

# Le 5ème palier de la transition alimentaire : L'alimentation hygiéniste 1/2

## Palier compatible avec :

- l'ayurveda, la médecine traditionnelle chinoise & la macrobiotique
- le crudorisme, le véganisme & l'alimentation vivante
- le régime méditerranéen & le régime Seignalet

A partir de ce palier, on prend progressivement le chemin de l'alimentation frugivore. Les repas "faits-maison" avec des aliments de qualité (bons à défaut d'être bios) sont de plus en plus simple tout en suivant certains principes hygiénistes favorisant la digestion. On intègre quotidiennement au moins un repas de fruits et un repas de légumes par jour.

La logique et les objectifs du palier.

Les changements concrets à mettre en place.

**Diminuer la consommation des féculents cuits (céréales, légumineuses et tubercules) et de protéines animales (<15% en ratio calorique) au profit du sucre naturel des fruits.**

Pour que cela fonctionne, veiller à ce que la consommation calorique reste suffisante (à vérifier avec l'application Cronometer). A ce stade de la transition, la ration de fruits est supérieure à 1 kilo par jour (sans compter la peau et les noyaux). Et au moins 0,5 kg de légumes crus ou de fruits-légumes (tomates, concombres, courgettes, courges, etc) par jour, sous forme de jus ou en crudités.

## Les combinaisons alimentaires à suivre :

- Celles conseillées au palier 4.
- Eviter de mélanger les fruits avec d'autres aliments exceptés les autres fruits (smoothie) ou les légumes. La combinaison fruit-oléagineux, bien que déconseillée, est encore possible tant qu'elle est bien digérée.
- Ne pas consommer les aliments amidonnés (comme les tubercules, les céréales, les légumineuses, etc) avec des aliments protéinés (comme le poulet, les laitages, les oeufs, les oléagineux, etc) ou avec des aliments acides (comme la tomate).

## Suivre les principes hygiénistes suivants :

- Manger sur une période horaire comprise entre 8 et 12h (jeûne intermittent). La période idéale étant de 10h à 18h (TU).
- Toujours manger du cru avant de manger du cuit (s'alimenter avant de se remplir), ou bien, manger que du végétal cru jusqu'à 16h et, ensuite, terminer avec un repas libre de certaines contraintes (hors nourriture industrielle, laitages et gluten).

Les résultats quand l'objectif est atteint.

Les repas de fruits et les repas de légumes sont bien digérés et deviennent de plus en plus appréciés pour leur simplicité et leur saveurs. Les fruits et légumes, bruts ou accommodés sous forme de CRUsine, ont pris le dessus sur les repas cuits et les protéines animales. Pour ces derniers, un certain attachement peut être encore présent mais il tend à se réduire.