

Ci-dessous la liste des aliments selon qu'ils sont forts et denses (ce qui ressource théoriquement un mangeur de type diathèse 1 ou D1 de naissance) ou légers et aériens (ce qui ressource plus les diathèses 2 ou D2). Je m'inspire ici des typeurs métaboliques comme le dr Kristall, qui ont repéré par expérience quels aliments privilégient les personnes de profil "ortho" ou "para" sympathique selon leur terminologie - profil qui correspond aux diathèses en question . Vérifiez sur vous-même. Cochez les aliments qui vous attirent, dans chaque colonne. Pendant 4 jours minimum, ciblez la colonne d'aliments selon votre diathèse **de naissance**. Observez l'impact sur vos sentinelles perso: Faim, Rassasié, Energie, Compulsions, Humeur et Sommeil (ou Frechs selon le carnet de l'autodétective).

**Ci-dessous: A= Attirance naturelle; S = satiété; R = ressourcement.**

ALIMENTS DENSES D1	A	S	R	ALIMENTS LEGERS D2	A	S	R
<b>Boissons</b>				<b>Boissons</b>			
Café				Jus de légumes diluées d'eau			
Jus de légumes purs				Thé vert			
<b>Matières grasses</b>				Tisanes			
Beurre				Thé noir			
Graisse de coco				<b>Matières grasses</b>			
Graisse d'oie ou de canard				Huiles végétales (toutes)			
Lait de coco, crème de coco entiers				Lait ou crème de coco diluée d'eau ou de bouillon			
<b>Légumes et fruits</b>				<b>Légumes et fruits</b>			
Aubergines							
Fruits exotiques				Avocat			
Champignons				Fruits frais en général			
Epinards				Olives			
Fruits secs (abricots secs, etc.)				Quasi tous les légumes sauf ceux de la colonne 1			
Haricots verts				Tomates			
<b>Viandes, volailles, poissons (protéines)</b>				<b>Viandes, volailles, poissons (protéines)</b>			
Abats en général				Foies de volaille			
Agneau				Crustacés hors moules : crevettes et scampis			
Anchois				Dinde			
Bœuf				Poisson vapeur			
Canard				Fromage blanc, fromages chèvre, brebis			
Fromage affinés surtout vache				Huîtres			
Sardines, maquereau				Jambon de poulet			
Gibier				Œufs			
Lard				Poissons, surtout blancs : thon, espadon, cabillaud...			
Saucisses (merguez, chorizo, etc.)				Poulet : blanc/filet			
Moules				Veau			
Porc				Viande, volaille, poisson en grillade			
Poulet: peau et cuisse				Saucisses de volaille			
Saumon et poissons gras				Sushis			
Plats en sauce denses (daubes, osso buco)				Tartare de poisson			
<b>Protéines végétales</b>				<b>Protéines végétales</b>			
Légumineuses (lentilles & Cie)				Oléagineuses (noix & Cie)			
Tofu, soja				Laits végétaux hors soja			

Il est évident que personne ne se limite à une seule colonne. Par ailleurs, cette liste n'est pas exhaustive: un coup d'oeil transversal vous donnera une vue générale sur ce que l'on entend par aliments "denses" ou "légers". En général ils sont ceux dont vous diriez: "comment Jeannot peut-il manger et digérer ça? ou être rassasié avec ça? " alors que Jeannot est tout simplement d'une diathèse différente.