COMMENT REDUIRE L'ACIDE OXALIQUE

Les oxalates ne peuvent être réduits que très progressivement.

Afin d'arriver à un régime faible en oxalates, il faut un à un enlever les aliments dans la colonne « Très élevé » puis « Elevé ».

On ne doit pas réduire plus de 5 à 10% par semaine par rapport à la consommation du départ. Lorsque les apports sont assez faibles (un régime faible en oxalate est considéré à 50mg) le corps peut relarguer les cristaux d'oxalates stockés et les métaux qui lui sont liés.

Par exemple, quelqu'un qui consommerait une tablette de chocolat par jour, je lui conseillerais d'enlever une barre de cette tablette la première semaine, puis une deuxième la deuxième semaine et ainsi de suite. Arriver à un régime faible en oxalates peut prendre plusieurs semaines, voire plusieurs mois suivant les symptômes de relargage.

La cuisson à l'eau, en épluchant, coupant le légume et en jetant l'eau permet de diminuer de 50% la quantité d'oxalates. Vous pourriez déjà commencer par ce point.

Plus il y a inflammation et stress oxydatif plus l'organisme (le foie) produit d'oxalate. C'est un sujet global complexe pour lequel il est préférable d'avoir un suivi professionnel. Et c'est pourquoi le programme Complète acido-détox a été créé.

Très faible **A < 3mg / 100 gr**	**Faible** **3 mg < A < 10 mg / 100 gr**	**Moyen** **10 mg < A < 30 mg / 100 gr**	**Elevé** **30 < A < 50 mg /100 gr**	**Très élevé** **< 50 mg / 100 gr**
Bok Choy Brocoli (fleurs) bouilli Choux de Bruxelles cuits à l'eau Chou vert cuit à l'eau Chou-fleur Concombres Courgette Courge spaghetti Courge Butternut Echalotes Kale, violet cuit à l'eau	Alfafa Chayotte crue Chou chinois Chou vert cuit à l'eau Concombre Cresson Endive Fenouil cuit à l'eau Feuilles de moutarde Kombu Navet cuit Oignon rouge Petits pois Poivron rouge Rutabaga	Ail Artichauds Asperges Aubergine Avocat Brocoli cru Carottes coupées cuites à l'eau Céleri cuit à l'eau Choucroute Chou vert cru Endive Haricots verts Navet feuille Oignon vert Piment Jalapano Poireau	Coeur d'artichauds cuits à l'eau Betterave Carotte crue Céleri cru Panais Piment de Cayenne	Bambou pousses Blettes Blettes rouges Epinards Gombo Nori Oseille Palmiers (cœur) Patate douce Patate douce violette Plantain Pourpier Rhubarbe Yam

Kale frisé cuit à l'eau Chou-rave Iceberg Salade romaine Oignon jaune Courge Radis rouge Radis blanc	Salsifis Laitue Salade Batavia Salade romaine Tomates fraîches Wakamé	Pommes de terre à peau rouge, coupées et cuites à l'eau Pommes de terre Charlotte Poivron jaune, orange, vert Roquette Scarole Yucca Tomates vertes Tomates (concentré)		
Abricot Banane Cerise Citron Citron vert Mangue Melon Noix de coco Pastèque Poire Pomme rouge	Fraise Mûres Myrtille	Avocat Banane plantain Cassis Pamplemousse	Ananas Dattes Figues Framboises Grenade Groseilles Kiwi Olives Orange	Carambole Châtaigne Goji Goyave Zeste de citron
Cornflakes Maïs Noodles de riz Maïs en boîte	Riz sauvage (trempé 12h, cuit) Riz Basmati cuit Galette de riz complet Riz long blanc Riz complet (trempé et rincé) Sorgho cuit Riz rouge	Galette de riz complet Millet		Amaranthe en grain Boulgour de blé Quinoa en grains Sarrasin en grain Teff en grains Son de blé
		Farine de seigle Farine de sorgho Farine de millet Fécule de pomme de terre	Farine complète blé Farine d'avoine Arrow root	Farine d'amaranthe Farine d'amande Farine d'épeautre Farine de Kamut Farine d'orge Farine de pomme de terre

				Farine de quinoa Farine de sarrasin Farine de soja Son de riz Farine de teff
		Haricot de Lima Haricots verts Pois chiche Tofu	Haricot azuki Haricots Pinto Lentilles corail Pois mange-tout Soja grains Haricot blanc Haricots mungo Haricots rouges	Amandes Cacahuètes Chia Cacao Noix du Brésil Noix de Cajou Noix de Grenoble Noisettes Pavot Pignon de pin Sésame
		Graines de tournesol Graines de courges	Graines de chanvre Macadamia Pistache Pecan cru Pecan rôtie	
	Eau de coco Jus de pruneau Jus de raisin rouge Jus de tomate	Jus de céleri	Jus de carottes Jus de grenade Kombucha	Valériane Chicorée
		Poivre blanc Camomille		Anis Basilic séché Cannelle Cardamome Graines de cumin Curry Curcuma Fenouil graines
				Gingembre Lavande Marjolaine Mate Muscade Origan Paprika Persil

				Poivre de cayenne Poivre noir Poudre d'oignon TE Romarin Sauge Thym
	Lait de coco Eau de coco Café	Café soluble	Thé noir Kombucha	
Sucre de canne Sirop d'érable	Miel	Chocolat blanc Molasse Sucre de coco Sirop de riz Stévia Xylitol		Caroube Cacao Chocolat
Bœuf Poulet OEuf Poisson frais Agneau Foie Porc Crustacés Cottage cheese Ghee Lait, lait écrémé Mozzarella Parmesan Yaourt La plupart sont pauvres en oxalates mais beaucoup ne supportent pas les produits laitiers, soit à cause de la caséine ou une allergie	Les viandes naturelles sont toutes faibles en oxalates Thon en conserve Bouillon de viande	Thon en conserve Bouillon de viande Plus la préparation est longue plus elle contient de glycine Saucisse de porc		
Coco Ghee (allergie possible aux produits laitiers)				

Margarine, non recommandé Huiles de fruits à coques Olive Huiles de graines comme tournesol Huiles végétales Les graisses sont toutes faibles en oxalates				

IDEES MENUS

ATTENTION – Ne passez pas à un régime riche en oxalates à ce qui est proposé ci-dessous.

PETIT-DEJEUNER

Commencer la journée avec des protéines permet de stabiliser la glycémie tout au long de la journée

Les œufs sous toutes leurs formes : omelettes, œuf au plat, œuf à la coque, œuf dur, œuf poché

Vous pouvez les accompagner de légumes faibles en oxalates

Riz au lait

Crêpes faites avec des farines faibles en oxalates : riz, millet, fonio, lentilles vertes, pois-chiche

Crêpe au poulet

Porridge à l'avoine

Pain sans gluten fait maison avec des farines faibles en oxalates

Blanc de poulet avec une salade verte, ou de la courgette (épluchée, épépinée)

Jambon blanc

DEJEUNER OU DINER

Frites de courge ou de rutabaga

Viandes ou poissons, très frais ou congelé

Nems maisons (sans gluten)

Risotto

Soupe faites avec des légumes faibles en oxalates. Pour réduire la teneur en oxalate, vous pouvez précuire dans une première eau, la jeter et finir la cuisson avec une nouvelle eau.

Velouté de potiron, velouté de poireau-chou-fleur, brocoli

Boulettes de viande et légumes

Gratin de rutabaga, carottes et viande ou saumon

Pot au feu, on remplace les pommes de terre par le rutabaga

Purée de lentilles vertes ou autres légumes autorisés

Sautés de légumes

MENUS 4 JOURS

	JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4
PETIT-DEJ	Omelette au jambon Salade verte	Crêpes au poulet. Légumes ou rutabaga Salade verte	Crêpes de courge Viande hâchée	Crêpe à la farine de riz à la poire
SNE D	Pomme Golden épluchée Pomme au four	Poire épluchée Compote de poire	Craquottes de riz-pois-chiche avec œuf dur	Banane écrasée Yaourt de brebis

ACKS SSERT	Cracotte ou crêpes au fromage frais de brebis ou chèvre	Clafoutis sans gluten	Sorbet à la poire	
DEJEUNER	Agneau/bœuf avec du riz à l'ail et aux asperges Saucisses fraîches aux lentilles vertes	Sauté de poulet à l'échalotes Brocoli et carottes cuites Petit poisson blanc Avec une mayonnaise maison 2 petites pommes de terre à peau rouge et petit-pois	Hachis-parmentier avec rutabaga Filet mignon avec des frites de rutabaga	Saumon sauvage à la crème Riz au poireau Gratin de chou-fleur au jambon blanc
DINER	Nems maison avec une salade verte Yaourt	Quiche sans gluten, éventuellement avec alternative au blanc d'œuf et dés de jambon blanc	Velouté de courge Soupe de légumes + fromage frais	Riz au lait (lait de riz éventuellement)

IDEES RECETTES

Substituts au blanc d'œuf

L'intolérance est le plus souvent issu du blanc d'œuf. Le jaune d'œuf étant très nutritif je conseille de le conserver et éventuellement d'utiliser l'une des alternatives suivantes pour le blanc d'œuf.

L'aquafaba

L'aquafaba est le liquide que l'on trouve dans les haricots en conserve. Vous pouvez en utiliser 3 cuillères à soupe (45 grammes) pour remplacer un œuf entier ou un blanc d'œuf. Il est possible de faire monter ce liquide comme le blanc d'œuf

Le faire soi-même :

Rincez les pois chiches et faites-les tremper toute une nuit (12 heures minimum) dans un grand bol d'eau.

Égouttez-les puis faites les cuire dans une casserole d'eau, à feu moyen environ une heure, plus si besoin. À la fin, le liquide doit être au même niveau que les pois chiches.

Égouttez les pois chiches en conservant leur eau de cuisson : c'est votre aquafaba.

L'eau gazeuse

L'eau gazeuse est un excellent substitut à l'œuf dans les produits qui sont censés être légers et moelleux. Utilisez un quart de tasse (60 grammes) pour remplacer chaque œuf.

Le yaourt

Un yaourt peut servir de liant et levant. 60 grammes de yaourt correspondent à 1 œuf.

Les graines de lin

Les graines de lin trempées forment un liquide gélatineux qui remplace bien le blanc d'œuf.

N'utilisez pas de graines de chia, trop riches en oxalates.

La banane

Une petite banane mûre remplace un œuf.

L'agar-agar

L'agar-agar a une texture proche du blanc d'œuf

Frites

Beaucoup de légumes peuvent être utilisés pour faire des frites : rutabaga, les courges, carottes, panais, autres légumes tolérés.

Préchauffez le four à 220°.

Couper le légume choisi en fines tranches. Mélanger avec une graisse supportée et tolérant la chaleur, comme ghee, coco désodorisée ou tournesol spéciale cuisson. Eventuellement graisse d'oie, de canard, de boeuf si supportées car riches en amines

Placer les tranches sur une plaque ou papier de cuisson. Faire cuire jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes. Il n'est pas nécessaire de les tourner.

Crêpes

Crêpes aux légumes

4 œufs

1 tasse de courge ou tout autre légume toléré en purée, vous pouvez utiliser un mixer

1 cuillère à café de vanille

1 cuillère à soupe d'huile de noix de coco fondue

Mélanger bien tous les ingrédients et préparer des crêpes.

Cuire comme des crêpes de petites tailles en utilisant une graisse tolérée

Crêpes à la banane

1 banane mûre

2 œufs

Bien mélanger l'œuf et la banane.

Cuire comme des crêpes de petites tailles en utilisant une graisse tolérée.

Gâteaux

Gâteau au poulet

Bien mélanger les ingrédients suivants

1 tasse de poulet cuit et finement haché 1 banane moyenne en purée

1/2 tasse de courge ou autre légume toléré déjà cuit

1 œuf

1/2 cuillère à café de bicarbonate de soude

Placer dans des petits moules et cuire à 180° pendant environ 20 minutes. Déguster froid

Petits gâteaux

5 gros œufs

60 gr de purée de citrouille. Vous pouvez tester d'autres légumes tolérés

50 gr tasse de sucre de noix de coco 40 gr t de farine de millet Une pincée de sel de mer

Une demi-cuillère à café de bicarbonate de soude

Bien mélanger les œufs, la citrouille et le sucre de coco. Ajouter ensuite la farine petit à petit puis le sel et le bicarbonate de soude.

Placer la pâte dans des petits moules

Cuire à 180° pendant 20-25 minutes Déguster froid

Chips

Chips de carottes

Peler des carottes et utiliser l'économe pour couper des très fines tranches de carottes que vous pouvez frire sous forme de chips dans une huile tolérée.

Chips de Choux de Bruxelles

Préchauffer le four à 180 degrés.

Effeuiller les choux de Bruxelles et les badigeonner avec de l'huile d'olive et saupoudrer de sel. Placer les chips sur une plaque de cuisson et cuire entre 10 et 20 minutes. Les feuilles devant rester vertes.

On peut aussi utiliser d'autres feuilles vertes comme la roquette, les feuilles de moutarde

Omelette de courgettes

2 courgettes épluchées et épépinées, cuites dans de l'eau bouillante et égoutter. Mélanger avec 3 jaunes d'œufs

Cuire comme une omelette dans une graisse tolérée

Lait de riz maison

Le lait de riz industriel est souvent additionné de gomme de guar ou carraghénane et parfois de sucre.

Mixer une tasse de riz cuit pour 4 tasses d'eau filtrée. Tamiser le liquide obtenu

Soupe

Ingrédients pour 4 assiettes

1 rutabaga

100 gr de céleri-rave

1/2 panais ou 2 carotte

200 gr de courge

1/2 courgette pelée, épépinée

10 feuilles de laitue

Sel

Craquants de courge

Éplucher puis râper de la courge

Faire frire des petits paquets de courge râpée dans une poêle avec du ghee ou autre graisse tolérée.

Servir croustillant

Boulettes de viande aux légumes

500 gr de viande hachée (n'importe quelle viande tolérée)

120 gr de purée de légumes cuits comme courge, rutabaga, carotte, courge

1 œuf

Sel et éventuellement un peu de ciboulette, ail, échalotes

Mélanger le tout et former des boulettes

Rouler les boulettes dans un peu de farine sans gluten et faible en oxalates ou de la chapelure sans gluten que vous pouvez faire maison avec du pain sans gluten et faible en oxalates (riz, millet, fonio, éventuellement maïs si toléré et en faible quantité)

Déposer les boulettes sur une plaque à pâtisseries dans un four préchauffé à 180°

Cuire pendant environ 30 minutes

Nuggets de viande ou poisson

Couper des morceaux de viande ou poisson

Battre un œuf entier

Tremper vos carrés de viande dans l'œuf puis dans de la farine de pois-chiche

Frire à la poêle dans du ghee

Nems

Feuilles de riz

Viande au choix

Carottes, échalotes, coriandre, ail, champignons

Vermicelles de riz

Faire cuire les vermicelles de riz

Râper les carottes et précuire 3 minutes dans une eau bouillante pour réduire les oxalates

Cuire les champignons également dans de l'eau bouillante

Hacher les échalotes, l'ail et la viande.

Mélanger les ingrédients

Rouler les nems (voir les tutos sur Youtube)

Badigeonner les nems d'une huile tolérée

Enfourner dans un four préchauffé à 180°

Déguster avec des feuilles de salade et de menthe.

Galette de pois-chiche

Mixer une boite de pois-chiche en purée

Vous pouvez garder le liquide pour remplacer le blanc d'œuf

Ajouter un œuf, ou un jaune et l'aquafaba

Ajouter 60 gr de farine de pois-chiche, riz ou millet

Ajouter du fromage frais de brebis ou chèvre

Saler

Former des boulettes et les aplatir pour former des petites galettes d'environ 1,5 cm d'épaisseur et 4 cm de diamètre. Saupoudrer de farine

Frire à la poêle dans une graisse tolérée

Clafoutis aux poires ou bananes

Préchauffer le four à 180°

Fouetter 25 gr de sucre avec 2 œufs entiers (voir alternative au blanc d'œuf)

Ajouter 50 gr de farine sans gluten : riz blanc, millet, lentilles vertes, pois-chiche ou fonio

Ajouter 30 cl de lait de chèvre, brebis ou vache jersiaise, jument etc. Eventuellement du lait végétal : lait de riz, riz/coco peut-être

Beurrer ou huiler un plat rond, saupoudrez de farine ou d'un peu de sucre

Déposer 2 ou 3 bananes ou poire, ou les deux, coupées en morceaux et verser le mélange par-dessus

Enfourner environ 40 minutes