

Dr KAHINA OUSSEDIK

Dr KARIM FERHI

A stylized illustration of a woman's face and upper body. She has long, wavy blonde hair and large, expressive eyes. She is holding a small red object, possibly a piece of food, near her mouth. A red line representing the esophagus leads from her mouth down to a pink, stylized stomach. Below the stomach is a large, coiled red intestine decorated with small white hearts and asterisks. The entire illustration is set against a yellow background.

la Magie de la digestion

LE SECRET
DES COMBINAISONS ALIMENTAIRES
POUR RETROUVER **L'ÉQUILIBRE**

INTERÉDITIONS

Dr KAHINA OUSSEDIK

Dr KARIM FERHI

la Magie de la digestion

INTERÉDITIONS

« Les auteurs tiennent ici à remercier Marie-Laurence Grézaud pour sa précieuse collaboration à la rédaction de ce livre. »

Responsable d'édition : Ronite Tubiana
Fabrication : Sophia Paroussoglou
Direction artistique : Élisabeth Hébert
Maquette intérieure et mise en pages : Antartik
Illustrations : Adolie Day (sauf pages 57, 62 et 75)

© InterÉditions, 2020
InterÉditions est une marque de Dunod Éditeur
11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff
www.dunod.com
EAN 978-2-7296-2175-9

Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite selon le Code de la propriété intellectuelle [Art. L 122-4] et constitue une contrefaçon réprimée par le Code pénal.

Seules sont autorisées [Art. L 122-5] les copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective, ainsi que les analyses et courtes citations justifiées par le caractère critique, pédagogique ou d'information de l'œuvre à laquelle elles sont incorporées, sous réserve, toutefois, du respect des dispositions des articles L 122-10 et L 122-12 du même Code, relatives à la reproduction par reprographie.

Remerciements

Je tenais à remercier du fond du cœur les personnes qui m'ont soutenue (et supportée) depuis de nombreuses années sur tous les projets que j'ai menés : mes parents, mon époux, mes frères, mes enfants, ma kokota, Tamila et tous mes proches.

Je tenais également à remercier
Ronite Tubiana, Odile Vilain, Adeline Grattard,
Marie Drucker et Yvan Attal.

Vous avez cru en moi et vous avez toujours pris le temps de m'aider. Merci à vous.

Table des matières

Pourquoi ce livre ?	12
---------------------------	----

Chapitre I

COMMENT FONCTIONNE NOTRE SYSTÈME DIGESTIF

Les grandes étapes de la digestion	21
--	----

La digestion tout au long de la vie	34
---	----

Chapitre 2

COMMENT REPENDRE LE CONTRÔLE DE SA DIGESTION

Les combinaisons alimentaires : une très vieille histoire	52
Trouver son équilibre digestif.....	64

Chapitre 3

LES COMBINAISONS ALIMENTAIRES : MODE D'EMPLOI

Changer ses petites habitudes	71
La famille des amidons.....	73
La famille des acides.....	75
La famille des protéines.....	86
La famille des aliments neutres.....	87

Chapitre 4

ALIMENTATION : DU BON SENS AVANT TOUT

Repas : adopter le bon rythme.....	99
Aliments : la qualité avant la quantité.....	116
Le lait.....	119
La viande.....	121
Les céréales.....	123
Les légumes et les fruits.....	128
Le sucre.....	135

Chapitre 5

DES MENUS TYPES POUR DES ASSOCIATIONS ALIMENTAIRES RÉUSSIES

72 h pour vous sevrer du sucre.....	148
Une journée bien combinée.....	151
Les recettes bien combinées d'Adeline Grattard, cheffe française étoilée.....	152

