



# eBook

## Nutrition digestive



Newtrition Coach



[www.newtritioncoach.com](http://www.newtritioncoach.com)

# LES FICHES PÉDAGOGIQUES



## Comment utiliser les fiches pédagogiques ?

La micronutrition est un élément essentiel dans un rééquilibrage alimentaire.

C'est un peu comme l'huile dans un moteur : même avec un réservoir plein, s'il manque de l'huile, le moteur cassera.

Dans un rééquilibrage alimentaire, si les calories et les macronutriments sont importants, les vitamines, minéraux, phytonutriments ... le sont tout autant !

Avec ces fiches pédagogiques, vous allez pouvoir montrer à vos coachés où trouver ces nutriments et choisir selon leurs goûts.

Comment savoir quels micronutriments proposer ?

- Soit cela est recommandé par un médecin, nutritionniste, diététicien(ne)
- Soit via votre expertise et les quelques indices en introduction de chaque thématique

La base d'un rééquilibrage alimentaire se fait à travers ce que l'on mange au quotidien.

Newtrition Coach propose pour cela des menus équilibrés selon les besoins de la personne, dans le cadre d'un projet pédagogique.

Ces fiches ont été créées pour vous, dans ce cadre précis.



Newtrition Coach



[www.newtritioncoach.com](http://www.newtritioncoach.com)

# LA NUTRITION AU SERVICE DU SYSTÈME DIGESTIF



**Manger  
pour  
bien  
digérer**

 **NEWTRITION** COACH

« Nous sommes ce que nous mangeons »

Les nutriments que nous consommons n'ont pas qu'une action calorique et gustative ... Ils sont essentiels pour la santé de l'ensemble de notre corps.

1. L'ensemble de la digestion sera améliorée par une ambiance cool et relax
2. La mastication sera améliorée par l'apport d'aliments croquants dans l'assiette
3. L'estomac sera soutenu par la consommation d'enzymes digestives
4. Le foie sera entretenu par un ensemble de molécules, dont la chlorophylle
5. Le pancréas préférera des assiettes à charge glycémique faible
6. L'intestin grêle préférera une assiette anti-inflammatoire
7. Le colon aura besoin de pré & probiotiques
8. Les reins seront, entre autres, soutenus par la canneberge
9. Le système lymphatique sera plus efficace avec la consommation d'agrumes



Newtrition Coach



[www.newtritioncoach.com](http://www.newtritioncoach.com)

# FICHE PÉDAGOGIQUE AVEC NEWTRITION COACH

## Soutenez votre digestion : Mangez cool

Une bonne digestion nécessite une bonne vascularisation, grâce à une dominance parasympatique

À éviter



Eviter les smartphone



Eviter les écrans



Eviter les News



Eviter le stress

Avant de manger



Un peu de marche ?

Quelques exercices de respiration



En mangeant



Mangez assis

Un peu de musique ?



En famille

Avec des amis ?



Newtrition Coach



[www.newtritioncoach.com](http://www.newtritioncoach.com)

# FICHE PÉDAGOGIQUE AVEC NEWTRITION COACH

## Soutenez votre mastication : Mangez croquant

Vous trouverez dans la liste ci-dessous, quelques idées d'aliments croquants qui permettront une meilleure sensation de satiété

### Petit-déjeuner



**Céleri** (avec beurre de cacahuètes, ...)



**Fruits à coque**

### Midi



**Salade de carottes**  
(Jus d'orange & cumin)



**Radis - concombre**  
(et fromage blanc)



**Graines pour salade**

**Légumes fermentés**



### Collations



**Cookies maison**  
(gingembre, ...)



**Pommes**  
(noix de Grenoble, ...)



**Chocolat noir 80%**  
(baies de goji, ...)

**Mangue séchée & noix de coco**



Newtrition Coach



[www.newtritioncoach.com](http://www.newtritioncoach.com)

# FICHE PÉDAGOGIQUE AVEC NEWTRITION COACH

## Soutenez votre estomac : Enzymes digestives

Dans la liste ci-dessous, quels aliments pouvez-vous ajouter au menu ?



Ananas



Papaye



Mangue



Kiwi



Kombucha

Légumes fermentés

(kimchi, chou, cornichons, ...).



Miso & Nato

Kéfir

(coco, lait, ...)



Avocat



Gingembre



Miel Manuka



Vinaigre de pomme bio

 **NEWTRITION** COACH

 Newtrition Coach

 [www.newtritioncoach.com](http://www.newtritioncoach.com)

# FICHE PÉDAGOGIQUE AVEC NEWTRITION COACH

## Soutenez votre estomac : Non fermentés (\*)

(\*) certaines personnes ne supportent pas les aliments fermentés

Dans la liste ci-dessous, quels aliments pouvez-vous ajouter au menu ?

Avant le repas



**Vinaigre de cidre**



**Eau citronnée**



**Miel Manuka**



**Thé Jasmin**



**Avocat**



**Mangue**



**Ananas**



**Papaye**



**Gingembre**



**Cumin**

En entrée

En accompagnement

 **NEWTRITION** COACH

 **Newtrition Coach**

 [www.newtritioncoach.com](http://www.newtritioncoach.com)

# FICHE PÉDAGOGIQUE AVEC NEWTRITION COACH

## Soutenez votre foie

Dans la liste ci-dessous, quels aliments pouvez-vous ajouter au menu ?



**Riches en fibre**  
Pruneaux, chia, ...

**Brocoli**



**Café**  
d'origine biologique

**Thé vert**



**Oléagineux :**  
amandes, pécan, ...

**Feuilles vertes :**  
épinards, roquette, ...



**Myrtilles**

**Épices**  
curcuma, curry, gingembre, ...



**Herbes aromatiques :**  
sauge, thym ...

**Tempeh**



Newtrition Coach



[www.newtritioncoach.com](http://www.newtritioncoach.com)

## Les épices

ÉPICES ET CUISSONS



**Sel marin (gris)**



**Cumin**



**Curcuma**

**Gigembre**



**Cannelle**

**Piment de Cayenne**



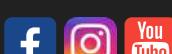
**Curry**

**Musquade**



**Paprika**

**Poivre**



Newtrition Coach



[www.newtritioncoach.com](http://www.newtritioncoach.com)

## Les aromates

ÉPICES ET CUISSONS



Feuilles de laurier

Clou de girofle



Thym

Origan



Romarin

Sariette



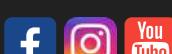
Marjolaine

Basilique



Estragon

Ail



Newtrition Coach



[www.newtritioncoach.com](http://www.newtritioncoach.com)

# FICHE PÉDAGOGIQUE AVEC NEWTRITION COACH

## Soutenez votre pancréas

Suivez un maximum d'habitudes présentées ci-dessous :



1 cuillère de vinaigre de pomme dans un verre d'eau avant de manger

Débutez toujours avec légumes & lipides



Petit-déjeuner faible en glucides

Mangez céréales et tubercules après les protéines



Accompagnez vos fruits secs avec un fruit à coque

Prenez toujours vos sucreries en fin de repas



Suivez vos repas avec 10min de marche

Apprenez à gérer votre stress



Augmentez vos fibres

Evitez les jus



Newtrition Coach



[www.newtritioncoach.com](http://www.newtritioncoach.com)

# FICHE PÉDAGOGIQUE AVEC NEWTRITION COACH

## Soutenez votre intestin grêle : Éliminez l'inflammation

Dans la liste ci-dessous, quels aliments est-il possible de supprimer

(\*) Ou diminuer pour une consommation de maximum 1 x/semaine ?



**Aliments frits (\*)**



**Viandes fumées (\*)**  
salées, en conserve



**Alcool (\*)**



**Céréales raffinées**



**Edulcorants**



**Huiles végétales**



**Sodas**

**Pâtisseries (\*)**



**Crème glacée (\*)**

**Margarine**



Newtrition Coach



[www.newtritioncoach.com](http://www.newtritioncoach.com)

## Soutenez votre intestin grêle : Aliments anti-inflammatoires

Dans la liste ci-dessous, quels aliments pouvez-vous ajouter au menu ?



Légumes à feuilles vertes



Bok Choy



Céleri

Betterave rouge



Brocoli

Myrtilles



Petits poissons gras

Gingembre & curcuma



Graines chia et lin

Bouillon d'os



(\*) Découvrez une recette maison [ici](#)



Newtrition Coach



[www.newtritioncoach.com](http://www.newtritioncoach.com)

# FICHE PÉDAGOGIQUE AVEC NEWTRITION COACH

## Soutenez votre colon avec assez de fibres

Dans la liste ci-dessous, quels aliments pouvez-vous ajouter au menu ?

Aliments les plus riches en fibres	g/100g
Son de blé	40-45
Son d'avoine	17-25
Pruneau sec, amande	15-16
Abricot sec dénoyauté	13,7
Flocon d'avoine, chips	10
Figues sèches	10
Artichaut cuit	9,4
Haricot rouge cuit, Pois chiche cuit, cacahuète, groseille, Haricot blanc cuit, Salsifis appertisé	8-9
lentilles cuites, datte sèche, noisette, cassis, pain complet	7-8
Framboise, raisin sec, fève cuite, Châtaigne, Persil, Petit pois cuits, mûre, noix	6-7
Topinambour, Céleri Rave cru, Flageolet appertisé	5
Pétales de maïs, pois cassé cuit, chou de Bruxelles, biscotte, olive verte, semoule	4-5
Igname cuite, Panais cuit, Pissenlit cru, Fenouil cru, Epinard cuit, Haricot vert cuit, baguette, pain de campagne, petit pois	3-4
Patate douce cru, Chou vert cuit, Cornichon, Brocoli cuit, Poireau cuit, Carotte crue, Chou-fleur cuit, Cresson cru, Champignon de Paris cru, Endive crue, Potimarron cru, Maïs doux appertisé Soja (germe) appertisé, Navet cuit, Aubergine cuite, Cardon, Céleri Branche cru, Poivron rouge cru, Poivron vert cru, Potiron cuit	2-3
Riz complet	1,8
Moyenne fruit	2

Sources de fibres (solubles et insolubles) dans les légumes et autres aliments (Source CIQUAL)

Objectif : 25 à 35gr de fibres par jour (Max: 40gr)



Newtrition Coach



[www.newtritioncoach.com](http://www.newtritioncoach.com)

# FICHE PÉDAGOGIQUE AVEC NEWTRITION COACH

## Soutenez vos intestins avec des probiotiques

Dans la liste ci-dessous, quels aliments pouvez-vous ajouter au menu ?



Kéfir



Yaourt



Choucroute

Cornichons



Kimchi

Tous légumes fermentés



Miso

Tempeh



Kombucha

Natto



Newtrition Coach



[www.newtritioncoach.com](http://www.newtritioncoach.com)

# FICHE PÉDAGOGIQUE AVEC NEWTRITION COACH

## Soutenez vos intestins avec des tubercules

Dans la liste ci-dessous, quels aliments pouvez-vous ajouter au menu ?



**Topinambour**



**Panais**



**Rutabaga**



**Céleri rave**



**Chou rave**

**Patate douce**



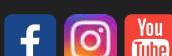
**Radis**

**Betteraves rouges**



**Racine de persil**

**Navet**



Newtrition Coach



[www.newtritioncoach.com](http://www.newtritioncoach.com)

# FICHE PÉDAGOGIQUE AVEC NEWTRITION COACH

## Soutenez vos reins

Dans la liste ci-dessous, quels aliments pouvez-vous ajouter au menu ?



**Jus de canneberge**



**Poivrons**



**Choux**



**Céleri**



**Ail**

**Fruits rouges**



**Citron**  
jaune & vert

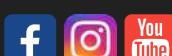
**Concombre**



**Herbes aromatiques**  
Sauge, origan, ...

**Tisane**

de feuilles de pissenlit



Newtrition Coach



[www.newtritioncoach.com](http://www.newtritioncoach.com)

# FICHE PÉDAGOGIQUE AVEC NEWTRITION COACH

## Soutenez votre système lymphatique

Dans la liste ci-dessous, quels aliments pouvez-vous ajouter au menu ?



**Riches en Quercétine:**  
Sureau, oignons rouges, ...



**Agrumes**



**Grenade**

**Framboise, cerise**



**Canneberge**

**Cerise**



**Aliments riches en vitamine C**

**Superfood**  
curcuma, ail et gingembre, ...



**Aliments riches en potassium**

**Riz brun**



Newtrition Coach



[www.newtritioncoach.com](http://www.newtritioncoach.com)

# NEWTRITION COACH

# REGIME



UNE APPLICATION

2015



UNE COMMUNAUTÉ

2017



UNE ACADEMIE

2019

L'idée de Newtrition Coach vient de Ludo Pollet, initialement gérant d'une salle de sport à Tournai en Belgique (New PhysiCenter).

Moniteur de boxe, ancien entraîneur de l'équipe belge de boxe française, formé aux brevets ADEPS de niveau 3, Ludo conseille depuis de nombreuses années ses coachés sur la nutrition. Il utilisait divers programmes disponibles sur le marché, mais aucun d'eux ne répondait à ses besoins de manière optimale. Il a alors décidé de créer sa propre application de gestion du poids par rééquilibrage alimentaire. À l'opposé des régimes, cette application vise à créer des menus équilibrés. Depuis lors, c'est une communauté de plus de 140 coachs en nutrition et une académie de formation qui ont vu le jour.



 **NEWTRITION** COACH

Academy  
 **NEWTRITION** COACH



Newtrition Coach



[www.newtritioncoach.com](http://www.newtritioncoach.com)