

Le 7ème palier de la transition alimentaire : L'alimentation végétale et vivante 1/2



Palier compatible avec :

- Le véganisme & l'alimentation vivante

Un palier important est franchi quant on délaisse le cuit (même vapeur) et les protéines animales (même les oeufs). Pour aider le corps à réaliser ce passage décisif, il est nécessaire d'augmenter significativement sa consommation de fruits et d'aliments riches ou denses. Si nécessaire, on intégrera aussi des techniques de CRUsine pour que certains plats aient une consistance ou un goût qui rappellent les aliments que l'on ne souhaite plus consommer.



La logique et les objectifs du palier.



Les changements concrets à mettre en place.

Diminution de la nourriture cuite et des protéines animales (<10% en ratio calorique) :
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 2 kilos par jour (sans compter la peau et les noyaux). Et au moins 1 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 :

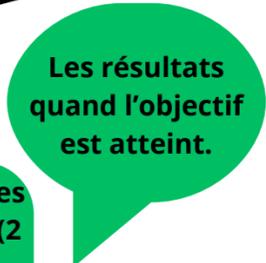
- Celles conseillées aux paliers 4, 5 et 6 + les principes hygiénistes du palier 5.
- Temporairement, on sera plus souple sur les combinaisons alimentaires défavorables (comme fruit-oléagineux). On met ici l'accent sur l'objectif d'arrêter la consommation de tout aliment cuit ou d'origine animale.

Utiliser des techniques de CRUsine :
Aux moyens d'un blender, d'un déshydrateur, d'un extracteur de jus et d'un robot, la CRUsine vient en soutien pour augmenter plus facilement la part de végétal cru et ainsi réduire les envies de féculents, d'excitants, de protéines animales, etc.



Un frein consiste ici à penser que tous les aliments consommés doivent être bios et de saison. L'important est avant-tout qu'ils soient bons. La nourriture cuite et la chair animale sont plus nocifs que les pesticides.

A ce stade de la transition, les repas sont majoritairement constitués de fruits et de légumes crus, sous forme brut ou de CRUsine. La consommation de nourriture industrielle est rare (2 à 3 fois par an maximum), et celle de protéines animales ou de nourriture cuite est occasionnelle (4 à 5 fois par mois maximum). Lorsque ces exceptions ont lieu, on peut ressentir une baisse d'énergie ou des sensations désagréables dans le corps pendant ou après la digestion (détox visible). Les purges sont en général décisives et salvatrices pour passer au palier suivant.



Les résultats quand l'objectif est atteint.