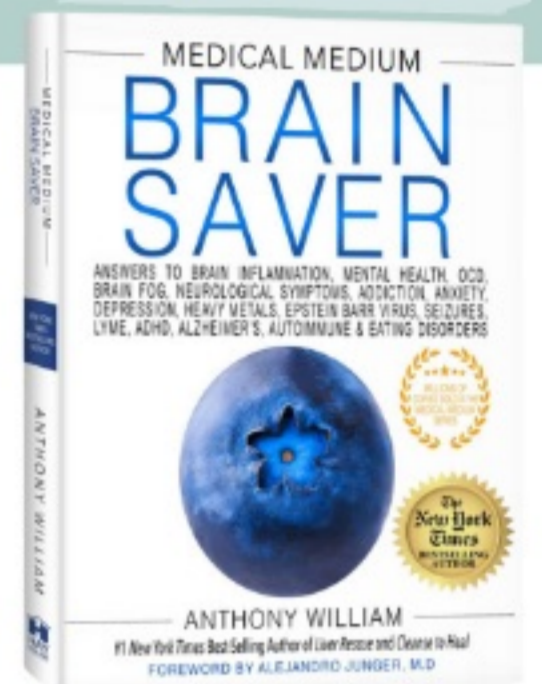


Aliments bénéfiques pour les cellules du cerveau et les "remplisseurs"

D'après Anthony William dans

Les "remplisseurs" sont les aliments qui prennent de la place et n'offrent pas de pouvoirs de guérison pour ce que nous combattons dans le monde d'aujourd'hui



Les aliments guérisseurs

Les fruits:

Pommes
Abricots
Poires asiatiques
Avocats (avec parcimonie en raison de la teneur en matières grasses)
Bananes
Baies
Canistel
Cherimoya/anone
Cerises
Canneberges
Concombres
Pommes anglaises

Dattes
Figues
Pamplemousse
Raisins
Goyave
Jacquier
Kiwis
Citrons
Citron vert
Loquat
Litchi
Mamey
Mandarines
Mangues
Melons (y compris pastèque, melon miel, cantaloup, crenshaw, canari, Père Noël, galia, charentais et casaba)

Nectarines
Olives (avec parcimonie en raison de la teneur en matières grasses ; recherchez des olives sans vinaigre, acide citrique et autres conservateurs)
Oranges
Papayes
Fruit de la passion
Pêches
Poires
Ananas
Pitaya (fruit du dragon)
Prunes
Grenades
Pomelos
Ramboutan

Les aliments guérisseurs suite

Les fruits suite :

Poivrons mûrs (pas
verts)
Sapodille
Sapote
Corossol
Carambole
Courges d'été
Mandarins, tangelos et
mandarines
Tomates
Courge d'hiver
Courgette

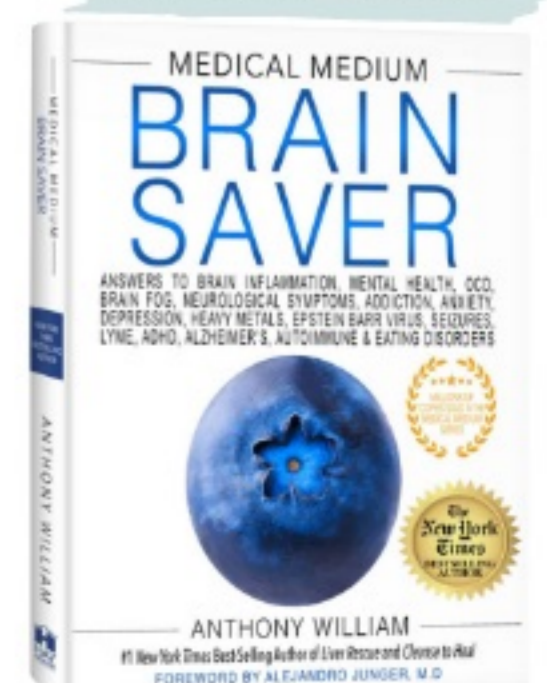
Les légumes-feuilles :

Roquette
Bok choy
Brocoli
Chou vert
Endive
Chou frisé/kale
Laitue (y compris les
feuilles vertes, les
feuilles rouges, les
feuilles de beurre, la
romaine et les laitues
anciennes)
Mâche
Micropousses (y
compris les feuilles de
tournesol et les
pousses de pois)
Feuilles de moutarde
Feuilles de radis
Épinards
Graines germées
Cresson

Les herbes

Basilic
Céleri
Ciboulette
Coriandre
Ail
Gingembre
Mélisse
Marjolaine
Menthe
Oignons
Origan
Persil
Romarin
Sauge
Échalotes
Thym
Curcuma

D'après Anthony
William dans



Les aliments guérisseurs suite

Les aliments sauvages :

Aloe vera
 Racine de bardane
 Champignon chaga
 Châtaignes
 Noix de coco (avec parcimonie en raison de la teneur en matières grasses)
 Eau de coco (ni rose ni rouge ; pas d'arômes naturels)
 Pommetiers
 Cassis
 Fleurs de pissenlit
 Bananes ancestrales
 Laitues ancestrales
 Mûres
 Champignons
 Baies sauvages comestibles
 Kakis
 Miel cru
 Champignon Reishi

Cynorrhodons
 Algues (de préférence de l'Atlantique, y compris la dulce, le varech et la mousse d'Irlande ; aussi nori)
 Myrtilles sauvages
 Canneberges sauvages

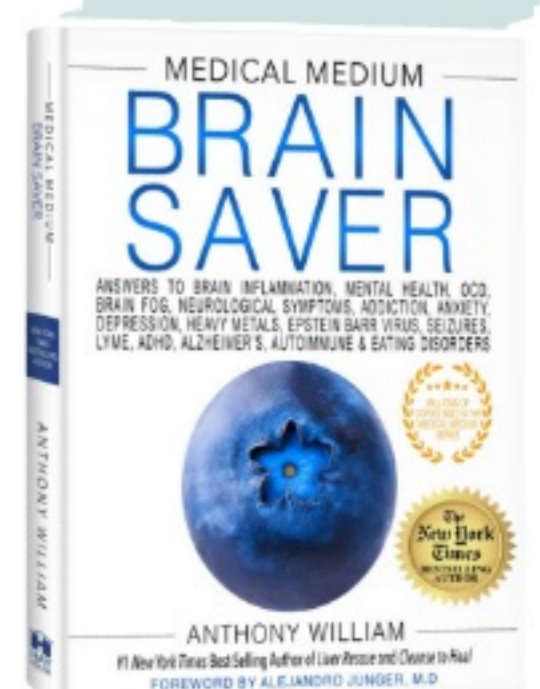
Les légumes

Légumes
 Artichauts
 Asperges
 Betteraves (attention aux OGM/issus de la bio-ingénierie)
 Brocoli
 Choux de Bruxelles
 Chou
 Carottes
 Chou-fleur
 Céleri-rave
 Aubergine
 Chou-rave

Lentilles (à consommer de préférence après une journée de trempage ; retirez les cailloux ; ne laissez pas les lentilles dominer votre alimentation à moins qu'elles ne soient votre seule source de nourriture disponible)

Panais
 Petits Pois
 Pommes de terre
 Radis
 Romanesco
 Rutabaga
 Pois mange-tout
 Haricots verts (y compris les haricots verts)
 Patate douce et ignames
 Navets

D'après Anthony William dans



Les "remplisseurs" à limiter

Céréales et pseudo-céréales sans gluten

Amarante

Sarrasin

Millet

Avoine (dont lait d'avoine maison)

Quinoa

Riz

Teff

Riz sauvage

Haricots

Haricots azuki

Haricots noirs

Haricots beurre

Haricots cannellini

Pois chiches

Haricots rouges

Haricots navy

Haricots pinto

Haricots blancs

LES "REMP LISSEURS" À BASE DE GRAISSE

Noix et graines

Amandes

Noix du Brésil

Noix de cajou

Graines de chia

Graines de lin

Noisette

Graines de chanvre

Noix de macadamia

Laits de noix et de graines (fait maison)

Cacahuètes

Pistaches

Graines de citrouille

Graines de sésame

Graines de tournesol

Noix

Beurres de noix et de graines

Beurre d'amande

Beurre de noix du

Brésil

Beurre de noix de cajou

Beurre de noisette
Beurre de graines de chanvre

Beurre de noix de macadamia

Beurre de cacahuète

Beurre de pistache

Beurre de graines de citrouille

Beurre de graines de tournesol

Tahini Beurre de noix

Huiles plus saines

Huile d'amande

Huile d'avocat

Huile de noix de coco

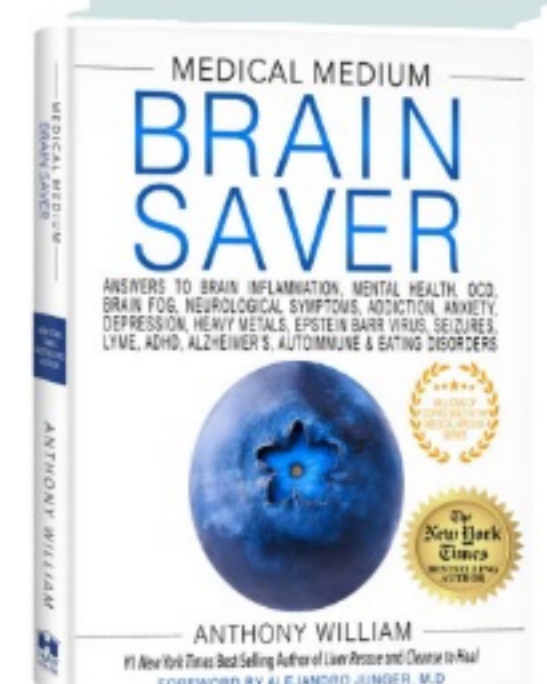
Huile de graines de lin

Huile de pépins de raisin

Huile d'olive

Huile d'arachide

D'après Anthony William dans



Les "remplisseurs" à limiter suite et fin

Huile de sésame
Huile de tournesol
Huile de noix

Poisson

*Ce sont les
meilleures options si
vous mangez du
poisson.*

Aiglefin sauvage
Flétan sauvage
Maquereau sauvage
Saumon sauvage
Sardines sauvages
Truite sauvage

Viandes

*Ce sont les meilleures
options si vous
mangez de la viande.*

Viande bovine nourrie
à l'herbe
Poulet fermier
biologique
Dinde fermière
biologique
Gibier sauvage

D'après Anthony
William dans

