



SEQUIOIA SANTE

PLAN D'ACTION NUTRITION

Domaine de votre Santé	Objectif	Pas encore atteint	Bientôt atteint...	Atteint !
Sucre & Insulino-sensibilité	À faire			
		Réalisé 0 à 2 fois/mois	Réalisé 1 fois/semaine	Réalisé 2 à 5 fois/semaine
	Être actif physiquement : pratiquer une activité physique			
		Réalisé 1 fois/semaine ou moins	Réalisé 2 à 3 fois/semaine	Réalisé 4 à 7 fois/semaine
	Être mobile (non sédentaire) : se lever et s'étirer au moins 1 fois par heure, toutes les heures de la journée			
	À consommer de façon occasionnelle			
		Consommé 3 fois/semaine ou plus		Consommé de 0 à 2 fois/semaine
	Consommer une portion d'environ 100 g de fruits peu ou moyennement sucrés. <i>(par ordre de préférence : citron, mûre de ronce, framboise, fraise, pomélo, melon, groseille, abricot, pastèque, orange, cassis, mûre noire, kiwi, prune (hors mirabelle), nectarine, pêche, fruit de la passion, papaye, myrtille, poire, ananas, pomme, cerise, clémentine & mandarine)</i>			
		Consommé 2 fois/semaine ou plus		Consommé 0 à 1 fois/semaine
	Apéritif non ou peu sucré (lors d'occasions festives notamment)			
		Consommé 6 fois/semaine ou plus	Consommé 4 à 5 fois/semaine	Consommé 0 à 3 fois/semaine
	1 verre de vin rouge (pour la journée et non pas par repas)			
	À ne pas consommer, ou ne pas faire et/ou habitude à supprimer			
		Consommé 4 fois/semaine ou plus	Consommé 2 à 3 fois/semaine	Arrêté (ou 1 fois/semaine maximum)
	Légumineuses (sauf pois chiche, pois cassés) : fèves, haricots secs, petits pois, lentilles			
	Patate douce			
	Fruits très sucrés frais (dattes fraîches, banane, raisin, litchi, kaki, figue, grenade, mangue)			
		Consommé 1 fois/semaine ou plus		Non consommé (de 0 à 1 fois/mois)
	Confitures, pâtes de fruits, fruits confits, fruits séchés			
	Pain complet			
	Cocktails sucrés et/ou avec des sodas			
Bière				
Sodas, même "light" ou "zero"				
Jus de fruits, même "naturels" ou "bio"				
Pommes de terre, pois chiche, pois cassés				
Tout aliment à base de farines céréalières : biscottes, pizza, nouilles/macaroni/pâtes, tartes, gateaux, etc.				
Toutes les céréales, y compris riz et blé complets				
	Habitude présente ou conservée		Habitude absente ou arrêtée complètement	
Acheter de la farine et/ou en avoir chez soi, quel que soit le type de farine				
Acheter de sucre et/ou en avoir chez soi				
Utiliser des édulcorants / "sucrettes"				
Sucrez café, thé, tisane (quelle que soit la quantité de sucre)				
Ajouter du sucre à un aliment				
Manger des bonbons / confiseries				
Manger de la pâte à tartiner				



SEQUIOIA SANTE

PLAN D'ACTION NUTRITION

Perturbateurs Endocriniens (phyto- œstrogènes)	À ne pas consommer			
		Consommé 1 fois/semaine ou plus		Non consommé (de 0 à 1 fois/mois)
	Soja et ses produits dérivés (comme le tofu)			
	Bière et houblon			
	céréales complètes			
	Huiles végétales de graines (notamment de lin, de tournesol)			
	Huiles végétales de noix (toutes les noix, noisettes)			
	Consommé 4 fois/semaine ou plus	Consommé 2 à 3 fois/semaine	Arrêté (ou 1 fois/semaine maximum)	
Noix, noisettes				
Légumineuses autres que le soja (notamment haricots secs, pois-chiches)				
Hydratation	À faire	Réalisé 0 à 6 fois/semaine		Réalisé tous les jours
	Thé, café ou tisane sans sucre le matin, à visée stimulante et pour le plaisir (et quelques autres bienfaits) et/ou Eau nature			
	S'hydrater avec de l'eau (minérale ou du robinet) uniquement (pas de sirops, jus de fruits, boissons aromatisées)			
		Réalisé 0 à 1 fois/semaine	Réalisé 2 à 3 fois/semaine	Réalisé 4 à 7 fois/semaine
	S'hydrater suffisamment : 1 litre à 1,5 litre par jour (le double en cas d'activité physique, de canicule ou de fièvre)			
	Boire préférentiellement en dehors des repas			
	À ne pas consommer et/ou habitude à supprimer	Réalisé 4 fois/semaine ou plus	Réalisé 2 à 3 fois/semaine	Arrêté (ou 1 fois/semaine maximum)
	S'hydrater abondamment le soir dans les 2 heures précédant le coucher			
		Consommé 1 fois/semaine ou plus		Non consommé (de 0 à 1 fois/mois)
Sodas				
Jus de fruits				
Boissons énergisantes (dites "pour sportif")				
Vitamines, Oligo-éléments & Compléments alimentaires	À faire	Réalisé 2 fois/semaine ou moins	Réalisé 3 à 5 fois/semaine	Réalisé 6 à 7 fois/semaine
	Manger suffisamment gras (pour absorber les vitamines liposolubles)			
	Ne pas trop faire cuire la viande (pour préserver les vitamines thermosensibles)			
		Réalisé moins d'1 fois/mois		Réalisé au moins 2 fois/mois
	Manger régulièrement des abats (notamment du foie) de ruminants et/ou morue (notamment pour les vitamines D3, K2, A)			
		Réalisé moins d'une fois/an	Réalisé 2 fois/an	Réalisé 3 à 4 fois/an
	Se renseigner auprès de votre médecin si vous pensez être à risque de carence en vit D			
	Toléré			Consommé 0 à 7 fois/semaine
	Ail et du curcuma en cuisine, pour le plaisir			
	Chocolat noir, 95% de cacao minimum (idéalement 100%), pour le plaisir (et quelques probables bienfaits)			
À ne pas faire ou habitude à supprimer				
	Réalisé 1 fois/semaine ou plus	Réalisé 1 à 3 fois/mois	Arrêté depuis plus d'1 mois	



SEQUIOIA SANTE

PLAN D'ACTION NUTRITION

	Consommer des suppléments (sauf bien sûr ceux prescrits par votre médecin dans le cadre d'une carence particulière) Dépenser de l'argent dans les poudres de perlimpinpin vendues en ligne ou en parapharmacie S'intéresser aux produits miracles présentés à la TV, sur internet, etc.			
Température et mode de cuisson	À faire			Réalisé 6 à 7 fois/semaine durant 1 mois
	Utiliser une sonde thermique durant 1 mois pour se repérer avec les différentes cuissons	Réalisé 2 fois/semaine ou moins	Réalisé 3 à 5 fois/semaine	Réalisé 6 à 7 fois/semaine
	Saisir les viandes et poissons/fruits de mer à une température maîtrisée (< 240°C)			
	Cuire les viandes et poissons/fruits de mer à une température modérée (<180°C)			
	Cuire les légumes à la poêle/cocotte, au four à température modérée (<180°C) ou les cuire à la vapeur	Jamais réalisé		Réalisé à volonté (le plus souvent possible)
	Cuire et/ou finir la cuisson des viandes et poissons à basse température (60°C à 80°C)			
	Toléré			
	Barbecue (de préférence électrique ou au gaz)	Réalisé plus d'1 fois/mois en moyenne		Réalisé moins d'1 fois/mois en moyenne
	À ne pas faire ou habitude à supprimer			
	Fritures Cuisson en papillote (aluminium, papier dit "cuisson")	Réalisé 1 fois/semaine ou plus	Réalisé 1 à 3 fois/mois	Arrêté depuis plus d'1 mois
Graisses de cuisson	À faire			Réalisé 6 à 7 fois/semaine
	Cuire le boeuf à la graisse de boeuf ou au beurre clarifié (ou ghee)	Réalisé 2 fois/semaine ou moins	Réalisé 3 à 5 fois/semaine	Réalisé 6 à 7 fois/semaine
	Cuire les oeufs au beurre clarifié (ou ghee), s'ils sont cuits à la poêle			
	Cuire les volailles au beurre clarifié (ou ghee), voire à la graisse de canard ou d'oie			
	Cuire les légumes à l'huile d'olive ou au beurre clarifié (ou ghee), s'ils ne sont pas cuits vapeur			
	À ne pas utiliser			
Utiliser des huiles de graines (= toutes sauf olive, notamment : tournesol, arachide, mélange d'huile spécial cuisson...)	Utilisé 1 fois/semaine ou plus	Utilisé 1 à 3 fois/mois	Arrêté depuis plus d'1 mois	
Utiliser des huiles de noix				
Utiliser de la margarine (quelle qu'en soit la marque)				
Plats & Produits consommés	À faire			Réalisé 6 à 7 fois/semaine
	Manger des plats faits maison (ou peu transformés et artisanaux)	Réalisé 2 fois/semaine ou moins	Réalisé 3 à 5 fois/semaine	Réalisé 6 à 7 fois/semaine
	Consommer des produits frais	Réalisé 1 fois/semaine ou moins	Réalisé 2 à 3 fois/semaine	Réalisé 4 à 7 fois/semaine
	Consommer régulièrement de la viande grasse de ruminants nourris à l'herbe (boeuf, agneau, chèvre, ...)			



SEQUIOIA SANTE

PLAN D'ACTION NUTRITION

À ne pas consommer et/ou habitude à supprimer					
		Consommé 1 fois/semaine ou plus	Consommé 1 à 3 fois/mois	Arrêté depuis plus d'1 mois	
Consommer de plats cuisinés industriels					
Consommer de la nourriture industrielle					
Consommer des poissons de fin de chaîne alimentaire type thon, espadon, ...					
Jeûne Intermittent <i>(de type Alimentation en Horaire Restreint)</i>	À faire				
		Réalisé 2 fois/semaine ou moins	Réalisé 3 à 5 fois/semaine	Réalisé 6 à 7 fois/semaine	
	Manger en 2 repas /jour maximum				
	Manger en 2 repas par jour (fenêtre d'au moins 15 heures de jeûne)				
		Réalisé 0 à 3 fois/mois	Réalisé 1 fois/semaine	Réalisé 2 fois/semaine ou plus	
	Manger en 1 repas par jour certains jours de la semaine (fenêtre d'au moins 22 heures de jeûne)				
	Toléré				
		Consommé 5 fois/semaine ou plus	Consommé 3 à 4 fois/semaine	Consommé 0 à 2 fois/semaine	
	Protéines de lactosérum (whey) en vue d'un effort physique ou après (biologique et issu de vaches nourries à l'herbe)				
	2 à 6 carreaux d'un chocolat > 95% de cacao (idéalement 100%)			Consommé 0 à 7 fois/semaine	
	À ne pas consommer et/ou habitude à supprimer				
		Réalisé 4 fois/semaine ou plus	Réalisé 2 à 3 fois/semaine	Arrêté (ou 1 fois/semaine maximum)	
Grignoter entre les 2 principaux repas (graines, chocolat sucré, ...) / NB : 2 à 6 carreaux de chocolat/jour tolérés si > 95%					
Faire d'autres repas que les 2 principaux (collations, encas, goûter)					
Manger des glucides (miel, riz, pâtes, pain, barre de céréales, etc.) avant de faire du sport					
Contrôle du poids et de la masse grasse	À faire				
		Consommées 2 fois/semaine ou moins	Consommées 3 à 5 fois/semaine	Consommées 6 à 7 fois/semaine	
	Ne pas retirer le gras de la viande (manger suffisamment de graisses saturées)				
	Manger viandes/oeufs/poissons/fruits de mer à chaque repas (manger suffisamment de protéines animales)				
		Réalisé 2 fois/semaine ou moins	Réalisé 3 fois/semaine	Réalisé 4 à 7 fois/semaine	
	Se peser (surveillance du poids)				
	Se regarder nu/en sous-vêtements dans le miroir (surveillance de la morphologie, de la silhouette)				
	Mesurer son tour de taille (surveillance du périmètre abdominal)				
	À faire éventuellement				
	Peser les aliments carnés (notamment au début) pour s'assurer d'en manger suffisamment			Réalisé 0 à 7 fois/semaine	
À ne pas faire et/ou habitude à supprimer					
	réalisé 1 fois/semaine ou plus		Arrêté depuis plus d'1 mois		
Compter ou regarder les calories des aliments consommés					