II. Calibrer une assiette végé

On a vu au chapitre précédent comme évaluer quand on peut réajuster les menus végés et quand il faut quitter le monde végé pour revenir à plus d'omnivorisme. Dans ce chapitre-ci, je n'envisage que le premier cas. Pour recalibrer l'assiette d'un végé pratiquant ou pour ajuster l'assiette d'un débutant, commençons par analyser les doses protéiques, avec bon sens et sans se prendre la tête (p. 78). Vous évaluerez ensuite les possibles dégâts qu'ont pu produire sur la santé du mangeurs le respect de quelques mythes nutritionnels autour du végétal (p. 131). Vous envisagerez si le mangeur n'est pas simplement victime d'excès de sucres, tout sains qu'ils soient (p. 164) ou victime d'une lipidophobie qui lui est délétère (p. 172). Dans chaque cas de figure, il est possible d'affiner les menus en fonction de ces petites dérives, lorsque le mangeur est encore assez bien-portant pour mener un plan végé. A l'heure où les articles autour du végétarisme sont quasi tous submergés par le nutritionnisme excessif qui nous vient de nos cousins américains, on oublie que l'appétit n'est pas que biochimique. Il porte sa part d'histoire personnelle, de souvenirs, de petites madeleines, ses enthousiasmes juvéniles et mystiques. En tant que pro en nutri, vous êtes évidemment conscient de cette part de l'analyse. Je me concentre ici sur le matériel pur.