

# FASTING MIMITING DIET LA DIÈTE «LONGEVITY »

## Lignes directrices adaptées du livre Dr. Longo PhD.

Par Valérie Dussault  
Diététiste-Nutritionniste

La diète « Fasting mimiting diet » (FMD) est utilisée pour faire un jeûne prolongé sans avoir à ressentir la faim. Un déficit chronique de calories mène un délai sur notre vieillissement.

Les études sur le sujet démontrent une efficacité sur votre système immunitaire. Il est possible de répéter cette semaine de FMD chaque mois afin d'atteindre vos objectifs de santé.

## Qu'est-ce que la diète « Longevity » ?

La diète «Longevity» est une alimentation étudiée et proposée par le Dr. Longo dans ces travaux en lien avec le cancer. Cette alimentation tente d'atteindre le maximum d'énergie et de régénération auprès de vos cellules. L'objectif de ces changements alimentaires vise des gènes particuliers pour favoriser une expression génétique positive de ceux-ci pour votre santé. Cette alimentation jumelée à des FMD peut aider à avoir une meilleure longévité.

Il s'agit de diminuer la consommation d'aliments qui vous rend malade et d'augmenter l'apport en nutriments qui vous rend en santé. La combinaison de tous les nutriments peut reprogrammer des fonctions de vos cellules et de vos organes.

*Assurez-vous d'être encadré par un professionnel lorsque vous faites un changement alimentaire. Cette alimentation peut avoir des risques sur votre santé surtout si vous prenez des médicaments.*

## La diète « Longevity »

Les apports totaux, la proportion et les combinaisons de vos protéines, vos glucides et de vos lipides sont des sujets importants à appliquer lors de cette alimentation. Aussi, comme le mentionne Dr. Bruce Ames environ 50 à 90% des adultes en Amérique n'ont pas assez de vitamine D, de vitamine E, de magnésium, de vitamine A, de calcium, de potassium et/ou de vitamine K.

C'est d'ailleurs pour ces raisons qu'un supplément de multivitamines & minéraux est suggéré de prendre tous les 3 jours. En prenant une supplémentation tous les 3 jours, ceci évite d'avoir une dose trop forte qui pourrait suggérer un effet toxique, mais elle permet du même coup une bonne dose pour éviter les carences.

Une consommation trop élevée en protéines cause l'activation des récepteurs de l'hormone de croissance qui à son tour augmente les niveaux d'insuline qui sont associés au diabète et au cancer. Les protéines et certains acides aminés en particulier dont la leucine active un groupe de gènes (TOR-S6K) ce qui active le vieillissement. Réduire les calories provenant des protéines et des glucides, permet de réduire l'activité du récepteur de l'hormone de croissance et ainsi ralentir le vieillissement.

Un déficit calorique est reconnu pour la longévité et pour la diminution de facteur de risques pour des maladies. D'un autre côté, un déficit chronique des calories peut aussi avoir des effets négatifs dont une mauvaise guérison, une mauvaise réponse du système immunitaire et une intolérance au froid. Alors la diète « Longevity » cherche à obtenir les effets bénéfiques de la restriction calorique sans les effets négatifs.

1. Limiter votre consommation à 2 ou 3 portions de poissons par semaine. (éviter le thon, l'espadon, le maquereau, le flétan)

3. Maintenez une consommation entre 0,31 à 0,36 g/lb de poids par jour en protéines.

**Exemple :**

130 lb

$130 \text{ lb} \times 0,31 \text{ g} = 40 \text{ g}$

$130 \text{ lb} \times 0,36 \text{ g} = 46,8 \text{ g}$

donc manger entre 40 & 47 g de protéines par jour.

2. Vous êtes **plus vieux que 65 ans** et perdez de la masse musculaire?  
Ajouter plus de poisson par semaine en plus des œufs et certains fromages (une préférence pour le feta et le Pecorino) et le yogourt à base de chèvre.

4. Vous êtes plus vieux que 65 ans et perdez de la masse musculaire?  
Augmenter vos portions en protéines de 5 à 10 g de plus par jour.

5. Les choix de protéines sont les poissons, les légumineuses et les noix. Évitez les viandes rouges, les viandes blanches et les fromages.

9. Mangez 2 fois par jour + 1 collation (excepter les personnes de faibles poids, vous pouvez consommer 3 repas par jour + 1 collation)

Chez ceux qui désirent une perte de poids :

Il est préférable de prendre déjeuner + dîner ou souper

6. Minimisez les mauvais gras et sucres et maximisez les bons gras et les glucides complexes.

**Les glucides complexes** : Grains entiers, légumineuses, légumes.

10. Les jeûnes intermittents  
Idéalement, il est recommandé de manger dans un délai de 12 heures et d'être à jeun durant l'autre 12 heures.  
Aussi, évitez de manger 3 à 4 heures avant d'aller se coucher.

7. Si vos grands-parents en mangeaient, il est probablement correct et rassurant pour vous d'en consommer également. Exemple : un Japonais va étudier en Amérique et commence à boire du lait. Ces grands-parents n'ont jamais consommé cet aliment. Les chances que cette personne réagisse sont plus grandes.

11. Pratiquez des jeûnes prolongés.  
Pour les personnes de 65 ans et moins devraient faire 2 périodes de 5 jours par année de jeûne prolongé. Voir ci-dessous l'explication du Fasting Mimiting Diet (FMD).

8. Pour être sûre de combler les besoins en oméga-3, en vitamines et minéraux, une suggestion d'un supplément pris tous les 2-3 jours est fortement suggérée. Choisissez votre supplément d'une compagnie bien réputée pour assurer un contrôle de leurs qualités.

12. Minimisez votre consommation de mauvais gras et de sucre.  
Il y a une forte confusion autour l'alimentation faible en glucides vs riche en glucides. Il n'y a pas de guerre entre les deux. La question devrait être sur la proportion de gras et sucre ainsi que leurs qualités.

## Application 101 de la diète « Longevity »

- 1) Veuillez calculer vos besoins caloriques en fonction de votre poids, votre âge et votre grandeur. Vous pouvez utiliser cette application : <https://www.myfitnesspal.com/fr/>
- 2) Veuillez soustraire 20 % des besoins caloriques suggérés pour votre profil.  
Exemple : J'ai besoin de 2223 kcal par jour.  
20% de 2223 = 444,6  
2223 – 444,6 = 1 778 kcal par jour
- 3) Veuillez calculer vos besoins protéiques (voir onglet 3 à la page 2 de ce présent document)  
Si vous êtes âgés de moins de 65 ans et que votre poids est entre 200 et 220 lb, veuillez limiter votre consommation à 60 et 70 g de protéines par jour.  
Ceux âgés de plus de 65 ans, veuillez ajouter 5 à 10 g de protéines par jour pour maintenir votre masse musculaire et votre force.

Vos protéines proviennent principalement des légumineuses et des poissons. Veuillez choisir les poissons qui contiennent le moins de mercure.

Voici les meilleurs choix de poissons : Anchois, poisson-chat, flétan, aiglefin, merlu, hareng, maquereau, perche, plie, saumon, sardine, sole, truite, merlan, morue.

### 4) Portions pour chaque groupe alimentaire

Groupes alimentaires	Nombre de portions/jour	La portion
Féculents (quinoa, pomme de terre avec la pelure, patate douce, navet, betteraves)	2	½ tasse
<sup>1</sup> Poissons	1	4 onces aux 2 jours
Fromage (chèvre, Pecorino, feta)	1	60 g (2 onces) ou ½ tasse de yogourt de chèvre aux 2 jours
Légumes (Tous ceux qui poussent au-dessus de la terre)	9	½ tasse ou 1 tasse des légumes feuillus.
Légumineuses (pois chiches, lentilles, haricots)	1	½ tasse
Gras	11 (3 portions qui viennent de l'huile d'olive, 8 portions au choix)	Au moins 3 c. à thé par jour d'huile d'olive, 1 portion = 1 c thé d'huile d'olive, huile noix de coco, ¼ d'avocat, 8 olives, 1 c. thé d'huile d'avocat, huile macadam
Noix	1	Au moins 30 g par jour
Fruits	1	½ tasse petits fruits, 1 pomme, 1 orange

<sup>1</sup> : une portion de 4 onces de poisson 3 fois par semaine

- 5) Veuillez ajouter une multivitamines & minéraux tous les 3 jours. Veuillez aussi prendre un supplément d'oméga-3 tous les 3 jours.

6) Selon votre profil et vos objectifs, décidez si vous prenez 2 ou 3 repas par jour. Si vous êtes en surpoids, il est suggéré de prendre 2 repas par jour et une collation à moins de 100 kcal. Par contre, si vous êtes en sous poids et/ou âgé de plus de 65 ans, veuillez prendre au moins 3 repas par jour.

Dans notre exemple, voici comment, il est possible de répartir les portions :

### **Déjeuner**

½ tasse de féculent (patate douce, betterave, navet, courge)

60 g de fromage de chèvre ou Feta

3 portions de légumes (1 ½ tasse)

4 onces de poisson (3 fois par semaine)

6 portions de gras dont : 3 c. à thé d'huile d'olive + ½ avocat + 8 olives

### **Collation**

3 portions de légumes (1 ½ tasse)

### **Souper**

½ tasse de féculent (patate douce, betterave, navet, courge)

½ tasse de pois chiches ou autres légumineuses

3 portions de légumes (1 ½ tasse)

¼ tasse de noix

1 fruit (petits fruits, pomme ou orange)

5 portions de gras (dont 1 c. à thé d'huile d'olive + 2 c. thé d'huile de macadam)

**ou**

### **Déjeuner**

½ tasse de féculent (patate douce, betterave, navet, courge)

60 g de fromage

2 portions de légumes (1 tasse)

4 portions de gras dont : 3 c. à thé d'huile d'olive + ½ avocat

### **Dîner**

2 portions de légumes (1 tasse)

4 onces de poisson (3 fois par semaine)

3 portions de gras dont : 3 c. à thé d'huile d'olive

### **Collation**

2 portions de légumes (1 tasse)

¼ tasse de noix

### **Souper**

½ tasse de féculent (patate douce, betterave, navet, courge)

½ tasse de pois chiches

3 portions de légumes (1 ½ tasse)

1 fruit

4 portions de gras (dont 3 c. à thé d'huile d'olive + 1 c. thé d'huile de macadam)

- 7) Manger dans une période de 12heures. Ne mangez rien 3 à 4 heures avant le coucher.
- 8) Vous pouvez prendre de l'eau à volonté et vous pouvez prendre 3 à 4 tasses de thé sans sucre par jour.
- 9) Suggestion de faire le FMD 2x par année si vous êtes âgés de moins de 65 ans.

Exemple d'un menu pour la diète « Longevity »

	<b>Jour 1</b>	<b>Jour 2</b>	<b>Jour 3</b>	<b>Jour 4</b>
<b>Déjeuner</b>	Café biologique 1 tr. De patate douce avec 60 g d'huile d'olive Lait d'amande 1 tasse	Thé avec jus ½ citron ½ tasse de céréales de quinoa avec 1 t lait d'amande non sucré	1 tr. Patate douce café ou thé ½ t de bleuets écrasés	Café ou thé 80 g de pain de kamut à la cannelle ½ t de fraises
<b>Dîner</b>	Épinards (2 t) avec des noix de pin (1c. à tb) et des raisins frais (1 c. à tb) Huile d'olive (1 c. à tb) sel au goût 2 craquelins de seigle	½ t riz sauvage 2 t fèves vertes 1 tomate 2 gousses d'ail sel & poivre au goût 1 c. à tb huile d'olive citron basilic 1 t salade avec 1 c. table huile d'olive et du citron	½ t quinoa 2 t zucchini 1 gousse d'ail 100g tomate cerises 25 g d'olives persil 1 c. à tb huile d'olive sel 2 t salade avec huile et citron	½ t de riz sauvage 150 g tomate 75 g champignons 150 g poivron 20 g d'artichaut, concombre, oignon (150 g) pacanes (9g) olives (12g) 1 c. à tb huile d'olive sel et poivre
<b>Collation</b>	Lait de coco non sucré (1 t) Noix ¼ tasse et 3 carrés de chocolat noir 85% de cacao	1 t lait de noisette ¼ t noix et 3 carrés de chocolat noir 85% de cacao	1 t lait d'amande non sucré et 3 carrés de chocolat noir 85% de cacao	Lait de coco non sucré (1 t) Noix ¼ tasse et 3 carrés de chocolat noir 85% de cacao
<b>Souper</b>	½ t pâtes grain entier ½ t haricots noirs 2 t brocoli 2 c. tb huile d'olive 1 gousse d'ail 1 c. tb fromage parmesan sel et poivre au goût  Dessert : noix ¼ t avec canneberges fraîches non sucrée 2c. à table	150 g de saumon 2 t asperge 1 c. à tb huile d'olive jus citron sel et poivre  2 t de salade avec carotte, tomate, poivron vert avec huile d'olive et vinaigre balsamique  25 g de noisettes + 30 g de canneberges fraîches	Soupe minestrone (mixte de légumes 2 t) avec ½ t de pois chiches ½ t de pâtes de légumineuses 2 c. à table huile d'olive sel et poivre 1 c. à tb fromage parmesan 2 t salade avec huile d'olive et citron  Dessert : 100g de cerises fraîches et 25 g d'amandes	Soupe aux lentilles Lentilles (150g) 1 patate 1 carotte 1 tomate 2 gousses d'ail Romarin 40 g de pâtes de légumineuses 2 c. à tb huile d'olive  Dessert : 100g d'ananas frais et 25 g de noisettes
<b>Supplément</b>	1 caps multivitamine et minéraux + 1 gélule d'oméga-3			1 caps multivitamine et minéraux + 1 gélule d'oméga-3

	<b>Jour 5</b>	<b>Jour 6</b>	<b>Jour 7</b>	<b>Jour 8</b>
<b>Déjeuner</b>	Café ou thé 90 g d'avoine sans gluten 1 t lait d'amande 1 kiwi frais	Café ou thé 60 g de pain de kamut ½ t fraises ou 1 pomme	Café ou thé 1 t de lait d'amande non sucré 60 g de céréales de riz 1 fruit frais	Café ou thé 80 g de pain de kamut à la cannelle ½ t de bleuets frais
<b>Dîner</b>	2 t d'endives 9 g noix de pin 1 c. à table d'huile d'olive 150 g tomate séchées 5 feuilles basilic 40 g pain de kamut 1 t carottes râpées avec huile d'olives et citron	250 g d'aubergine 1 c. à table d'huile d'olive 150 g de tomates cerises 20g de fromage Feta 1 c. à tb basilic sel et poivre craquelin de riz 40g	250 g chou brussels 2 gousses d'ail 9 g noix de pin 1 c. à tb d'huile d'olive 1 c. à tb fromage parmesan sel et poivre 2 t salade verte avec huile d'olive et vinaigre balsamique	150 g laitue 20g fromage Feta 200 g poivron rouge et vert 150 g tomate cerises oignon 20g d'olives 1 c.à table huile d'olive sel et poivre 40g pain brun
<b>Collation</b>	1 t lait de noisette ¼ t noix et 3 carrés de chocolat noir 85% de cacao	Smoothie (1 t lait noisette non sucré + ½ banane)	125 g yogourt de chèvre et 3 carrés de chocolat noir 85% de cacao	1 t lait de noisette ¼ t noix et 3 carrés de chocolat noir 85% de cacao
<b>Souper</b>	60 g de poisson ½ patate douce 150 g tomate cerises 20 g d'olives 2 c. à table d'huile d'olive persil citron sel 40 g de riz brun 1 t salade verte avec huile d'olive et vinaigre balsamique  Dessert : 50g de canneberges fraîches avec 20 g d'amandes	150 g d'haricots rouges 150 g fèves vertes 1 carotte 1 patate 150 g zucchini 1 tomate 2 gousses d'ail 5 feuilles basilic 40g de gnocchis 2 c. à table d'huile d'olive sel et poivre 1c. à tb de fromage parmesan 1 t de salade verte avec huile d'olive et citron  dessert : noisettes 35 g et 20g de bleuets frais	60 g d'huîtres 2 gousses d'ail tomate persil 40 g de pâte spaghetti sans gluten 2 c. à table d'huile d'olive sel et poivre 1 tasse de salade verte avec huile d'olive et citron  Dessert : 20 g de dattes et 25g de noisettes	150g pois chiches 1 oignon 2 c. à table d'huile d'olive sel et poivre 200 g d'épinards jus citron 60 g craquelin de riz  150 g d'artichauts cuits avec huile d'olive  Dessert : 20g bleuets frais + 25 g de noix de pacane
<b>Supplément</b>			1 caps multivitamine et minéraux + 1 gélule d'oméga-3	



## La diète « Fasting mimiting diet » (FMD)

Les jeûnes alimentaires ne sont pas des modes. Les jeûnes sont utilisés depuis des années dans la plupart des religions. Dépendant la durée des jeûnes, il est fortement recommandé d'être encadré par des médecins et des nutritionnistes pour s'assurer d'avoir seulement les aspects thérapeutiques d'un jeûne prolongé. Dans le contexte du FMD, ce concept a été justement créé pour éviter d'avoir un jeûne alimentaire plus drastique qui pourrait comporter des effets négatifs si celui-ci est mal fait. Donc, ce FMD est sur une période de 5 jours où nous voulons imiter les effets du jeûne sur le corps sans toutefois le priver de nutriments.

Selon les études de Dr. Longo, la diète FMD a démontré :

- 1) Une protection pour les cellules contre le vieillissement
- 2) Une efficacité sur l'autophagie (la destruction des cellules endommagées et de les remplacer par des cellules plus efficaces)
- 3) De rendre le corps efficace à prendre le gras abdominal comme source d'énergie

Les personnes qui ont été de l'avant avec le FMD pour une durée de 5 jours par mois pendant 3 mois ont eu ces résultats :

- 1) Perte de 8 lb provenant principalement du ventre
- 2) Augmentation de la masse musculaire
- 3) Diminution du taux de sucre dans le sang et un retour vers les recommandations
- 4) Diminution de la tension artérielle
- 5) Diminution du taux de cholestérol dans le sang
- 6) Diminution de l'hormone de croissance qui est bénéfique dans les contextes de cancer
- 7) Diminution de l'inflammation due à une amélioration de la CRP dans le sang
- 8) Amélioration du profil lipidique dans le sang

Il est possible de se procurer tout ce dont vous avez besoin pour faire cette alimentation en achetant les aliments sur ce site : <https://prolonfmd.com/>.

**Les personnes de poids normal et âgées entre 18 et 70 ans peuvent entreprendre ces démarches. Sachez qu'il est fortement recommandé de se référer à votre médecin avant d'entreprendre un changement alimentaire. Surtout, si vous prenez des médicaments, puisque les changements suggérés ici pourraient avoir un impact sur les médicaments.**

Voici les personnes qui ne peuvent pas entreprendre ces démarches :

- Les femmes enceintes
- Les personnes de faible poids ou celles qui souffrent d'anorexie
- Les personnes âgées de plus de 70 ans et qui n'ont pas eu l'approbation de leur médecin
- Ceux qui sont fragiles
- Ceux qui ont une maladie du rein et/ou du foie
- Ceux qui ont une maladie grave et qui n'ont pas eu l'approbation de leur médecin spécialiste
- Toutes personnes qui prennent des médicaments entre autres de l'insuline ou pour la tension artérielle doivent être vues par un médecin avant d'entreprendre une démarche.

La diète FMD peut être faite :

- 1 fois par mois pour les personnes obèses
- 1 fois aux 2 mois qui ont au moins 2 facteurs de risques pour le diabète, le cancer, une maladie neurodégénérative ou une maladie cardiovasculaire
- 1 fois aux 3 mois qui ont au moins 1 facteur de risques pour le diabète, le cancer, une maladie neurodégénérative ou une maladie cardiovasculaire
- 1 fois aux 4-6 mois pour les gens en santé et qui sont physiquement actifs dans le but d'optimiser leur santé.

Quand commencer

La plupart des gens commencent un dimanche soir la diète FMD, car ceci leur permet de terminer le vendredi soir. Cette décision est basée strictement sur une recommandation sociale puisque la fin de semaine, il est plus fréquent d'avoir des soupers avec des amis.

Veillez au moins commencer la diète « Longevity » 1 semaine avant de commencer la diète FMD.

## La diète FMD

### Jour 1

Visez 1 100 kcal pour la journée

500 kcal qui proviennent des glucides complexes (comme les légumes, dont les champignons, les brocolis, les carottes, les poivrons verts, les tomates, les graines de tournesol, etc.)

500 kcal qui proviennent des bons gras (les noix, l'huile d'olive)

Prendre 1 multivitamines & minéraux

Prendre 1 supplément d'oméga-3

Permis du thé sans sucre jusqu'à 3-4 tasses par jour

25 g de protéines à base de légumineuse et de noix

Eau illimitée

Voici un exemple :

#### Déjeuner

1 tasse de féculent (patate douce, navet, betterave, carottes, courge)

3 portions de légumes (1 ½ tasse) \*Qui poussent au-dessus de la terre

5 portions de gras dont : 3 c. à thé d'huile d'olive + ½ avocat

¼ tasse de noix

#### Collation

2 portions de légumes (1 tasse) \*Qui poussent au-dessus de la terre

1 fruit (1/2 tasse de petits fruits)

#### Souper

1 tasse de féculent (patate douce, navet, betterave, carottes, courge)

¼ tasse de légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots) ou 100g de tempeh

3 portions de légumes (1 ½ tasse) \*Qui poussent au-dessus de la terre

¼ tasse de noix

4 portions de gras (dont 1 c. à table d'huile d'olive + 1 c. thé d'huile de macadam)

ou

### **Déjeuner**

½ tasse de féculent (patate douce, navet, betterave, carottes, courge)  
1 fruit (1/2 tasse de petits fruits)  
2 portions de légumes (1 tasse) \*Qui poussent au-dessus de la terre  
2 portions de gras dont : ½ avocat  
¼ tasse de noix

### **Dîner**

½ tasse de féculent (patate douce, navet, betterave, carottes, courge)  
2 portions de légumes (1 tasse) \*Qui poussent au-dessus de la terre  
2 portions de gras dont : 2 c. à thé d'huile d'olive  
2 c. à table de noix

### **Collation**

2 portions de légumes (1 tasse) \*Qui poussent au-dessus de la terre  
2 portions de gras dont : 2 c. à thé d'huile d'olive

### **Souper**

2 tasses de féculent (patate douce, navet, betterave, carottes, courge)  
½ tasse de légumineuses  
2 portions de légumes (1 tasse) \*Qui poussent au-dessus de la terre  
3 portions de gras dont : 3 c. à thé d'huile d'olive  
2 c. à table de noix

\*Ces repas sont séparés entre déjeuner, dîner et souper ou séparés en 2 repas et 1 collation.

### **Jour 2-5**

Visez 800 kcal

400 kcal qui proviennent des glucides complexes (comme les légumes, les graines de tournesol, etc.)

400 kcal qui proviennent des bons gras (les noix, l'huile d'olive)

Prendre 1 multivitamines & minéraux

Prendre 1 supplément d'oméga-3

Permis du thé sans sucre jusqu'à 3-4 tasses par jour

Eau illimitée

Voici un exemple :

### **Déjeuner**

½ tasse de féculent (patate douce, navet, betterave, carottes, courge)  
5 portions de légumes (2 ½ tasses) \*Qui poussent au-dessus de la terre  
4 portions de gras dont : 4 c. à thé d'huile d'olive  
¼ tasse de noix

### **Collation**

2 portions de légumes (1 tasse) \*Qui poussent au-dessus de la terre  
1 fruit (1/2 tasse de petits fruits)

### **Souper**

½ tasse de féculent (patate douce, navet, betterave, carottes, courge)  
5 portions de légumes (2 ½ tasses) \*Qui poussent au-dessus de la terre  
4 portions de gras (dont 1 c. à table d'huile d'olive + 1 c. thé d'huile de macadam)

ou

### Déjeuner

1 fruit (1/2 tasse de petits fruits)  
3 portions de légumes (1 ½ tasse) \*Qui poussent au-dessus de la terre  
2 portions de gras dont : ½ avocat  
¼ tasse de noix

### Dîner

½ tasse de féculent (patate douce, navet, betterave, carottes, courge)  
3 portions de légumes (1 ½ tasse) \*Qui poussent au-dessus de la terre  
2 portions de gras dont : 2 c. à thé d'huile d'olive

### Collation

3 portions de légumes (1 ½ tasse) \*Qui poussent au-dessus de la terre  
2 portions de gras dont : 2 c. à thé d'huile d'olive

### Souper

½ tasse de féculent (patate douce, navet, betterave, carottes, courge)  
3 portions de légumes (1 ½ tasse) \*Qui poussent au-dessus de la terre  
2 portions de gras dont : 2 c. à thé d'huile d'olive

\*Ces repas sont séparés entre déjeuner, dîner et souper ou séparés en 2 repas et 1 collation.

## Jour 6

### Transition

Retour vers le jour 1 de la diète FMD et après vers la diète « Longevity ».

À quoi s'attendre :

- Se sentir fatigué et avoir une faiblesse
- Avoir des maux de tête
- Avoir faim, mais ceci s'atténue vers le jour 4

Aspect positif

- Une meilleure production de cellules souches
- Diminution du gras abdominal
- Diminution des facteurs de risques pour plusieurs maladies
- Meilleure apparence du corps
- Meilleure capacité mentale
- Meilleure santé métabolique (diminution inflammation, du taux de sucre dans le sang et du profil lipidique)

Permis	Non-permis
Poissons Tous les légumes (biologiques) Légumineuses (haricots, lentilles, pois chiches) (biologiques) Un fruit aux 2 jours (1 pomme, 1 orange, 1 poignée de bleuets, de mûres ou de fraises) Huile d'olive (3 c. thé par jour) Noix (30 g par jour) – noix, amandes ou noisettes Manger dans une période 11-12 heures Manger entre 0,31-0,36 g/lb en protéines (exemple : la personne qui pèse 130 lb, mange entre 40-47g de protéines par jour) Manger 30 g de protéines à la fois pour maximiser la réparation des muscles.	Viande rouge Viande blanche

Pour atteindre les meilleurs résultats pour votre santé, tous les programmes alimentaires devraient être accompagnés d'une activité physique. En effet, le mouvement assure une meilleure circulation sanguine partout dans le corps afin d'assurer l'acheminement de tous les nutriments provenant de votre alimentation à toutes les parties de votre corps. La marche est un des meilleurs exercices. Alors, visez 1 heure de marche par jour. Choisissez les escaliers. Pensez à faire de la musculation afin de stimuler votre masse musculaire en combinaison avec des protéines pour maximiser les résultats.

## Une liste d'épicerie

### Protéines

Tempeh  
Légumineuses

### Légumes

Luzernes  
Artichauts  
Asperges  
Avocat  
Pousses de Bambou  
Les feuilles de betteraves  
Bock Choy  
Choux Brussel  
Chou  
Carottes  
Chou-Fleur  
Céleri  
Coriandre  
Concombre  
Épinards  
Aneth  
Algues  
Aubergine  
Endive  
Fenouil  
Ail  
Gingembre  
Fèves vertes & jaunes  
Chou frisé

Poireau  
Laitue  
Champignon  
Chou chinois  
Olives  
Oignon  
Panais  
Persil  
Poivrons  
Cornichon (sans sucre)  
Radis  
Radicchio  
Choucroute  
Échalotes  
Courge  
Pois mange-tout  
Châtaignes d'eau  
Cresson  
Zucchini  
Daikon

### Noix et graines

Amandes  
Beurre d'amandes  
Noix de Brésil  
Beurre de noix de Brésil  
Noisettes  
Beurre de noisette  
Noix de macadam

Beurre de noix de macadam  
Pacane  
Beurre de pacane  
Graines de tournesol  
Beurre de graines de tournesol  
Noix  
Beurre de noix  
Graines de citrouille

### Huiles

Ghee  
Huile d'olive  
Huile de noix de coco  
Huile d'avocat

### Liquides

Eau  
Tisanes  
Café  
Thé

### Vinaigrette, marinades et épices

Moutarde  
Toutes les épices et les fines herbes

## Recettes pour déjeuner

### Boisson d'amandes

Une boisson d'amandes maison est facile à faire. Utilisez votre boisson d'amandes maison pour faire vos smoothies, vos soupes et, etc.

Portions: 3 tasses

Préparation: 5 minutes plus le temps de trempage

#### Ingrédients

1. 1 tasse d'amandes crues
2. L'eau pour tremper les noix
3. 3 tasses d'eau
4. ½ c. à thé de vanille (facultatif)

#### Préparation

Faire tremper les amandes dans l'eau pendant toute une nuit ou au moins pendant 6 heures. Jeter l'eau de trempage. Mélanger 3 tasses d'eau, les amandes et la vanille jusqu'à tant que le mélange soit lisse. Filtrez le mélange d'amandes en utilisant un coton fromage ou un autre filtre. Du lait d'amande maison se conserve dans le réfrigérateur pendant trois à quatre jours.

### Lait de coco maison sans « gomme »

Portion: 1 Litre

Préparation: 5 minutes

#### Ingrédients

1. 4 tasses d'eau filtrée
2. 2 tasses de noix de coco, râpée & non sucrée
3. Stévia liquide à saveur de vanille (optionnel)

#### Préparation

Dans un chaudron ou à la bouilloire, faire chauffer l'eau. Arrêter avant que l'eau bouille. Dans un mélangeur, mettre la noix de coco, l'eau chaude et le stévia. Mélanger pendant 2 minutes. Passer le mélange dans une passoire pour enlever les résidus de noix de coco ou mettre le liquide dans un pot qui ne laisse pas passer les résidus.

Se conserve au réfrigérateur pendant 5-6 jours. Utiliser dans vos recettes, pour un chocolat chaud maison ou tout simplement pour vous rafraîchir.

P.S.: les résidus de noix de coco peuvent être réutilisés dans vos mélanges de crêpes, vos smoothies ou votre pouding de chia.

## **Smoothie à la fraise et aux amandes**

Même la plus crémeuse des crèmes glacées n'est pas aussi riche que ce smoothie. Aussi, ses nutriments permettent de réconforter durant toute la journée!

1 portion

Temps de préparation: 5 minutes

Temps de cuisson: Aucun

Ingrédients

1. 2 tasses d'épinards
2. 1/2 moyenne patate douce cuite
3. 1/2 t de fraises
4. 10 amandes
5. 1/2 yogourt grec sans lactose
6. 2/3 tasse de lait d'amandes non sucré
7. 1 c. à thé d'épices à tarte de citrouille

Préparation

Mélanger tous les ingrédients dans un mélangeur à vitesse élevée jusqu'à ce que la consistance soit lisse et crémeuse.

Ajouter plus de liquide pour atteindre la consistance désirée.

## **Muffins anglais**

Portion : 1

Ingrédients :

1. 1 œuf
2. 1 c. à table d'eau
3. 1 c. à table d'huile d'olive ou de noix de coco
4. 1 c. à table de poudre d'amandes
5. 1 c. à table de graines de lin moulues
6. 3/4 c. à thé de poudre à pâte
7. 1 pincée de sel de mer
8. Optionnel : 1 c. à thé de graines de chia

Dans un petit bol, fouetter l'œuf avec l'huile et l'eau. Ajouter les autres ingrédients. Cuire au four à 350° F pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que le muffin soit ferme au toucher. Vous pouvez aussi le faire cuire au micro-ondes entre 1 et 2 minutes (durée dépend de la puissance de votre micro-ondes). Laisser refroidir. Couper à l'horizontale et ajouter votre condiment préféré. Griller si désiré.

## **Smoothie à l'avocat et vanille**

Ingrédients

1/2 avocat

8 onces (ou moins, comme vous le souhaitez) de lait d'amande

1/2 tasse d'avoine non cuit

1 c. à thé d'essence de vanille

Avec une cuillère, vider la chair de l'avocat dans un verre. Avec un robot culinaire, mélanger l'avocat avec les autres ingrédients. Mélanger. Déguster.



### **Smoothie vert**

Ingrédients :

- ¾ tasse de lait d'amande
- ¼ t de lait de noix de coco
- 1 zucchini
- ½ t de fraises

Mélanger tous les ingrédients dans un mélangeur jusqu'à une consistance lisse.

### **Céréales croquantes**

Portion : 1

Ingrédients :

- ½ tasse de noix salées, concassées
- ½ tasse de flocons de noix de coco (non sucrés)
- 1 c. à table de graines de chia
- ½ de baies fraîches
- 2/3 tasse de lait d'amandes

Mélanger les ingrédients dans un bol et déguster.

### **Granola**

Ingrédients :

- 1 tasse de noisettes crues
- 1 tasse de pacanes
- ¼ tasse de farine de noix de coco
- ½ c. à thé de sel rose d'Himalaya
- ½ tasse d'huile de noix de coco
- Stévia, au goût

Préchauffer le four à 350°F. Mélanger tous les ingrédients dans un robot culinaire. Mélanger jusqu'à ce que le mélange ait une consistance épaisse. Attention ! Ne pas mettre en miette le mélange de granolas. Étendre le mélange sur une plaque à biscuits recouverte de papier parchemin et cuire au four pendant 12-17 minutes. Laisser refroidir pendant 20 minutes. Émiettez et placez-le dans un récipient hermétique. Profitez! Parfait pour manger en céréales croquantes (voir la recette précédente).

## **Barres protéinées**

Cette recette peut aussi être une collation

Ingrédients :

2 tasses de noisettes ou autres noix

2 c. à table de graines de lin, moulues

½ tasse de noix de coco râpée, non sucrée

½ tasse de beurre de noix

½ c. à thé de sel rose d'Himalaya ou de sel de mer

½ tasse de ghee ou d'huile de noix de coco

1 c. à thé d'essence de vanille

Stévia, au goût (optionnel)

Morceaux de chocolat noir 90%, hachés

Dans un bol, mélanger les noisettes ou autres noix, les graines de lin, la noix de coco, le beurre de noix et le sel dans un robot culinaire. Mélanger. Ajouter le ghee ou l'huile de noix de coco, la vanille, le stévia et les pépites de chocolat. Mélanger pour obtenir une pâte. Presser le mélange dans un moule en pyrex 8 × 8. Mettre au réfrigérateur pendant environ une heure. Couper en barres et congeler. Elles peuvent se conserver au réfrigérateur pendant 1 semaine. Dégustez!

### Tacos au poisson

Une recette facile pour passer les restants de poisson. Veuillez utiliser les restes que vous avez dans le réfrigérateur.

6 portions

Temps de préparation: 30 minutes

Temps de cuisson: 4 minutes

#### Ingrédients

1. 1 lb de filets de poisson blanc à chair ferme, 1/2-pouce d'épaisseur
2. 1 c. à soupe de jus de citron frais
3. 1 c. à soupe d'huile de noix de coco, fondue
4. 1 c. à thé de poudre de chili
5. 1/4 c. à thé de sel
6. 1/4 c. à thé de poivre noir fraîchement moulu
7. 12 tortillas sans gluten ou des galettes de riz

#### Préparation

Placez votre poisson dans un plat de cuisson carré d'une contenance de 1 litre. Dans un petit bol, mélanger le jus de citron, l'huile, la poudre de chili, le cumin, le sel et le poivre avec un fouet. Verser le mélange sur le poisson, tourner les filets pour bien enrober tous les côtés. Recouvrir et réfrigérer les poissons dans le plat de cuisson pendant 15 minutes.

Après ce temps, placez-les tortillas un par-dessus l'autre et enveloppez-les dans une feuille d'aluminium. Huiler légèrement une poêle avec de l'huile. Placer le poisson et les tortillas sur le gril. Cuire à feu moyen pendant environ 4-6 minutes ou jusqu'à ce que le poisson se défasse facilement à la fourchette. Retourner la pile de tortilla et retirer aussitôt qu'ils sont réchauffés. Une fois que la cuisson du poisson terminée, transférer le sur une planche à découper et couper en petits morceaux puis remplissez votre tortilla. Servir avec une salsa ou d'autres garnitures préférées.

## **Mayonnaise maison**

Portion : 1 tasse

Ingrédients :

1. 1 c. à table de graines de lin broyées
2. 3 c. à table d'eau
3. 1 c. à thé de moutarde de Dijon
4. 1 c. à thé de jus de citron
5. sel et poivre au goût
6.  $\frac{3}{4}$  à 1 tasse d'huile d'avocat

Préparation

Mélanger les graines de lin et l'eau, attendre au moins 5 minutes.

Mettre la moutarde, le jus de citron, le sel et le poivre, mélanger au fouet ou avec un pied mélangeur. Ajouter l'huile d'avocat en filet tout en mélangeant au fouet ou au pied mélangeur.

Très bon pour faire une trempette pour accompagner vos légumes !

## **Omble chevalier grillé ou poulet au citron et aux herbes**

Avec des aspects nutritionnels similaires au saumon, l'omble chevalier à chair rose vibrante contient beaucoup d'oméga-3 qui est sain pour le cœur.

4 portions

Temps de préparation: 10 minutes

Temps de cuisson: 6 minutes

Ingrédients

1. 1 c. à soupe de moutarde de Dijon
2. Jus d'un citron
3. 1/2 tasse d'huile d'olive extra-vierge
4. 1/4 tasse d'herbes hachées, telles que l'estragon, le cerfeuil, le persil, la ciboulette et le basilic
5. 4 filets de 6 onces (180 g) d'omble chevalier avec la peau ou 4 poitrines de poulet désossées

Préparation

Dans un mélangeur, mélanger la moutarde, le jus de citron et une cuillère à soupe d'eau froide. À vitesse élevée, émulsionner le mélange jusqu'à ce qu'il est la texture d'une crème. Transfert la sauce dans une saucière et incorporer les herbes. Ajouter du sel de mer (en option) et du poivre noir fraîchement moulu.

Chauffez une poêle sur la cuisinière à feu moyen élevé. Caresser les filets de poisson sec avec une serviette et assaisonner avec du sel de mer (en option) et du poivre noir fraîchement moulu. Étendre l'huile d'olive sur les filets et griller sur le côté de la peau d'abord pendant environ 3 minutes. Retourner les filets et cuire pour une autre 3 minutes. Disposer des filets de poisson sur une plaque et enrober généreusement du mélange d'herbes. Ce plat s'accompagne bien d'asperges cuites à la vapeur et de pommes de terre bouillies.

## Un vivaneau à la coriandre et à la lime

Ce dîner ou ce souper est rapide et facile. Il est agréable de le servir aux invités en raison de ses belles couleurs.

Servir avec du quinoa et une salade en accompagnement.

2 portions

Temps de préparation: 5 minutes

Temps de cuisson: 10 minutes

### Ingrédients

1. 2 filets de 6 onces (180 g) de vivaneau
2. 1 c. à thé de coriandre fraîche hachée
3. 1/2 c. à thé de zeste de lime
4. 1/4 c. à thé de paprika
5. 1/4 c. à thé de sel de mer (en option)

### Préparation

Préchauffer le four à 400°F. Déposer les filets sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin ou dans un plat de cuisson assez grand pour contenir les filets. Mélanger la coriandre, le zeste de lime, le paprika et le sel de la mer (en option) dans un petit bol. Saupoudrer le mélange uniformément sur les filets. Cuire au four pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que la chair du poisson soit opaque et se défasse facilement à la fourchette.

\* Remarque: Vous pouvez utiliser comme alternatives le vivaneau noir, le loup de mer ou le vivaneau bleu.

## **Brochettes de crevettes**

Les brochettes, souvent grillées sur le barbecue, mais sachez qu'elles peuvent être préparés à n'importe quel temps de l'année. Pour les mois plus froids, servir ces brochettes avec du riz et en été, servez-les avec une salade verte.

4 portions

Temps de préparation: 20 minutes

Temps de cuisson: 15 - 20 minutes

### Ingrédients

1. 1 c. à thé de poivre blanc séché
2. 1 c. à thé d'origan séché
3. 1 c. à thé de romarin séché
4. 1 c. à thé de thym séché
5. 1 gros poivron rouge, coupé en 8 quartiers
6. 2 courgettes jaunes, coupées en 8 quartiers
7. 1 citron, coupé en 8 quartiers
8. 12 crevettes géantes
9. 12 tomates cerises
10. 1 c. à soupe d'huile d'olive extra-vierge

### Préparation

Mélanger le poivre blanc, l'origan, le romarin et le thym. Réserver. Préchauffer le barbecue à une intensité élevée. Commencer chaque brochette avec un quartier de citron. Enfiler ensuite le poivron, les crevettes et les tomates sur les brochettes de 12 pouces en alternant les ingrédients sur chaque brochette. Terminez chaque brochette avec un quartier de citron. Badigeonner les brochettes légèrement avec de l'huile. Saupoudrer le mélange d'épices sur les brochettes. Faire griller pendant 3 à 6 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce que les crevettes soient fermes, roses et opaques. Servir et déguster.

### Conseils

Utilisez des brochettes en acier inoxydable afin d'empêcher les aliments de rester collés aux brochettes, mais rappelez-vous de manipuler ces brochettes avec précaution, car elles seront très chaudes. Si vous utilisez des brochettes en bambou ou en bois, n'oubliez pas de les faire tremper dans l'eau froide avant de l'utiliser. Cela évitera les brochettes de s'enflammer sur le gril.

## **Pétoncles sautés**

Les pétoncles sautés permettent un extérieur croustillant et un intérieur savoureux étant donné son humidité.

4 portions

Temps de préparation: 5 minutes

Temps de cuisson: 10 minutes

### Ingrédients

1. 3 c. à soupe de farine sans gluten (quinoa, riz)
2. 1/2 c. à thé de sel de mer (en option)
3. 1/2 c. à thé de marjolaine séchée
4. 2 lb de pétoncles
5. 1 c. à thé d'huile de coco
6. 1/2 tasse de vin blanc sec
7. 1 c. à soupe de vinaigre balsamique

### Préparation

Mélanger la farine, le sel de mer (en option) et la marjolaine séchée dans un bol. Placer les pétoncles dans le mélange et les enrober. Dans une grande poêle, faire chauffer l'huile à feu moyen élevé. Placer les pétoncles dans la poêle et cuire de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient bien cuites pendant environ 3 minutes. Une fois cuite, enlever délicatement les pétoncles de la poêle et les réserver dans une assiette. Toujours à feu moyen élevé, ajouter le vin et le vinaigre dans la poêle. Cuire environ 3 minutes, en remuant avec un fouet jusqu'à ce que le liquide épaississe légèrement. Ajouter les pétoncles dans le mélange et retirer du feu. Servir les pétoncles avec une salade ou des pommes de terre rôties.

## **Saumon fumé servi avec des courgettes, tomates et origan**

2 portions

Temps de préparation: 5 minutes

Temps de cuisson: 8-10 minutes

### Ingrédients

1. 2 c. à thé d'huile de noix de coco
2. 1 petite courgette, coupée en deux sur la longueur et émincée
3. Sel de mer (en option) et poivre noir fraîchement moulu
4. Saupoudrer d'origan séché
5. 1 tasse de tomates cerises, coupées en deux
6. 4 filets de 6 onces (180 g) de saumon fumé sauvage
7. 1 c. à thé de thym frais (facultatif)
8. Jus de citron frais

### Préparation

Faire chauffer l'huile dans une grande poêle à feu moyen élevé. Ajouter les courgettes, une pincée de sel (facultatif), le poivre et cuire jusqu'à ce que la plupart des tranches soient dorées, tout en remuant de temps en temps, environ 3 minutes. Baisser l'intensité à feu moyen doux et ajouter les tomates. Ajouter en une seule couche de saumon fumé sur les légumes et saupoudrer avec du sel de mer (facultatif), du poivre et du thym frais. Servir immédiatement avec un peu de jus de citron sur le dessus.

### **Asperges rôties**

Ingrédients:

1 botte d'asperges  
3 c. tb d'huile de noix de coco  
sel et poivre

Couper les asperges en morceaux de 1 pouce. Sauter les asperges dans une poêle avec l'huile de noix de coco pendant 5 minutes.

### **Brocolis rôtis**

Ingrédients:

1-2 brocolis, coupés en petits fleurons  
3 c tb. d'huile de noix de coco  
1-2 gousses d'ail  
sel et poivre

Sur une plaque de cuisson, mettre tous les ingrédients et faire cuire au four jusqu'à ce que le brocoli soit cuit.

### **Chili**

Ingrédients :

1 paquet de tempeh, râpé  
1 oignon, haché  
6 gousses d'ail, hachées  
Sel et poivre  
½ poivron vert  
8 c. à thé de poudre de chili (au goût)

Dans une grande poêle, faire cuire les ingrédients ensemble. Rectifier l'assaisonnement.

### **Mélange de choux de Bruxelles**

Ingrédients:

Choux de Bruxelles  
Sel et Poivre  
Huile noix de coco

Sur une plaque de cuisson, étendre les choux de Bruxelles. Ajouter le sel, le poivre et l'huile au goût. Cuire au four à 400°F pendant 5-10 minutes.

### **Vinaigrette (plusieurs mélanges, à votre choix) :**

1. Mélanger ½ tasse d'huile d'olive ou d'huile de lin avec ¼ tasse de jus de citron, d'ail écrasé, d'origan et de basilic. Incorporer au fouet 1 c. à thé de moutarde en poudre et ajouter du sel et poivre au goût.
2. Mélanger le tahini (beurre de sésame) avec de l'eau pour diluer un peu et verser sur la salade.
3. Mélanger ½ tasse de yogourt de chèvre, ¼ tasse de ciboulette hachée et 1 petite gousse d'ail hachée.
4. Variante de la recette 1, ajouter 1 à 3 c. à table de yogourt de chèvre (au goût) dans la préparation.



## **Popcorn de chou-fleur**

Portions : 6-8

Ingrédients :

2 c. table d'huile d'olive

$\frac{3}{4}$  - 1 livre (environ) de chou-fleur

Sel au goût

Préchauffer le four à 425° F. Préparer 1 ou 2 plaques à pâtisserie avec un peu d'huile d'olive. Coupez ou cassez le chou-fleur en fleurons de 1 pouce. Mélanger avec l'huile d'olive et répartir uniformément sur la plaque de cuisson. Cuire au four pendant environ 10 minutes. Secouer ou mélanger le chou-fleur avec une cuillère afin qu'il brunisse uniformément. Cuire pendant encore 5 minutes. Laisser refroidir pendant quelques minutes avant de saupoudrer de sel et servir. Cela peut également être servi à la température ambiante.

Un apéritif ou un accompagnement étonnamment délicieux. Il peut être servi frais sorti du four ou à la température ambiante.

## **Noix et graines rôties**

Ingrédients :

Noix et graines au goût et quantité désirée

Chauffer le four à 325° F. Étendre les noix ou les graines dans un plat peu profond en une seule couche. Si elles sont de différentes tailles, vous pouvez les faire rôtir séparément avec un différent temps de cuisson (les gros morceaux comme les amandes ou les noisettes prendront plus de temps que les graines de tournesol). Remuer de temps en temps. Regardez attentivement pour éviter qu'elles ne brûlent. Le mélange est prêt lorsque les noix s'assombrissent légèrement et qu'une arôme de noisette se dégage. Laisser refroidir et conserver dans un récipient hermétique.

## **Beurre de noix**

Rendement : 1  $\frac{1}{4}$  tasse

Ingrédients :

1 tasse de haricots ou de pois chiches, égouttés (garder le liquide)

$\frac{1}{2}$  tasse de noix hachées

$\frac{1}{2}$  tasse de feuilles de basilic

2 c. à table d'huile d'olive

2-3 c. à table de jus de citron

Sel et poivre

Égoutter les haricots ou les pois chiches et garder le liquide en réserve. Dans un mélangeur ou un robot culinaire, mélanger les haricots avec 2 c. à table de liquide d'haricots et le reste des ingrédients. Couvrir et mélanger jusqu'à consistance lisse. Ajouter du liquide supplémentaire au besoin et gratter périodiquement les parois du bol. Utiliser comme trempette pour les crudités et le garder au réfrigérateur. Se conserve pendant 5 jours.

## **Ail rôti**

Dépendamment de la quantité désirée, couper le côté du bas de la racine des ampoules d'ail de sorte qu'il ait une surface plane. Ajouter  $\frac{1}{4}$  -  $\frac{1}{2}$  c. à thé d'huile d'olive dans chaque ampoule. Envelopper l'ail dans du papier d'aluminium, placer la racine d'ail au four pendant environ 35-45 minutes à 350° F. Ajouter l'ail rôti aux vinaigrettes, aux soupes et aux salades ou l'utiliser pour tartiner.

### **Poivrons rouges rôtis**

Dépendamment de la quantité désirée, placer les poivrons rouges sur une plaque à biscuits légèrement graissée et mettre au four à « broil ». Comme la peau noircie, tourner les poivrons aussi sur les trois autres côtés. Ne laissez pas les poivrons brûler. Vous voulez simplement assombrir l'extérieur. Quand les poivrons sont noircis sur les quatre côtés, placer dans un sac en papier ou un plat en plastique et sceller pendant 10 minutes. Après refroidissement, retirer délicatement les peaux carbonisées. Pendant que vous enlevez les peaux, réserver le jus qui s'écoule des poivrons. Couper les poivrons en morceaux et laisser mariner dans leur liquide. Servir comme garniture à salades vertes ou mélanger à la salade de thon ou de poulet.

### **Pesto**

Rendement : 1 tasse

Ingrédients :

1 gros avocat bien mûr

1 tasse de basilic frais

¼ c. thé de jus de citron

1 gousse d'ail, hachée ou 1/8 c. thé de poudre d'ail

¼ tasse de noix de pin

½ c. table d'huile d'olives ou de lin

Couper l'avocat en deux et enlever le noyau. Retirer la chair et le placer dans un robot culinaire. Ajouter le basilic, l'ail et les pignons. Mélanger (processus) pendant environ 2 minutes - racler le bol si nécessaire. Le transférer dans un petit bol et recouvrir la surface avec de l'huile pour éviter le brunissement.

### **Guacamole**

Rendement : 1 ½ à 2 tasses

Ingrédients

2-3 avocats bien mûrs

¼ tasse d'oignons hachés

¼ t de jus de citron

1 c. table d'eau

1 petite gousse d'ail hachée

Couper les avocats en deux, dénoyauter-les, puis enlever la chair. La déposer dans un mélangeur ou un robot culinaire. Ajouter les oignons, le jus de citron, l'eau et l'ail. Mélanger jusqu'à ce que la consistance soit lisse. Transférer dans un petit bol. Couvrir et réfrigérer. Le mélange se conserve 2-3 jours. Pour éviter le noircissement, enduisez le dessus d'une fine couche d'huile. Pour une version en gros morceaux, écrasez l'avocat avec une fourchette et hachez finement l'oignon et l'ail.

## **Frites de carottes épicées**

Portions : 6

Ingrédients :

6 carottes fraîches

1 c. à table de poivre

1 c. à table de poivre de Cayenne

Sel et poivre au goût

Préchauffer le four à 375° F. Couper les carottes en forme de frites et les placer dans un grand bol. Ajouter les épices et bien mélanger. Mettre les carottes sur une plaque de cuisson. Cuire en plusieurs portions environ pendant 5 minutes jusqu'à les carottes soient croustillantes. Ajouter du sel au besoin.

## **Idées de collations**

- 1 tasse de lait d'amande, lait de noix de coco non sucré
- 1 tasse de bouillon de légumes avec huile d'olive
- ½ avocat avec une pincée de sel d'Himalaya
- Restant de cubes de tempeh (préalablement cuisiné)
- 2-3 branches de céleri avec 2 c. à table de beurre de pacanes avec de la noix de coco ou un autre beurre de noix
- Légumes avec de la guacamole
- Noix et graines, crues ou rôties avec du sel de mer
- Petits fruits frais ou congelés

*Document adapté à partir du livre *The longevity diet, discover the new science behind stem cell activation and regeneration to slow aging, fight disease, and optimize weight* de Valter Longo PhD. Directeur « the longevity institute USC » et fondateur de «Createcures.org». 2018. 300 pages.*

Document rédigé par Valérie Dussault.