

Le 8ème palier de la transition alimentaire : L'alimentation végétale et vivante 2/2

Palier compatible avec :

- Le véganisme & l'alimentation vivante

On poursuit cette dynamique d'incorporer toujours plus de fruits et légumes crus sous leur forme brut ou avec des mélanges, de préférence simples et digestes. Les aliments riches ou denses ainsi que les préparations de CRUsine viennent uniquement en complément pour apporter la satiété. La CRUsine se simplifie (maximum 5 ingrédients), s'allège en gras (- de 20%) et s'améliore au niveau des compatibilités alimentaires.

La logique et les objectifs du palier.

Les changements concrets à mettre en place.

Arrêt total de la nourriture cuite et des protéines animales au profit des aliments vivants :

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 2,5 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.
- On évite les mélanges trop riches en gras et/ou avec trop d'ingrédients (maximum 5).
- La combinaison fruit - oléagineux qui était tolérée au palier précédent n'a plus cours mais les fruits peuvent encore être mélangés (en smoothie ou à la croque) avec d'autres de la même catégorie (doux, mi-doux ou acide).

Alléger la CRUsine en gras :

Diminution de gras en vue de passer sous la barre des 20% (en ratio calorique sur une journée, une donnée à vérifier avec l'application Cronometer). Le gras est une substance plutôt rare et périodique dans la nature et c'est pour cette raison que l'on ne peut pas vraiment se fier à l'arrêt sensoriel pour cette substance aujourd'hui présente en abondance sur les étales. **Il convient donc de diminuer la part des oléagineux en tout genre : huiles, graines oléagineuses (surtout cajous et cacahuètes), avocats, noix de coco, olives, etc.**

Un frein consiste ici à croire que l'on a pas besoin d'autant de fruits. Il convient alors de diminuer le gras et les féculents pour se convaincre du contraire et ainsi atteindre l'objectif.

La consommation de nourriture industrielle n'a plus lieu et celle de protéines animales ou de nourriture cuite est rare (2 à 3 fois par an maximum). A ce stade avancé de la transition alimentaire, un grand travail de reprogrammation a été effectué et l'on ne sent plus attiré par ce qui n'est pas végétal et vivant. Cette fois encore, les purges sont de bonnes alliées pour passer au palier suivant.

Les résultats quand l'objectif est atteint.