

LE QUIZZ CUISINE NATURE

Cochez ci-après ce que vous pratiquez déjà comme geste qui sauve. Si vous n'êtes qu'au début de la transition alimentaire et si vous ne cochez rien ci-dessous, vous pourriez entamer la réforme point par point, semaine par semaine. Les changements utiles sont exposés dans l'ordre de préséance, s'il faut en choisir un. Ils font tous partie de la stratégie digestive en dix points telle que je l'expose dans ce chapitre.

☐ Privilégiez-vous les graisses originelles ?

Si non, attachez-vous à suivre les conseils p. 117.

☐ Dans les doses conseillées ? De 3 à 6 cuill. s. de graisses originelles par jour sont un minimum pour vous. Il est dommageable de trop alléger les menus, car les graisses vous sont indispensables.

☐ Dans les proportions conseillées ? Autant de saturées que de monoinsaturées et un peu de polyinsaturées ?

☐ Cuisinez-vous des produits frais et non chimiqués, en évitant les additifs de tout type, les enzymes manipulés et les résidus de traitements ?

☐ Limitez-vous les sucreries à cinq par semaine (y compris dans les petits déjeuners) ?

☐ Consommez-vous des produits animaux provenant d'élevages à l'ancienne : en pâturage, nourris d'herbe, exempts de résidus de pollution ?

☐ Les laitages sont-ils bio ? Consommez-vous des laitages en modération (une portion tous les trois jours et non tous les jours) ?

☐ Équilibrez-vous l'alimentation par une attention aux végétaux frais, crus ou cuits vapeur douce, en potage, en jus, en salades ?

☐ Consommez-vous au minimum 300 g de légumes FRAIS par jour ?

☐ Diversifiez-vous les sources de jour en jour ?

☐ Ne surdosez-vous pas en végétaux ? Consommez-vous MOINS de 600 g de légumes frais par jour ?

☐ Limitez-vous la consommation de fruits, même frais, même de région et de saison ? Votre limite est de 2 fruits par jour grand maximum.

☐ Consommez-vous des légumes secs (lentilles & C^{ie}) régulièrement ?

☐ Mais MOINS de trois fois par semaine ?

☐ Sauf fragilité intestinale particulière, choisissez-vous du riz entier de préférence à sa version raffinée ?

☐ Le pain est-il bio, exempt de son ajouté et d'enzymes manipulés génétiquement ? Dans le cas de fragilité intestinale, le pain doit être bio, mais blanc.

☐ Alternez-vous de jour en jour entre pain, pâtes, riz, quinoa, flocons d'avoine, pommes de terre, etc ?

☐ Consommez-vous des doses de farineux modérées ? Plus de légumes que de céréales ?

☐ Pratiquez-vous les cuissons douces (p. 121) au quotidien, en majorité ?

☐ Avez-vous rangé au placard les poêles antiadhésives, le micro-ondes et l'auto-cuiseur ?