

Principes d'hygiène alimentaire

A éviter car toxique	favoriser ++ en gras (progression du moins pire vers le mieux)
<ul style="list-style-type: none"> • Café, thé noir, chocolat, alcool 	<ul style="list-style-type: none"> • thé vert, thé blanc, Yogi tea, rooibos tisane. • Chocolat qualité crue avec modération (avant 15h)
<ul style="list-style-type: none"> • Viande d'élevage intensif, charcuteries, pâtés, terrines • Viandes plus de trois fois par semaine. • Viandes très cuites ou dorées 	<ul style="list-style-type: none"> • (Fromage de chèvre ou brebis non pasteurisé), viande rouge de qualité avec modération (1x/sem), volaille, poisson (2x/sem), œuf (avec jaune liquide)] = 1X/j max • oléagineux trempés et rincés, algues, graines germées.
<ul style="list-style-type: none"> • Pasteurisation = conserves, briques cartons, bocaux.. 	<ul style="list-style-type: none"> • Favoriser le frais et le lacto fermenté (choucroute crue, kéfir, pâté végétal d'oléagineux..)
<ul style="list-style-type: none"> • Nourriture industrielle, raffinée et transformée : additifs alimentaires (colorants, exhausteurs de goût..), plats préparés, « junk and fast food »... 	<ul style="list-style-type: none"> • Augmenter la part de végétaux frais et biologiques : fruits (sucrés et gras) et légumes : c'est notre alimentation physiologique.
<ul style="list-style-type: none"> • Cuisson trop forte : barbecue, grillade, friture.. 	<ul style="list-style-type: none"> • le Wok (sans dorer), la cuisson à la vapeur douce (vitaliseur de Marion), blanchir les aliments, le cru (attention à la cellulose).
<ul style="list-style-type: none"> • Féculents surtout avec gluten 	<ul style="list-style-type: none"> • Céréales sans gluten (riz), quinoa, sarrasin, amarante, millet, Légumes amidonnés (pomme de terre, patate douce, potimarron, châtaigne) = 1 X/jour max
<ul style="list-style-type: none"> • Graisse trans (chauffée et transformée : margarine, isio 4..), 	<ul style="list-style-type: none"> • huile de première pression à froid, beurre cru, jaune d'œuf, avocat, oléagineux, graisse crue de coco.
<ul style="list-style-type: none"> • Attention à l'aggravation de l'inflammation des intestins avec la cellulose crue • Dénutrition 	<ul style="list-style-type: none"> • Les jus crus à l'extracteur avec 1/3 de fruits max et 3 ou 4 ingrédients principaux à varier selon les saisons (par ex : 1 type de légume vert+ carotte ou betterave + 1 type de fruit (pommes, orange..) + curcuma +gingembre +éventuellement graines germées et/ou plantes aromatiques)
<ul style="list-style-type: none"> • Lait et produits laitiers industriels et de vache 	<ul style="list-style-type: none"> • (Produits laitiers bio de chèvre et brebis), lait d'oléagineux, non pasteurisé.
<ul style="list-style-type: none"> • Rajouter du sucre et du sel raffinés. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sucre et sel naturels, puis présents naturellement , eau de Quinton
<ul style="list-style-type: none"> • Trop de mélanges d'aliments 	<ul style="list-style-type: none"> • Combinaisons alimentaires

Conseils pour les extracteurs de jus

Il vaut mieux **filtrer les jus** avec une passoire à mailles fines ou un sac à jus et "**manger**" les jus, les mâcher et les boire très lentement pour qu'ils soient bien assimilés.

A voir les extracteurs sur le net : une référence, le meilleur rapport qualité/ prix hors promo est celui du site regenere. Préférer **le vertical** car plus pratique et plus rapide. L'horizontal a un meilleur rendement au détriment de l'effort et du temps.

Recettes : site crusine académie et regenere. Livre : « tout naturellement veggio » ed Broché.