

Table des matières

Préambule 11

- Petit questionnaire pour savoir où j'en suis ! 16
- Grands mythes 17

Entrée en matière 19

- Cinq points pour entretenir sa santé : DEPEC 19
- Le plaisir de manger 19
- Qu'est-ce que subir une mauvaise alimentation 21
- Manger sain, c'est plus cher ! 22
- Le principe des 3 V 22
- Le principe des trois cibles et des trois plaisirs 23
- Les trois sortes d'aliments : P.M.E. 25
- Quelques principes chinois 25
- Art-naque du marketing 27

Un peu de théorie 29

- Les moments 29
- Entre les repas 31
- Boire 32
- Équilibre Yin Yang et les 5 saveurs 33
- Équilibre acido-basique 36
- Combinaisons alimentaires 40
 - Associations avec les glucides 40
 - Associations avec les protéines 42
 - Associations avec les lipides 43
 - Cas particuliers et remarques 44
 - Les pires associations 46
- Toxines (< vivant) + toxiques (< étranger au vivant) 47
- À remplacer, À supprimer, À surveiller 50
 - À remplacer : les produits laitiers 50
 - À remplacer : les céréales à gluten 56
 - À remplacer : le sucre et le sel raffinés 58
 - À remplacer : le thé noir 59
 - À remplacer : le vinaigre 59
 - À supprimer 59
 - À surveiller 60
- Conservation des aliments 60

- Trempage et cuisson 62
 - Trempage 62
 - Cuisson 62
 - Les légumes 63
 - Les œufs 63
 - Les poissons et les viandes 63
 - Les lipides 64
- Four à micro-ondes 64
- Températures critiques 66

S'alimenter 69

- Petit déjeuner et jus de légumes 69
- Boissons 70
 - L'eau 71
 - Le thé 71
 - Le vin 73
 - La bière 73
 - Les jus de fruits 74
- Les quantités 74
 - Calories 74
 - Protéines 75
 - Graisses 77
 - Hydrates de carbone 77
 - Fruits et légumes 78
- Favoriser ou découvrir 78
- Sucres et index glycémique 81
- Huiles et graisses 85
 - Types d'acides gras 85
 - Indications thérapeutiques des huiles 88
 - Résumé acides gras 89
 - Anti-oxydants 89
 - Cholestérol 90
 - Acides gras « cis » et « trans », graisse hydrogénée 91
- Vitamines, minéraux et oligo-éléments 93
- Compléments alimentaires 97
- Aliments anti-dépresseurs et aliments anti-cancer 99
- Être ou ne pas être végétarien 101
- Les aliments aphrodisiaques 103
- Comment devenir obèse en 10 leçons ? 105

Résumé général 110

Côté pratique 113

- Questions-réponses 113
- S'organiser 116
- Recettes 118
 - Petit déjeuner facile aux bananes 118
 - Petit déjeuner facile bananes-pomme 118
 - Petit déjeuner facile à la mangue 118
 - Petit déjeuner crème de fruits 119
 - Petit déjeuner chinois : le Xi Fan 119
 - Petit déjeuner asiatique : les nouilles 119
 - Gaspacho vert 120
 - Gaspacho de stellaire 120
 - Amuse-bouche de saumon à l'algue nori 121
 - Toast aux orties 121
 - Salade d'aubergines à la tomate fraîche 122
 - Cake aux carottes 122
 - Pâté de poulet au curry et coriandre 123
 - Poulet Thaï 123
 - Tartare de poulet 124
 - Tapenade 124
 - Mousse magique « articulations et ossature » 125
 - Purée d'aubergines 125
 - Taboulé de quinoa aux herbes du jardin 125
 - Salade de saumon cru 126
 - Mousse de raie 126
 - Sauce aioli 127
 - Sauce Guacamole 127
 - Cake aux pommes 127
 - Crème glacée 128
 - Gâteau au chocolat et noisettes 128
 - Crème de bananes et noix de cajou 128
 - Mousse au chocolat 129
 - Tarte sucrée au plantain et à l'ortie 129
 - Mousse sucrée de Primevères 130
 - Pique-nique facile 131
 - Pique-nique végétarien 131
 - Laits végétaux 132

Annexes 133

- Quantité de calcium 133
- Quantité de magnésium 134
- Quantité de vitamine C 135
- Quantité de protéines 136
- Quantité de fibres 137

Notes 140**Bibliographie 144****Remerciements 147****Table des matières 148**