

TROIS VOIES POSSIBLES POUR AMORCER LA CUISINE SAIN

source: www.taty.be
infographie n° 9 de la série
Nourritures vraies

Par Taty Lauwers. Tableau en synthèse des trois précédents (les ceintures blanche, bleue et noire). Quelle progression respecter pour entamer la découverte des aliments comme remèdes ? Selon les personnes et les circonstances, les capacités, l'environnement, la motivation, on pourra programmer des périodes de découverte différents.

ceinture blanche le bon sens alimentaire

9 critères de base:

1. boire de l'eau, du thé, du café, de l'Hydromel ou des tisanes plutôt que des boissons sucrées sans surboire pour autant
2. manger 2 à 3 fois par jour, sans grignoter entre les repas
3. à des heures régulières (avec ou sans petit déjeuner, selon nature profonde)
4. manger des repas simples, sans mélanges excessifs
5. mâcher chaque bouchée en conscience
6. ajouter des graisses de qualité, des protéines de qualité sans surdoser ni les protéines ni les graisses
7. 80% d'aliments frais, 20% d'aliments de dépannage
8. varier les sources de jour en jour
9. planifier son frichti sain (le planning Mini-max)

ceinture bleue la cuisine nature

Les mêmes critères qu'en ceinture blanche et...

1. des végétaux frais (pas de conserves ou de surgelés préparés),
2. 3 à 6 cuill.s. par jour de matières grasses originelles, pour moitié de la famille beurre et pour moitié de la famille olive
3. des céréales entières plutôt que raffinées, alterner entre pain, pommes de terre, riz, quinoa, flocons d'avoine et autres sources
4. des protéines animales originelles (animaux en pâturage, nourris d'herbe; ou poules picorant au sol; poissons sauvages et non d'élevage)
5. 5 desserts sucrés par semaine,
6. des produits achetés crus, à consommer en cru ou en quasi-cru ou à cuisiner en cuissons respectueuses.

ceinture noire l'assiette ressourçante

Les mêmes critères qu'en ceinture bleue et ...

1. choisir pour 80% des aliments frais, nus et crus, non manufacturés, non transformés et sans résidus à la production (restes de pesticides pour les plantes ou de médicaments pour les animaux, par exemple), exempts d'additifs, d'amidons modifiés et d'enzymes manipulés génétiquement
2. installer des rotations alimentaires de jour en jour: alterner systématiquement les sources alimentaires, tant au plan des protéines que des farineux
3. Pratiquer de courtes cures de drainage — que ce soit un jour par semaine ou trois jours par mois (un jeûne hydrique, une monodiète, par exemple).

Ces concepts sont illustrés dans chacun de mes livres pratiques (www.cuisinenature.com). Ils sont exposés de manière plus théorique dans *Nourritures vraies*, éditions Aladdin

www.jedebuteencuisinenature.com
et www.nourrituresvraies.com.

