



DIET PRATIQUE

Une recette qui a une histoire

Ex-navigatrice, France Guillain a passé son enfance en Polynésie où elle a puisé les bases de sa diététique écolo. Du souvenir de ses petits déjeuners vitaminés riches en fruits est né le Miam-ô-fruit, ce repas cru, composé de graines, de fruits et d'huiles crues top qualité. Mais sans laitages qui « compliquent la digestion », argumente France Guillain.

Que du naturel et du bio !

1/2 banane (écrasée à la fourchette jusqu'à la rendre liquide et brunâtre), 2 c. à s. d'huile de colza bio (équilibrée en oméga 3 et oméga 6) ou 1 c. à c. d'huile de lin + 1 c. à s. d'huile de sésame crue. A émulsionner avec la banane écrasée. 1 c. à s. de graines de lin broyées (oméga 3) + 1 c. à s. de graines de sésame broyées (calcium) + 1 c. à s. de 3 autres graines broyées au choix (cajou, arachide, noix, noisette, tournesol...). 2 c. à c. de jus de citron pressé. Au moins 3 variétés de fruits (sauf agrumes, melon, pastèque et fruits secs).

Conseil d'expert



France Guillain*

« C'est l'antistress oxydatif »

Le Miam-ô-fruit est un régénérateur cellulaire. Consommer, chaque jour, beaucoup de fruits frais et de bonnes huiles, permet de lutter contre le stress oxydatif qui touche nos cellules, y compris celles du cerveau qui ont besoin d'énormément de bon gras. Mon credo : 2 c. à s. de colza bio crue dans le Miam et 3 ou 4 c. à s. d'huile d'olive crue, à répartir ensuite sur les autres repas.

* Auteure de « La méthode France Guillain », éd. du Rocher.

Miam-ô-fruit, le nouveau repas minceur

La recette fait un tabac sur les réseaux sociaux ! Riche en fruits et en bon gras, c'est un repart contre les fringales.

PAR MURIEL GAUDIN

Et ça se mange quand ?

Matin, midi ou soir selon l'objectif. Des sportifs l'ont adopté car la synergie des ingrédients distille une énergie progressive sans sensation de lourdeur. Les femmes au régime le préfèrent le matin parce qu'il limite le grignotage. « A condition de bien mastiquer, par petites bouchées, pour une bonne imprégnation salivaire », conseille France Guillain. Pour être cohérent, il faut équilibrer les autres repas. Dans l'idéal, ils comportent : 1 céréale, 1 légumineuse, 1 légume, 1 protéine animale, 1 huile crue.

Ça fait partie d'un rituel

La méthode complète inclut aussi le « bain dérivatif » visant à rafraîchir le périnée. « Cela a une influence directe sur notre température interne, explique France Guillain, la musculature de cette zone et tous les organes avoisinants. L'action est immédiate sur la motilité de l'intestin... Mais on peut n'adopter que le Miam ou commencer par le bain dérivatif et s'approprier ensuite tout doucement la méthode. »



THINKSTOCK/GETTY IMAGES