

Le 6ème palier de la transition alimentaire : L'alimentation hygiéniste 2/2

Palier compatible avec :

- le crudivorisme, le véganisme & l'alimentation vivante
- le régime méditerranéen & le régime Seignalet

Progressivement, on continue d'augmenter la part du végétal cru grâce à l'introduction (si ce n'était pas déjà fait) d'aliments riches ou denses comme les jus de légumes, l'eau de mer, les fruits exotiques, les fruits séchés, les graines germées, le miel, les superaliments, les algues, les légumes lactofermentés, les stimulants et les oléagineux.

La logique et les objectifs du palier.

Les changements concrets à mettre en place.

Diminuer la consommation des féculents cuits (céréales, légumineuses et tubercules) 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 1,5 kilos par jour (sans compter la peau et les noyaux). Et au moins 0,75 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 aux paliers 4, 5 + les principes hygiénistes du palier 5.
- Manger les melons et les pastèques séparément des autres fruits.
- Ne pas consommer les aliments amidonnés (comme les tubercules, les céréales, les légumineuses, etc) avec des aliments gras (comme les huiles, les oléagineux, les oeufs, etc).

Introduire de nouveaux aliments riches ou denses : jus de légumes, l'eau de mer (qui remplacera le sel non raffiné), les fruits exotiques, les fruits séchés, les graines germées, le miel, les superaliments, les algues, les légumes lactofermentés, les stimulants et les oléagineux.

A ce stade de la transition, la nourriture industrielle est exceptionnelle (2 à 3 fois par mois maximum) et la consommation de viande, de poisson ou d'oeufs est occasionnelle (2 à 3 fois par semaine maximum). Les repas sont majoritairement constitués de fruits et de légumes crus. C'est à partir de ce moment-là que les purges deviennent importantes - voire décisives - pour passer au palier suivant.

Les résultats quand l'objectif est atteint.