

QUATRE CLEFS EN NUTRITION, CLEFS COMMUNES À TOUTES LES ASSIETTES-REMÈDES

1. N'excluez rien radicalement. Pratiquez plutôt des rotations alimentaires, en variant les aliments de jour en jour, en particulier les sources de farineux (pain, pâtes, pommes de terre, riz, etc.) et de protéines (viande, œufs, volaille, laitages ou légumes secs).

Mangez tout ce qui vous plaît, mais en alternant les sources.

2. Choisissez des aliments denses au plan nutritionnel et pauvres en antinutriments, ces aliments que j'appelle les **nourritures vraies**.

3. Pratiquez de courtes **pauses** de drainage (les cures de saison).

4. Achetez les produits **nus et crus**, quitte à les cuire chez vous en cuissons respectueuses de l'aliment.

Parcourons tous les possibles aujourd'hui en nutrition : ces quatre clefs s'adaptent tant au quotidien vegan que végé, au plan omnivore à la Méditerranéenne ou à la paléo. À chacun sa voie !

Suivez-moi et découvrez quelques techniques, trucs et astuces pour un planning a minima en cuisine nature :

- * les courses efficaces et que conserver (p. 7),
- * la cuisson vapeur douce comme anti-stress (p. 10)
- * comment planifier en cycle nature (p. 13),
- * qu'acheter pour le cycle nature (p. 14),
- * voir le planning sous forme de tableau (p. 20),
- * ce qu'il y aura au congélateur (p. 22) et au frigo (p. 22),
- * comment planifier en cycle ressourçant (p. 31),
- * qu'acheter pour le cycle ressourçant (p. 33),
- * voir le planning sous forme de tableau (p. 34).