

# AQUAVENA

---

## AQUA' CHRONO DIET

Une alimentation contrôlée, variée, équilibrée, sans gluten et très faible en lactose\* basée sur la chrono-biologie de l'être humain.

La chrono -biologie se réfère aux sécrétions enzymatiques et hormonales de l'organisme dont les variations sont réglées par des stimuli horaires d'activité, de lumière, de nuit ou de sommeil ... Les scientifiques ont ainsi déterminé certains stimuli fondamentaux : le lever du soleil, coucher du soleil, fatigue, soif, faim et des stimuli liés à la mise en route ou à la fin d'activité des différents organes digestifs. A chaque stimulus correspond le déclenchement des sécrétions enzymatiques en harmonie avec les besoins énergétiques et caloriques de l'organisme.

# AQUAVENA

---

**Schéma alimentaire naturel, simple et lié à nos besoins physiologiques :**

## Le matin :

- Sécrétion d'insuline permettant, à la fin du sommeil, la mise en route de l'utilisation de sucres lents pour permettre l'apport d'énergie nécessaire au travail de tous les organes et ce, pour toute la journée
- Sécrétion de lipases afin de métaboliser les graisses qui seront utilisées la nuit suivante pour la fabrication des parois cellulaires
- Sécrétion des protéases pour métaboliser les protéines qui ont permis, pendant le sommeil de la nuit précédente, le processus de fabrication des contenus cellulaires

Il est donc très important d'apporter au petit déjeuner les aliments indispensables à l'organisme pour toute la journée : du pain (50 gr), du beurre (10 gr) et du fromage (80 gr), même et surtout les fromages gras. Le fromage peut éventuellement être remplacé par des œufs et/ou de la charcuterie. Si vous avez faim, vous pouvez augmenter la quantité de fromage mais pas la quantité de pain ou de beurre.

**Oubliez le sucre au petit déjeuner.**

# AQUAVENA

---

## A midi :

- Sécrétion des protéases et amylases pour assurer l'assimilation des aliments
- Début du processus de mise en place des protéines cellulaires

Privilegions le plat unique : rien avant, rien avec et rien après!

Si vous avez faim le midi, **rajoutez des protéines ou des légumes** mais pas de féculents.

## L'après-midi :

- Sécrétion d'insuline nécessitant l'ingestion de sucres rapides et semi-rapides pour éviter le déstockage des protéines et compenser la fatigue liée au fonctionnement des organes.

La collation est Incontournable : elle doit satisfaire l'apport en énergie dont ont besoin nos organes.

Attendre 4 heures minimum après le déjeuner. Ne goûtez jamais avant d'avoir faim. Par contre, il est obligatoire de goûter avant de dîner, même tard : on pourra goûter à la place du dîner, jamais l'inverse.

AQUAVENA, SARL au capital de 100.000 XPF, inscrite au RCS de Nouméa sous le n° 1468669

Siège Social : 13 rue de Charleroi – BP 18616 98857 NOUMEA CEDEX

BNC 14889 00040 08500323905 15 | SGCB 18319 06711 86039132000 57

23.65.95 | [www.aquavena.nc](http://www.aquavena.nc)

# AQUAVENA

---

## Le dîner :

- Il n'y a pratiquement plus de sécrétions digestives, ce qui ralentit considérablement l'assimilation des aliments. L'Organisme attaque sa période de restructuration cellulaire et ne sera plus en mesure de métaboliser des apports nutritionnels importants. Conséquence fâcheuse pour la silhouette, ce qu'on ne métabolise pas va être stocké !

Le Dîner sera donc léger : plus riche en protéines animales qu'en végétales et laissant une place de roi au poisson, ou éventuellement à la volaille.

Le Dîner aura lieu minimum 2 heures après la collation.

Ne dînez pas sans avoir faim : dans ce cas, veillez à bien boire au lieu de manger. Vous dormirez mieux et vous aurez encore plus de plaisir à prendre votre petit déjeuner le lendemain !

# AQUAVENA

---

## CONSEILS PRATIQUES

Petit déjeuner : 80g de fromage + 50g de pain + 10g de beurre.  
(Possibilité de remplacer le fromage par des œufs ou Charcuterie...)

Boissons autorisées : eau plate/gazeuse, tisanes, thé ou café SANS lait ni sucre ni miel ni édulcorant. A éviter : alcools, boissons sucrées.

Aliments à éviter : lait, yaourt, fromage blanc, crèmes-desserts, potages, soupes, bouillons, édulcorants, boissons light.

**Supprimer le GLUTEN : les féculents admis sont le riz, le quinoa, les pommes de terre et les légumineuses.**

• Faible en lactose : Nous n'utilisons pas de lait, yaourts ou fromage blanc. La crème fraîche est utilisée dans les plats du midi et pour les plats du soir nous utilisons de la crème de Soja. Pour rappel, Les teneurs en lactose varient selon les produits laitiers :

- Les fromages affinés ne contiennent plus de lactose, du fait de l'affinage. Camembert, comté, Saint Paulin, fourme d'Ambert... sont donc exempts de lactose.

- Le beurre n'en contient pas non plus,

- La crème fraîche en contient très peu : de plus, comme on en consomme en général une petite quantité, cela n'aura pas d'incidence digestive.

Seul le lait, les fromages frais (faisselle, fromage blancs...) et autres produits laitiers frais contiennent du lactose.

Les yaourts, aussi bien naturels qu'aromatisés, en contiennent également, mais la présence des ferments lactiques favorise la digestion du lactose chez les personnes qui le digèrent mal.

Tous nos menus sont supervisés par notre diététicienne nutritionniste  
Mélanie Garcia.

AQUAVENA, SARL au capital de 100.000 XPF, inscrite au RCS de Nouméa sous le n° 1468669

Siège Social : 13 rue de Charleroi – BP 18616 98857 NOUMEA CEDEX

BNC 14889 00040 08500323905 15 | SGCB 18319 06711 86039132000 57

23.65.95 | [www.aquavena.nc](http://www.aquavena.nc)