

Diét-Ethique gourmande

Table des matières

Préambule 11

Petit questionnaire pour savoir où j'en suis ! 16

Grands mythes 17

Entrée en matière 19

Cinq points pour entretenir sa santé : DEPEC 19

Le plaisir de manger 19

Qu'est-ce que subir une mauvaise alimentation 21

Manger sain, c'est plus cher ! 22

Le principe des 3 V 22

Le principe des trois cibles et des trois plaisirs 23

Les trois sortes d'aliments : P.M.E. 25

Quelques principes chinois 25

Art-naque du marketing 27

Un peu de théorie 29

Les moments 29

Entre les repas 31

Boire 32

Équilibre Yin Yang et les 5 saveurs 33

Équilibre acido-basique 36

Combinaisons alimentaires 40

- Associations avec les glucides 40
- Associations avec les protéines 42
- Associations avec les lipides 43

Cas particuliers et remarques 44

Les pires associations 46

Toxines (< vivant) + toxiques (< étranger au vivant) 47

A remplacer, à supprimer, à surveiller 50

- à remplacer : les produits laitiers 50
- à remplacer : les céréales à gluten 56
- à remplacer : le sucre et le sel raffinés 58
- à remplacer : le thé noir 59
- à remplacer : le vinaigre 59
- à supprimer 59
- à surveiller 60

Conservation des aliments 60

Trempage et cuisson 62

- Trempage 62
- Cuisson 62
 - Les légumes 63
 - Les œufs 63
 - Les poissons et les viandes 63
 - Les lipides 64
 - Four à micro-ondes 64
 - Températures critiques 66

S'alimenter 69

Petit déjeuner et jus de légumes 69

Boissons 70

- L'eau 71
- Le thé 71
- Le vin 73
- La bière 73
- Les jus de fruits 74

Les quantités 74

- Calories 74
- Protéines 75
- Graisses 77
- Hydrates de carbone 77
- Fruits et légumes 78

Favoriser ou découvrir 78

Sucres et index glycémique 81

Huiles et graisses 85

- Types d'acides gras 85
- Indications thérapeutiques des huiles 88
- Résumé acides gras 89
- Anti-oxydants 89
- Cholestérol 90
- Acides gras « cis » et « trans », graisse hydrogénée 91

Vitamines, minéraux et oligo-éléments 93

Compléments alimentaires 97

Aliments anti-dépresseurs et aliments anti-cancer 99

Etre ou ne pas être végétarien 101

Les aliments aphrodisiaques 103

Comment devenir obèse en 10 leçons ? 105

Résumé général 110

Côté pratique 113

Questions-réponses 113

S'organiser 116

Recettes 118

1. Petit déjeuner facile aux bananes 118
2. Petit déjeuner facile bananes-pomme 118
3. Petit déjeuner facile à la mangue 118
4. Petit déjeuner crème de fruits 119
5. Petit déjeuner chinois : le Xi Fan 119
6. Petit déjeuner asiatique : les nouilles 119
7. Gaspacho vert 120
8. Gaspacho de stellaire 120
9. Amuse-bouche de saumon à l'algue nori 121
10. Toast aux orties 121
11. Salade d'aubergines à la tomate fraîche 122
12. Cake aux carottes 122
13. Pâté de poulet au curry et coriandre 123
14. Poulet Thaï 123
15. Tartare de poulet 124

16. Tapenade 124
17. Mousse magique « articulations et ossature » 125
18. Purée d'aubergines 125
19. Taboulé de quinoa aux herbes du jardin 125
20. Salade de saumon cru 126
21. Mousse de raie 126
22. Sauce aioli 127
23. Sauce Guacamole 127
24. Cake aux pommes 127
25. Crème glacée 128
26. Gâteau au chocolat et noisettes 128
27. Crème de bananes et noix de cajou 128
28. Mousse au chocolat 129
29. Tarte sucrée au plantain et à l'ortie 129
30. Mousse sucrée de Primevères 130
31. Pique-nique facile 131
32. Pique-nique végétarien 131
33. Laits végétaux 132

Annexes 133

- Quantité de calcium 133
- Quantité de magnésium 134
- Quantité de vitamine C 135
- Quantité de protéines 136
- Quantité de fibres 137

Notes 140

Bibliographie 144

Remerciements 147

Table des matières 148