

# Table des matières

<b>INTRODUCTION</b>	<b>11</b>
<b>I. ÉTUDE DU MILIEU</b>	<b>17</b>
Une écologie intérieure compromise	17
L'ALGÈBRE EN NUTRITION NE SUFFIT PAS	21
Grignotage permanent de vide	23
Carences en pays d'abondance	24
UNE SEULE VITAMINE VOUS MANQUE ET LE MONDE EST DÉPEUPLÉ...	26
Le contrecoup de l'abondance	27
La cuisine nourricière hors la loi ?	28
Suprématie de la gastronomie sur l'impact santé	36
L'intestin serait-il un second cerveau ?	39
Mais ce n'est qu'un biscuit !	41
MÂCHER OU COMPOSTER ?	46
Une autre clé : la vision de l'engorgement	48
COMMENT PROVOQUER DES CARENCES	50
L'ALIMENTATION RESSOURÇANTE CONTRE LE DUO POLLUTION/STRESS	55
Croyance aux nutriments : les limites	56
Cristallisation sensibles : un regard latéral	61
Une Dolto de l'alimentaire	67
<b>II. MANGER BIEN, C'EST SI SIMPLE ?</b>	<b>67</b>
UNE AUTRE CANTINE D'ÉCOLE	71
L'alimentation saine, c'est par où, dis... ?	73
MALBOUFFE, DYSBOUFFE ?	75
Le bon sens alimentaire ancestral	76
Le régime crétois revisité	78
Kousmine ou post-Kousmine?	79
Quels critères reproduire?	79
LE CAS DE BARBARA	85
Bonne volonté	87
Un subterfuge	88
Carnet d'auto-évaluation	89
Nourritures Vraies ou une Assiette Ressourçante?	93

<b>III. NOURRITURES VRAIES LA PLATEFORME</b>	<b>93</b>
DÉFINITION DES GRAISSES ORIGINELLES	97
<b>CUISINE NATURE : LES BASES EN 7 POINTS</b>	<b>98</b>
Une autre définition de la qualité	100
<b>CATALOGUE D'ACHATS RESSOURÇANTS PAR CATÉGORIE</b>	<b>100</b>
Aliments de dépannage	102
Aliments de soutien	103
Aliments ressourçants	104
Aménager le catalogue	105
Beurre et huiles .....	107
Boissons .....	108
Céréales et farines .....	109
Compléments alimentaires .....	110
Crèmes et assimilés .....	111
Cuissons .....	111
épices, additifs et édulcorants .....	112
Fromages et œufs .....	113
Lait .....	115
Légumes et fruits .....	116
Légumineuses .....	117
Oléagineuses .....	118
Pain et assimilés .....	119
Poissons et produits de la mer .....	120
Sauces et condiments .....	121
Viandes & Cie .....	122
<b>IV UNE ASSIETTE RESSOURÇANTE EN PRATIQUE</b>	<b>123</b>
<b>PRINCIPES DE BASE D'UNE ASSIETTE RESSOURÇANTE</b>	<b>124</b>
<b>GRILLE DE BASE – ASSIETTE RESSOURÇANTE</b>	<b>136</b>
Idées de menus	144
<b>ANNEXES</b>	<b>161</b>
<b>LE TÉMOIGNAGE DE ZIA</b>	<b>162</b>
<b>ORGANISATION PRATIQUE EN CUISINE</b>	<b>166</b>
Planning Spécial Jules pressé	166
Pique-nique improvisé	170
Au restau, à la cantine	171
<b>PENSER LA CUISINE : UN FESTIN POUR TANTALE</b>	<b>172</b>
<b>SOURCE DE RECETTES PAR ORDRE ALPHABÉTIQUE</b>	<b>176</b>
<b>INDEX</b>	<b>180</b>