

COMMENT GÉRER LES QUANTITÉS DU JOUR MAIGRE

Je trouverais riche au plan du développement personnel et de la conscience alimentaire que chaque lecteur fasse sa propre liste de recettes plutôt que de respecter les quelques menus du chapitre suivant (p. 143). Cela permettrait de sortir de l'enfermement classique des régimes où l'on suit un menu écrit par un autre. Car vous avez bien compris que telle est mon intention principale, n'est-ce pas ? Pour que vous puissiez décider sous quelle forme vous mangerez les 500 calories du jour maigre, je propose ci-après plusieurs options pratiques, en fonction de votre personnalité de cuisinier-mangeur.

1 Vous ne voulez pas vous casser la tête à calculer les calories. Vous ne supportez d'ailleurs plus ce mot -> *Je ne veux pas calculer!* p. 127.

2 Vous voulez un tableau des valeurs caloriques en résumé, par catégorie alimentaire -> *Les calories en résumé*, p. 128.

3 Vous voulez pratiquer le jour maigre en monodiète : un seul aliment tout au long du jour -> *Je me sens plus attiré par une monodiète*, p. 129.

4 Vous voudriez visualiser le poids en calories des aliments les plus courants -> *Les calories en détail, par portions de 100 calories*, p. 133.

5 Vous adorez cuisiner et manger, vous voulez des idées de petits plats -> *Régal de recettes*, par Martine - p. 158.

Je ne veux pas calculer!

Voyons les règles du jour maigre pour vous qui ne voulez pas calculer.

- * Aucune graisse ajoutée. Ne croyez pas vous en sortir avec des vinaigrettes allégées ou de l'huile de paraffine, toutes deux à proscrire. En nourritures vraies, nous n'utilisons pas d'anti-remèdes. Il vous faut trouver un assaisonnement autre que l'huile et ne cuire qu'à l'eau ou à la vapeur douce. Si vous êtes initié à la cuisine ressourçante de mes livres ou à l'alimentation vivante, vous pratiquerez aussi les cuissons au four à basse température (les hypocuissons). Les viandes et les poissons en sortent si grandis, transmutés qu'il ne leur faut plus aucun assaisonnement.
 - * Ce jour-là, pas d'aliments naturellement gras (famille noix, saucisson, viande grasse comme le magret de canard, etc). Choisissez des protéines maigres. Consommez-en jusqu'à 200g par jour (équivalent de 3 gros œufs ou de deux paquets de cartes à jouer).
 - * Pas de sucres ajoutés (ni sucre dans le café, ni desserts, qu'ils soient sucrés de vrai sucre ou édulcorés).
 - * Le moins possible d'aliments naturellement sucrés (fruits sucrés, maïs, betterave rouge) : l'équivalent de deux pommes par jour, si vous aimez trop les fruits pour vous en passer le jour maigre.
 - * Si vous consommez des fruits, pas de farineux ce jour-là.
 - * Modérez les farineux à une dose journalière de 10 cuill. s. cuites de riz cuit (et assimilés : pommes de terre, quinoa & C^{ie}) ou de 4 fines tranches de pain. Si vous consommez des farineux, pas de fruits ce jour-là.
 - * Buvez beaucoup : de l'eau, des tisanes, du café, du thé – le tout non sucré ou, à la rigueur édulcoré maison.
- À ce prix, il est difficile de dépasser la dose de 500 calories par jour. Vous arriverez peut-être à 600 calories certains jours, certes. Mais la réussite ne dépend pas de l'attachement à un chiffre particulier. Elle est bien plus fonction d'un rythme fort/faible, de l'inspir/l'expir que représente cette alternance beaucoup/peu, de jour en jour.