



# SEQUOIASANTE

## LISTE DES REPAS SIMPLES

Voici des exemples de repas simples à composer. La liste des plats est volontairement courte.

En ce qui concerne la quantité, il suffit d'ajuster la quantité de chaque aliment à votre faim, car, vous vous souvenez, avec la méthode Séquoia Santé, on mange jusqu'à ne plus avoir faim, tout simplement !

Pour donner des repères un peu grossiers, disons :

- Qu'une femme de 60 kg, peu active physiquement et qui fait deux repas par jour, nécessite des portions de 150 à 200 grammes associant (ou non) viande grasse / poisson gras / œuf.
- Qu'une femme de 60 kg, très sportive, qui ne fait qu'un seul repas par jour, nécessite des portions de 250 à 300 grammes associant (ou non) des pièces de viande grasse / poisson gras / œuf.
- Qu'un homme de 75 kg, peu actif physiquement et qui fait deux repas par jour, nécessite des portions de 250 à 300 grammes associant (ou non) viande grasse / poisson gras / œuf.
- Qu'à l'extrême, un homme de 90 kg, très sportif, qui ne fait qu'un seul repas par jour, peut nécessiter des portions de 750 à 1 000 grammes associant (ou non) viande grasse / poisson gras / œuf.

On ne le répètera jamais assez, votre faim sera le meilleur indicateur de la portion dont vous avez besoin, pour peu que vous mangiez calmement en savourant (ce qui aide à percevoir la satiété).

### REPAS 1

- Pièce de bœuf grasse, type entrecôte, à manger entièrement sans retirer le gras
- Salade de chou (huile d'olive ; aucune autre huile)
- Un morceau de fromage

### REPAS 2

- Salade tomate – mozzarella (huile d'olive ; aucune autre huile)
- Poulet rôti, cuit dans une bonne dose de ghee ou de suif de rognons de bœuf ("suet")

### REPAS 3

- Poisson de mer (type bar / turbot / sole / etc.), cuit doucement dans de l'huile d'olive (aucune autre huile), ou dans une bonne dose de ghee

- Brocoli cuit vapeur (servi avec un bon morceau de beurre) / à la poêle

#### REPAS 4

- Steaks hachés, 50% de matière grasse, seuls ou avec œuf(s) au plat à cheval ; si les steaks sont plus maigres, les cuire dans une bonne dose de ghee ou de suif de rognons de bœuf ("suet")

- Haricots verts en salade (huile d'olive ; aucune autre huile) ou vapeur avec un bon morceau de beurre au moment de servir

#### REPAS 5

- Omelette avec du jambon maigre et de l'Emmental (label IGP)

- Salade de mâche (huile d'olive ; aucune autre huile) + gésiers de volaille

#### REPAS 6

- Jambon sec (jambon cru)

- Avocat (huile d'olive ; aucune autre huile)

- Chocolat noir entre 92% et 100% de cacao (vérifier la teneur en glucides, elle varie beaucoup d'un chocolat à l'autre)

#### REPAS 7

- Sardines en conserve à l'huile d'olive

- Côtes de blette vapeur, servies avec un bon morceau de beurre ou de la crème fraîche épaisse (idéalement de brebis ou de chèvre)

- Mousse au chocolat noir sans sucre ajouté (et le chocolat le plus fort possible que vous supportez au niveau cacao)

#### REPAS 8

- Côte de bœuf grasse, revenue à la poêle avec un peu de ghee ou de suif de rognons de bœuf ("suet"), puis cuite à basse température (par exemple 20 min à 80°C pour une pièce de 800 g à 1 kg)

#### REPAS 9

- Fruits de mer type crabe / langouste / homard / crevette sauvage  
Salicorne

#### REPAS 10

- Pot-au-feu avec bœuf et légumes, mais sans pommes de terre

- Fromage blanc nature ou avec sel-poivre-ciboulette, avec un filet d'huile d'olive

#### REPAS 11

- Foie de bœuf ou de génisse, à la poêle

- Brocoli, à la poêle ou vapeur, servis avec un bon morceau de beurre

**REPAS 12**

- Asperges cuites au four + mayonnaise faite maison (huile d'olive ; aucune autre huile : pour les réfractaires, sachez qu'on s'y habitue !!)
- Pièce de bœuf grasse cuite à la poêle dans du ghee ou du suif de rognons de bœuf ("suet")

**REPAS 13**

- Poulet rôti avec du ghee ou du suif de rognons de bœuf ("suet")
- Poireaux (à la poêle par exemple), agrémentés avec le jus du poulet

**REPAS 14**

- Gros magrets de canard (soit en partie dégraissés et cuits avec du ghee, soit non dégraissés)
- Chou-fleur cuit vapeur servi avec du beurre, ou à la poêle dans de l'huile d'olive ou du ghee.
- Une portion de fromage

**REPAS 15**

- Œufs au plat (attention à en cuisiner suffisamment pour arriver à la portion cible), cuits dans du ghee

**REPAS 16**

- Filet de poisson revenu dans du ghee, éventuellement à la crème ou en sauce au beurre
- Salade de mâche (huile d'olive ; pas d'autre huile)

**REPAS 17**

- Radis au beurre salé
- Rôti de porc maigre, cuit dans une bonne dose de ghee ou de suif de rognons de bœuf ("suet")

**REPAS 18**

- Barbecue (à titre exceptionnel et, si possible, pas au charbon) : lard, merguez ou saucisse de porc ou de canard, poivron, tomate.

**REPAS 19**

- Steak de thon (à titre exceptionnel), servi avec un bon morceau de beurre
- Ratatouille contenant une bonne quantité d'huile d'olive (aucune autre huile)

**REPAS 20**

- Côtes d'agneau grasses
- Salade composée avec laitue, lardons, fromage (mais pas de croûtons)



# SEQUIOIA SANTE

## IDÉES D'APÉRITIFS

Et parce que lorsqu'on reçoit des amis ou de la famille, il est plus sympathique de commencer avec un apéritif, voici quelques idées les moins éloignées du programme Séquoia Santé.

Mais nous sommes bien d'accord, il s'agit d'exceptions...

### APÉRITIF 1

- Champagne
- Tranche(s) de foie gras
- Olives noires, avec noyau, bien mures (donc un peu molles et plissées)

### APÉRITIF 2

- Vin blanc sec
- Huîtres

### APÉRITIF 3

- Vin rouge
- Légumes crus avec mayonnaise maison (à l'huile d'olive)

### APÉRITIF 4

- Vodka gelée
- Œuf de poisson (sans toast) disposés dans des cuillères apéritives ou dans des verrines, avec ou sans crème fraîche épaisse

### APÉRITIF 5

- Gin-Tonic ou cocktail type Cognac-Cointreau-Schweppes (frappé avec de la glace pilée)
- Tranches de bœuf séché ("Jerky"), accompagnées ou non de petits morceaux de beurre

### APÉRITIF 6

- Vin rouge
- Planche de fromages AOP/IGP (affinés et comprenant chèvre / brebis)

### APÉRITIF 7

- Mojito sans sucre (citron vert + menthe marocaine + rhum cubain + glace (pilée ou glaçons) + eau pétillante + quelques gouttes d'Angostura)
- Charcuterie