

# Débuter le régime Seignalet

## Règles :

Supprimer les produits laitiers et les céréales à gluten + maïs (au début).

Aucune entorse - Pendant au moins 3 mois (voire 6 pour obtenir des résultats).

Bannir le four micro-ondes, les cuissons fortes (+ 110°), les grillades...

## Faire **les courses** autrement :

Lait	Lait végétal
Crème	Crème de riz, soja
Beurre	Margarine, ghee
Fromage	Salade verte ou faumage
Oeufs	
Desserts	Desserts végétaux, fruits, graines de chia
Yaourts	Yaourts végétaux
Crudités préparées *	
Poisson	
Viande	
Charcuterie *	
Pâtes	Pâtes sans gluten, riz, sarrasin, millet...
Huile de tournesol	Huile d'olive, de colza, de noix
Conserves*	
Épices	
Plats préparés	légumineuses avec légumes vapeur
Gateaux	Sans gluten ou fruits secs et frais
Pain	Pain sans gluten**, pain des fleurs, pas de pain
Farine	Farine de riz + amidon de maïs
Thé, café, chocolat*	

\* Attention à la composition !  
\*\* Éviter les graisses hydrogénées et conservateurs

## **Supprimer :**

### **Produits laitiers :**

Lait, beurre, crème fraîche, fromages, lactose, caséine, etc.

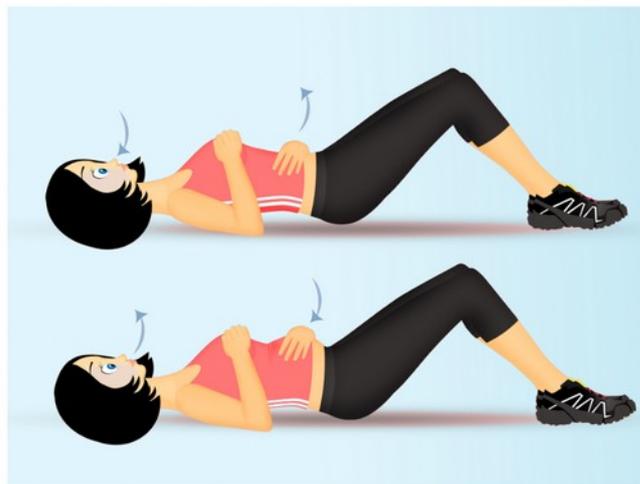
### **Céréales "à gluten" :**

Blé, Orge, Avoine, Seigle, Maïs, Épeautres, Khamut.

Sauf amidon de maïs.



## Faire des pauses **anti-stress** ou de la cohérence cardiaque 3 x / jour :



## **Consommer :**

Des **fruits et légumes frais** et bio en grande quantité, de toutes les couleurs

Des **fruits secs**, oléagineux, noix et graines en tous genres bio si possible

Des **protéines** : oisillons, fruits de mer, viandes, tofu et oeufs en faisant attention à la cuisson !

Des **huiles** d'olive et de colza/lin/noix tous les jours

Des **céréales** : riz, sarrasin, quinoa, amarante, millet et des **légumineuses** : légumes secs : pois, haricots, lentilles...

Des **épices** : curcuma, gingembre, cannelle, curry... et **herbes** : persil, estragon, coriandre, basilic...