

Le 9ème palier de la transition alimentaire : L'alimentation frugivore

Palier compatible avec :

- Le véganisme et l'alimentation vivante.

A ce stade, l'alimentation végétale est vivante est pleinement acquise et stable. Les envies ou les compulsions vers des aliments non physiologiques sont maîtrisées et ne sont plus qu'un lointain souvenir. A la place, on observe souvent des attachements (voire des compulsions) aux aliments gras, aux stimulants (cf palier 4) ainsi qu'à certaines combinaisons alimentaires peu digestes qui tiennent désormais le rôle tampon des détox (physiques et émotionnelles) que jouait autrefois la nourriture industrielle, cuite ou d'origine animale. L'enjeu de ce palier consiste à se sevrer du gras et des stimulants en tout genre pour revenir le plus possible à une alimentation vivante simple et naturelle.

La logique et les objectifs du palier.

Les changements concrets à mettre en place.

Les grands principes de l'alimentation frugivore :

- environ 10% de gras, 10% de protéines et 80% de glucides.
- 40% des calories sont brûlées dans une activité physique.
- Le repas majoritaire est le repas de fruits (au moins 3 kilos par jour) avec en complément des repas de légumes.
- Limiter fortement les aliments dont on ne peut pas faire un repas (en particulier piment, ail, oignon et gingembre) qui viennent agir comme des stimulants.
- Ne consommer que des aliments à température ambiante.

Les combinaisons alimentaires à suivre :

- Celles conseillées aux paliers 4, 5, 6 et 8 + les principes hygiénistes du palier 5.
- Les fruits se mangent seuls (mono-aliment) ou avec des légumes feuilles.
- Attendre minimum 30 minutes pour passer d'un type de fruit (en mono-aliment) à l'autre.
- 2 à 3 repas (fruits ou légumes) maximum par jour OU 4 à 5 prises en mono-aliment par jour.

Arrêt de la CRUsine et consommation exceptionnelle de certains aliments riches ou denses comme les stimulants (cf palier 4), l'eau de mer, les algues, les superaliments et les aliments déshydratés.

A ce stade, la corps n'a plus besoin d'être sur-approvisionné en vitamines, minéraux, sels, etc. Il se contente très bien de ce qu'il y a dans les fruits et légumes sous leur forme brut.

Certaines personnes arriveront jusqu'à ce palier en conservant les protéines animales crues mais elles n'auront pas tous les bénéfices escomptés.

Il s'agit-là de l'alimentation idéale telle qu'elle est présentée dans le livre de Douglas Graham : "Le régime 80/10/10". A ce stade de la transition, les repas sont majoritairement constitués de repas de fruits en mono-aliment et de crudités sous forme de préparation simple, c'est-à-dire avec maximum 5 ingrédients, sans trop de gras et des combinaisons alimentaires compatibles.

Les résultats quand l'objectif est atteint.