE"

SMOOTHIE #5



Une protéine déshydratée
au Choix (ou me contacter pour des conseils)

La base liquide
8.5 to 12 ozs de lait de coco (non sucré)

Les phytonutriments
Une poignée de Myrtilles

La mâche
Quelques feuilles de menthe à hacher
Une poignée d'épinards

Épice
Cannelle ou au choix

Passez au blender



L"ÉPICÉ"

SMOOTHIE #6



Une protéine déshydratée
au Choix (ou me contacter pour des conseils)

La base liquide
8.5 to 12 ozs de lait de coco (non sucré)

Les phytonutriments
1/2 avocat

La mâche
30gr de ciboule

Épice
1/2 piment
1 poignée de feuilles de coriandre à hacher

Passez au blender

LE "CHOCOLATÉ"

SMOOTHIE #7



*Une protéine déshydratée goût chocolat
au Choix (ou me contacter pour des conseils)*

La base liquide

8.5 to 12 ozs de lait de coco (non sucré)

Les phytonutriments

1/2 avocat

La mâche

Feuilles de menthe à hacher

Épice

1/2 piment

Passez au blender

David Germeau

CRÉATEUR DE PROGRAMMES SANTÉ



David est riche d'une expérience de 20 ans dans le domaine de la santé : entraîneur, nutritionniste, coach, formateur, orateur, auteur & biohacker, en entreprise comme pour les particuliers.

Il a développé son expertise, des enfants aux athlètes en passant par les personnes fragilisées (Seniors, parkinsonien & diabétiques) et les personnes en recherche de santé globale.

Il a créé sa méthode de "Modélisation Optimale de la Santé"

- Master en Éducation Physique (Belgique)
- Master en Sciences de la Santé et de la nutrition (Australie)
- Certifié HLC level II C.H.E.K Institute (USA)
- Facilitateur en Business Model You (UK)
- Formations continues en
 - Micro-dose d'exercices (Canada)
 - Physionutrition (Belgique)
 - DNA sport & nutrition (UK)
 - HRV (USA)

David est depuis plusieurs années, impliqué dans la recherche en santé intégrative afin de proposer un service unique et personnalisé. Plus besoin de courir vers 36 experts de la santé, il vous propose une approche globale en un seul service : plan d'entraînement, programme nutritionnel, stratégies pour l'amélioration du sommeil, travail respiratoire, coaching de vie, gestion du stress, et amélioration des performances.

Aujourd'hui, il se concentre sur la résilience et le lien entre trauma & biologie.



© DAVID GERMEAU 2023