

TABLE DES MATIÈRES

7 INTRODUCTION

11 JE COMMENCE

- Un p'tit coup de pompe ? 11
- Un p'tit coup de peps ! 12
- Quand et où ? 14
- Quelques cas de figure 15
- Durée et départ d'une cure 17
- Qui ? Le cas des épuisements chroniques 18

21 PRINCIPES DE LA CURE

- Une assiette équilibrée : c'est facile ? 23
- Du cru ? Du frais ! 25
- Le cru bien tempéré 27
- Inadapté au cru ? 29
- « Je ne digère pas les fruits et légumes crus » 30
- Des produits sains, très frais 31
- Des aliments « vivants » ? 32
- Une cure aux compléments alimentaires ? 35
- Décaler les rythmes alimentaires 36
- Multiprises alimentaires 37
- Une assiette hypotoxique 38
- Équilibre acide-base ou l'acidose 40
- Un intestin propre 42
- Supplément d'aide 44
- Spiruline en brindilles (ou en comprimés) 46
- Acides gras : oméga 3-6-9 47
- Petit bémol sur la mode des oméga-3 49
- L'incontournable vitamine C 49

- Vitamine ajoutée : de synthèse ou naturelle ? 51
- Glutamine ou extrait de bourgeon de figuier 51
- Combinaisons alimentaires : le régime dissocié 53
- Tant de vitamines ? 54
- Tableau résumé des principes de la cure 55

56 QUI ? QUAND ? COMMENT ?

- Adapter la cure selon la force digestive 57
- À vous 57
- pour les personnes à digestibilité variable 58
- Les cas de burn-out 59
- Petits écarts 61
- Quand commencer la cure ? 61
- Entrée en cure 62
- Adapter en pratique 64
- Je cuisine peu... 65
- Cure en chambre d'hôtes 66
- Cure en soliste - les Jules 66
- Version restaurant : la « semi-cure » 67
- Semi-cure aux jus frais, pour le Jules pressé 69

71 DEUX SEMAINES EN PRATIQUE

- Légumes à feuilles vertes 79
- Achats de base pour une cure de deux semaines 84
- Planning du jour P 86
- Grille de base 88
- Exemple de Menus de cure en automne 89
- Exemple de menus de cure au printemps 90
- On cuisine pour moi - mon ami cuisinier 91
- Recettes résumées 93

Potages 94
Plats 98
Légumes à la vapeur 99
Casse-croute type (midi ou soir) 101
Sauces 105
Tartinades 107
Petits déjeuners et collations 109
Boissons 112
PPP : le Paresseux Productif Petit-Budget 115

116 APRÈS LA CURE

Pour prolonger les effets de vitalité de la cure 117
Une deuxième cure ? 119
Bases pratiques de la Cuisine Nature en sept points 120
Principes de l'Assiette ressourçante, version exponentielle de la Cuisine nature 122

124 GLOSSAIRE

126 INDEX

Cuisine nature chez Aladdin 128
Catalogue Les topos 129