Brendan Brazier

Vegan Power

Texte d'exemple

Vegan Power

depuis Brendan Brazier

éditeur: Unimedica

Dans la boutique en ligne Narayana, vous trouverez tous les livres en allemand et en anglais sur l'homéopathie, la médecine alternative et un mode de vie sain.

Copyright :
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tél. +49 7626 9749 700
Courriel info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag est une maison d'édition spécialisée dans les ouvrages d'homéopathie, de médecines alternatives et de bien-être. Nous publions des livres d'auteurs de renom et novateurs tels que Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus et Dinesh Chauhan.

Les éditions Narayana Verlag organisent des séminaires d'homéopathie. Des conférenciers de renommée mondiale tels que Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran et Louis Klein inspirent jusqu'à 300 participants.

À Lynn, Seymour
et Stanley

BRENDAN BRAZIER est l'un des rares athlètes professionnels au monde dont l'alimentation est à 100 % à base de plantes. Il est triathlète professionnel de l'Ironman, auteur de best-sellers sur une nutrition de performance et créateur primé d'une ligne de produits nutritionnels aux aliments complets, nommée Vega™.

Sélectionné en 2006 pour le prix *Innovation Manning*, prestigieux prix canadien pour l'innovation, Brendan a été parmi les finalistes pour l'élaboration de sa ligne de produits nutritionnels Vega™.

La même année, il a été invité à s'exprimer devant le Congrès américain au Capitole à Washington, sur les considérables bénéfices sociaux et économiques qui découleraient de l'amélioration de la santé de chacun par une meilleure alimentation. Le but de son propos était d'attirer l'attention sur le rôle que joue l'alimentation dans la prévention de la plupart des maladies chroniques que subissent actuellement les Nord-Américains.

Brendan Brazier est devenu un intervenant renommé et il apporte sa contribution à l'épanouissement des individus et au monde du travail en partageant son programme alimentaire de lutte contre le stress, le *Thrive Diet*.

Brendan vit à Vancouver, Colombie-Britannique.

Le *Thrive Diet* – ou comment perdre du poids, réduire son stress et rester en bonne santé durablement avec des aliments complets.

Préface Hugh Jackman VIII
Introduction XI

Chapitre 1 XVIII

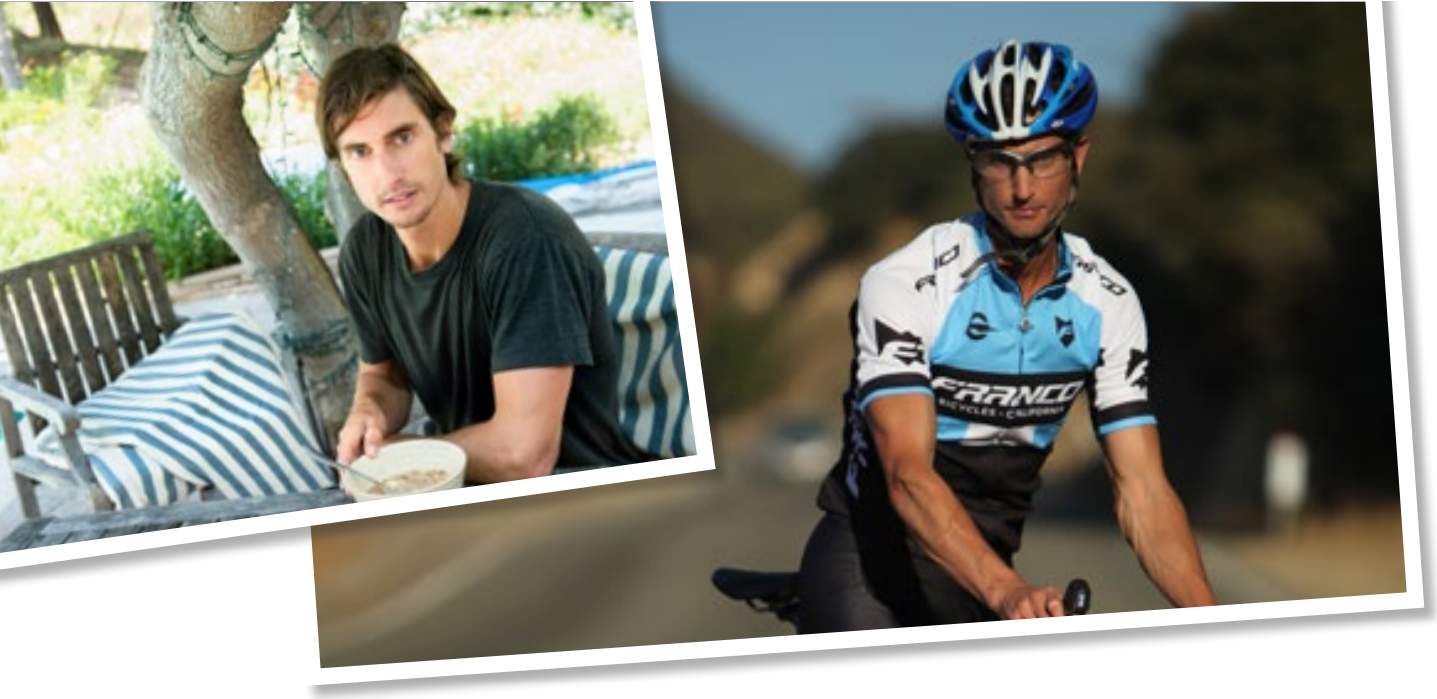
Mon introduction au stress 5
Le bilan du stress 8
Types de stress 13

Chapitre 2 24

Une alimentation au gain net élevé est la clef 28
Aliments crus ou cuits à basse température 37
Des aliments alcalins pour équilibrer le pH du corps 40
Alimentation one-step 49
Les aliments complets riches en substances nutritives sauront vous satisfaire 53
Des aliments complets pour une nourriture complète 56
Déterminer les sensibilités aux aliments courants 59
Éliminer la dette biologique 65
Hydratation 72
Conseils pour compléter le *Thrive Diet* 74
Appliquer le *Thrive Diet* 80
Se rééquilibrer en douceur 83
Commencer le *Thrive Diet* 85

Chapitre 3 88

Les besoins énergétiques de la production alimentaire 90
Produire des protéines : une pression environnementale considérable 93
Qualité du sol 95
Pourquoi le *Thrive Diet* est moins exigeant à l'égard de l'environnement 97
Que pouvons-nous faire ? 98



Chapitre 4 100

Commencer les exercices 104
Une alimentation convenable augmente les effets positifs des exercices physiques 108
Nutrition avant les exercices 111
La nutrition pendant les exercices 117
La nutrition immédiatement après les exercices 121
Aliments alcalins et exercices 125
Recettes spécifiques pour l'exercice 126

Chapitre 5 136

Légumes 139
Les légumineuses 142
Graines 144
Les pseudo-céréales 149
Les fruits 152
Huiles 154
Noix 157
Les céréales 159
Les superfoods 162
Condiments 171

Chapitre 6 174

Liste de courses 176
Appareils nécessaires 179
Voyages et *Thrive Diet* 180
Le programme alimentaire de 12 semaines du *Thrive Diet* 182

Chapitre 7 210

Ma philosophie pour les recettes 212
Les herbes 214
Trempage et germination 215
Variantes 219
Recettes 223
Les basiques 224
Les pancakes 226
Les céréales 230
Smoothies 233
Barres énergétiques 243
Burgers 250
Pizzas 253
Légumes 261
Soupes 268
Salades 272
Assaisonnements pour salade 278
Crackers 285
Sauces, dips et pâtes à tartiner 290
Boissons 298
Desserts 301

Annexes 304

Vitamines et minéraux 304
Glucides, matières grasses et protéines 311
Glossaire 313
Adresses utiles 318
Bibliographie 319
Mentions légales 322
Crédits photo 323

Index général 324
Index des recettes 328

Préface Hugh Jackman

Cela vous semblera peut-être étrange qu'une préface pour un livre sur le régime végan ne soit pas écrit par quelqu'un suivant ce régime, et c'est une interrogation justifiée. Néanmoins, s'il est vrai qu'à l'instant où je rédige cette préface, je ne suis pas végan, il y a de fortes chances pour que lorsque vous la lirez, je le sois devenu.

Ce genre de décision a tendance à prendre du temps chez moi. Pourquoi? Parce que, comme pour la plupart d'entre vous, je désire ce qu'il y a de mieux dans la vie ; je désire que mon corps et mon esprit fonctionnent au maximum de leur potentiel et je ne veux pas penser qu'être en bonne santé et plein de vitalité soit un acquis. De là jusqu'à devenir vegan ? Cela semble un peu extrême, non? Après tout, j'ai quarante et un ans et, jusqu'à présent, tout va plutôt pour le mieux. Et si en plus, l'on ajoute les excuses habituelles : je suis très occupé, je n'ai pas de temps à consacrer à ce genre de choses, etc., etc.

Bon… Pour les besoins d'une autre version du film « Wolverine », je devais prendre neuf kilos de beaux muscles, ce qui habituellement signifie un régime comprenant beaucoup de protéines animales et synthétiques. Bien que cela ait bien marché dans le passé, je savais qu'à long terme ce n'était pas gérable et qu'à un certain point mon corps (et probablement, mon cœur) allait se rebeller. Sans mentionner le fait que je me sentais souvent extrêmement léthargique après avoir ingéré autant de calories difficiles à digérer. De plus, il y avait l'aspect éthique de ce genre de régime à considérer, son impact sur l'environnement étant le plus important.

Dans ma tête, je me disais que, tout en reconnaissant le choix d'être végétarien ou vegan admirable, il me semblait impossible d'obtenir les résultats que je souhaitais.

Assis à mon bureau, je regardais ce livre qui semblait me crier, « il y a un moyen… IL Y A UN MOYEN », et je décidai d'essayer les produits Vega de Brendan Brazier pour voir si, au moins, je pouvais remplacer les protéines synthétiques en poudre avec les « Vega Complete Whole Food Health Optimizer » et « Vega Sport Performance Optimizer ». J'adorais et pour un temps, mon esprit fut plus tranquille. L'image de Brendan sur son vélo, dans son habit de triathlète, eut finalement raison de moi et je décidai de lire son livre.

WAOUH !

J'avais sous les yeux un athlète professionnel décrivant les bénéfices que son régime vegan apportait à son entraînement – un régime bien plus exigeant que le mien — et comment il l'avait libéré des mêmes sentiments que je ressentais dans mon propre entraînement. Plus je tournais les pages et plus mon enthousiasme grandissait. Non seulement c'était possible mais, en plus, c'était plus facile et plus sain.

Je suis tellement excité par ce que je découvre. Mon travail nécessite des changements physiques en fonction des différents rôles à jouer mais je ne suis plus intéressé par la partie « à tout prix » de l'équation. Ma famille est ce qu'il y a de plus précieux pour moi et j'ai toujours accordé beaucoup d'importance au

fait d'être en bonne santé, de traiter nos corps avec respect, d'essayer d'être un exemple pour nous enfants et de les conduire sur un chemin de vie sain et plein de vitalité. Je suis éternellement reconnaissant à ce livre et, maintenant que j'ai rencontré Brendan, je suis incroyablement impressionné par sa dévotion à partager ses connaissances extraordinaires.

Je suis convaincu que la manière dont nous nous nourrissons depuis des décennies nous a égaré et que les nombreuses épidémies actuelles sont probablement dues aux changements dans la qualité des aliments que nous consommons : utilisation croissante de conservateurs et d'additifs, et aliments pauvres en valeur nutritionnelle. Ce que ce livre propose est un guide d'une importance capitale pour nous tous.

Bien que je ne sois pas encore végan, je m'en rapproche de plus en plus chaque jour. Comme le décrit Brendan dans ce livre, j'ai déjà remarqué que mon énergie a augmenté et que mon sommeil est bien plus réparateur. Mon désir de sucre et de sel est en train de disparaître et, qui l'aurait cru, je suis les recettes proposées et je les adore (les smoothies sont fantastiques !)

Si vous me ressemblez un tant soit peu, il y a fort à parier que le chemin qui vous a conduit jusqu'à lire cette préface n'a pas été facile. Je peux, cependant, vous garantir que vous ne regretterez rien.

Profitez de ce nouveau bien-être et de cette nouvelle vitalité qui viennent à votre rencontre.

Hugh Jackman

Introduction

Le *Thrive Diet* est né d'une nécessité. A l'âge de 15 ans, je voulais devenir un athlète professionnel, en particulier triathlète de compétition extrême, telle que l'Ironman. Se composant de 3,8 km de natation, de 180,2 km de cyclisme et d'une course à pieds de 42,195 km (un marathon), le triathlon de l'Ironman n'est pas la manière la plus facile de gagner sa vie. Mais cela m'attirait. J'aimais les exercices à l'extérieur, le travail difficile et les défis, alors pourquoi ne pas en faire une carrière ?

Comme vous pouvez l'imaginer, je devais consacrer énormément de temps et d'efforts à m'entraîner pour cet événement. Tandis que mes entraînements devenaient plus sérieux et que je poursuivais mon but, je recherchais des manières d'améliorer mes performances. Je me suis donc logiquement intéressé à la manière dont les autres athlètes s'entraînaient.

Ce que j'ai tout de suite remarqué, c'est à quel point leurs programmes d'entraînement variaient peu. Des pros de haut niveau aux athlètes de niveau moyen, les variations de leurs séances quotidiennes d'entraînement étaient infimes. Si l'on met l'entraînement de côté, qu'est-ce qui permet à certains athlètes de progresser à une vitesse exceptionnelle, alors que d'autres stagnent ou ne progressent que très peu ? Qu'est-ce qui sépare les athlètes de haut niveau de ceux de niveau moyen ? Comme je l'ai découvert, il y a deux éléments primordiaux qui composent le quotidien d'un athlète : l'entraînement et la récupération. Ces deux éléments, que l'on nomme souvent le stress et le repos, sont d'une égale importance, bien qu'habituellement un seul retienne l'attention : l'entraînement.

Alors que les programmes d'entraînement sont méticuleusement planifiés et que chaque séance d'entraînement est organisée en détails, au contraire de la phase de récupération. Tous les processus de récupération du corps ne sont pas encore scientifiquement connus mais il est certain qu'un repos de qualité et sans stress est crucial pour la régénération. Ainsi l'athlète sera mieux préparé physiologiquement pour la prochaine séance d'entraînement. C'était donc la récupération qui allait principalement retenir mon attention, et non l'entraînement.

Après avoir lu plusieurs articles et parlé avec différents athlètes de haut niveau de sports de force ou d'endurance, j'ai remarqué que ce que qui variait le plus chez eux était le régime alimentaire. Cela allait d'un régime très pauvre à un régime plutôt convenable, ce qui se reflétait dans leurs performances : un bon régime favorise une récupération rapide ; plus le régime est bon, plus rapide est la récupération. Mais qu'est-ce qui constitue une bonne alimentation ? Quels sont les meilleurs aliments à consommer pour la récupération et ceux qui devraient être évités ? Quels aliments aident le corps à réduire le stress de manière à récupérer plus rapidement ?

Mon attention, tout d'abord portée sur l'entraînement, se déplaçait désormais sur la récupération et, en particulier, sur le régime alimentaire. J'ai essayé différents régimes, pas ceux qui sont restrictifs, lesquels sont courants, mais ceux qui sont supposés améliorer les performances. J'ai essayé les régimes riches en glucides, à base de céréales, pauvres en matières grasses, pauvres en protéines, les régimes pauvres en glucides, riches en matières grasses, riches en protéines, et plusieurs autres intermédiaires. Bien qu'apprendre les principes de base des différents régimes m'ait été d'une grande aide, je n'arrivais pas à trouver un régime qui ait les aspects que je recherchais.

J'ai ensuite essayé un régime qui à l'époque était considéré comme une nouveauté. C'était au début des années 90 et les régimes qui n'étaient pas composés de viande et de produits laitiers, malgré leurs autres apports, étaient habituellement rejetés de suite, surtout par les athlètes. J'ai néanmoins essayé ce régime uniquement à base de plantes. Après deux semaines environ, j'ai commencé à penser que les critiques qu'on lui portait étaient justes – je me sentais très mal. Fatigue générale, courbatures locales des muscles, baisse d'énergie, faim constante – j'ai fait l'expérience de tout cela. Mais pourquoi ? Quelle était la cause de cet état ? J'ai été d'abord découragé, puis intrigué par le fait que la manière de s'alimenter avait des effets sur le bien-être du corps. Il devait être possible d'inverser cet état des choses.

La réticence de la communauté athlétique à l'égard d'un régime strictement à base de plantes m'a aussi intrigué. Plusieurs entraîneurs et coachs m'avaient dit que j'aurais besoin de prendre une décision : soit prendre un régime à base de plantes, soit devenir un athlète. Étant d'un naturel curieux, j'ai décidé de le découvrir par moi-même : pourrais-je être un athlète de haut niveau tout en suivant un régime à base de plantes ?

J'ai lu des revues médicales, des publications sur la santé et l'alimentation pour en apprendre davantage et j'ai mis en pratique des études diététiques. J'ai acquis une bonne compréhension théorique du sujet, mais est-ce qu'un tel régime allait marcher en pratique ? C'est à ce moment-là que j'ai commencé à tester sur moi-même un régime à base de plantes, avec pour but rien de moins que d'avoir une santé et une vitalité optimales.

Sachant que l'entraînement exige beaucoup de la masse musculaire, j'ai pensé que ce qui peut reconstruire les muscles pouvait également être un facteur majeur de récupération rapide. Si j'étais capable de récupérer plus rapidement après chaque séance d'entraînement, je pourrais rapprocher les séances et de ce fait m'entraîner plus que mes concurrents. Ainsi, je progresserais plus vite. Comme je l'avais supposé, les aliments étaient la bonne solution : de grande qualité, riches en substances nutritives, alcalins, faciles à digérer si les proportions sont appropriées (j'ai appris ce dernier point plus tard). J'ai expérimenté quelques « régimes de performance » que j'ai créés moi-même pour tenter de minimiser le temps de récupération entre les séances d'entraînement. J'ai commencé à utiliser mon corps comme une sorte de baromètre diététique, sachant que plus j'étais prêt rapidement à m'entraîner après une séance, plus mon régime était bon. Qu'est-ce qui faisait que certains aliments accéléraient la récupération alors que d'autres la retardaient, parfois considérablement ? J'avais désormais besoin de déterminer quels aliments étaient les meilleurs et pourquoi, et quels étaient leurs dénominateurs communs – cela n'allait pas être une tâche facile. Une expérience approfondie d'une telle ampleur demanderait du temps. Je lui en ai consacré. J'ai commencé il y a 17 ans.

Au fil des années, j'ai commencé à voir un modèle se dessiner – une série de dénominateurs communs a commencé à apparaître. Les caractéristiques rendant certains aliments très précieux pour le corps et d'autres sans valeur ou vraiment facteurs de stress, commençaient à se présenter d'elles-mêmes. Ces aliments précieux allaient devenir la base du *Thrive Diet*.

J'ai ensuite développé une série de recettes à tester et un programme d'une semaine de repas ayant pour base les aliments aux caractéristiques que j'ai estimées précieuses. Le résultat a été stupéfiant. Non seulement mon temps de récupération a chuté, mais mon niveau d'énergie, mon rapport résistance-poids et mon endurance ont aussi rapidement augmenté. Tout cela avait pris plusieurs années, mais ça y était, j'avais la base pour le programme. Mettant ces principes en pratique, j'ai concocté une boisson mixée riche en substances nutritives, complètement à base de plantes, que je buvais quotidiennement.

C'était en 1996 et j'avais alors 21 ans. Avec ce même programme, j'ai commencé à m'entraîner plus – parce que je le pouvais. Je récupérais à une vitesse sans précédent. A partir de ce moment, je me suis rendu compte que mon but, participer au triathlon professionnel de l'Ironman, devenait réaliste. Seulement deux ans après, en 1998, je débutais ma carrière professionnelle. La vitesse à laquelle mon corps était capable de s'adapter à ce type d'entraînement global fut ma réussite la plus impressionnante. J'ai attribué ces bénéfices exceptionnellement rapides à l'attention méticuleuse que j'ai prêtée à mon alimentation.

Au cours des années, les paramètres fondamentaux du régime n'ont pas changé, ayant résisté au test du temps. Ce qui ne veut pas dire que le régime n'a pas évolué – en fait, il a évolué : j'ai ajouté de nouveaux aliments au programme de nutrition après qu'ils aient passé le test de la récupération et été validés par des recherches publiées.

Ce que j'ai réalisé par la suite allait devenir l'une des étapes les plus importantes du régime. Que le régime m'ait aidé à accélérer ma récupération était vraiment bien, mais sur une plus grande échelle, il y avait beaucoup plus de choses à concrétiser. En effet, que le temps de récupération entre les séances d'entraînement puisse être significativement plus court m'incitait à aller encore plus loin. Au niveau cellulaire, le régime permettait d'accélérer le renouveau des tissus musculaires. Cela signifiait que suivre ce régime aidait vraiment le corps à se régénérer plus fréquemment, suggérant ainsi qu'il pourrait aider à réduire l'âge biologique. (Je parle de cet aspect en détail dans le chapitre 2). Pourtant, il y avait encore plus : un déterminant majeur pour la vitesse de récupération est le niveau de stress. Plus le corps est stressé, plus la récupération est lente. Puisque mon stress externe restait à un même niveau et que la seule variable était ce que je mangeais, il m'est apparu évident que mon régime à base de plantes aidait à réduire le stress, simplement grâce à une meilleure nutrition. Ce concept est devenu le principe du

Thrive Diet. Dans le chapitre 1, je développe ce sujet et j'explique les différentes formes de stress.

Le fait que ce régime puisse réduire le stress était important. Le stress est maintenant considéré comme la cause principale de bien des maladies et de problèmes de santé. L'obésité, la fatigue, la mauvaise digestion et les troubles du sommeil sont souvent les symptômes du stress. Dans la mesure où le Nord-Américain lambda est assailli par différents types de stress, le principe du *Thrive Diet,* qui est de faire diminuer le stress, est la solution idéale pour rester en bonne santé dans notre monde moderne. De là, le régime n'était plus seulement pour les athlètes de haut niveau – il pouvait convenir à tout le monde, le niveau d'activité important peu : en aidant à réduire le stress nutritionnel, et ainsi le stress en général, le *Thrive Diet* est bénéfique pour tout le monde. En fait, le *Thrive Diet* éliminera potentiellement jusqu'à 40 % de stress du corps d'un Nord-Américain lambda.

Je parle en détails du stress nutritionnel dans le chapitre 1, mais, en bref, le stress nutritionnel est le terme employé pour décrire le stress de l'organisme en réponse à la nourriture dépourvue de valeur nutritionnelle et/ou aux aliments qui requièrent une grande quantité d'énergie pour être digérés et assimilés – c'est-à-dire ceux qui sont raffinés et non naturels. Le stress nutritionnel provoque les mêmes dégâts physiologiques que les autres types de stress. Avec les exigences modernes et un régime à base d'aliments raffinés, le corps du Nord-Américain lambda est aussi stressé que celui d'un athlète d'endurance professionnel. Bien que les sources du stress puissent être différentes, le besoin de réduire les effets négatifs est le même. Le stress peut être la cause de bien des problèmes de santé, mais la bonne nouvelle est que nous pouvons prévenir et empêcher un bon nombre de ces problèmes, en mangeant simplement une alimentation contrôlée qui soulage le stress nutritionnel. C'est exactement ce que j'ai développé avec le *Thrive Diet* : un moyen de rendre notre santé fondamentalement meilleure.

Le *Thrive Diet* a pour but :

- de réduire l'âge biologique
- d'augmenter l'espérance de vie
- d'aider à réduire les tissus adipeux et de préserver la minceur des muscles
- d'augmenter l'énergie sans consommer de café ni de sucre
- d'augmenter la force et l'endurance
- d'améliorer la productivité
- d'améliorer la clarté d'esprit
- d'améliorer la qualité du sommeil
- de réduire le besoin de sommeil
- d'améliorer la résistance aux infections
- d'accélérer la récupération après les exercices
- de réduire ou d'éliminer les envies de sucre
- d'augmenter le désir de se surpasser

En plus de ses bénéfices pour la santé, le *Thrive Diet* est bon pour l'environnement. Dans le chapitre 3 j'explique comment le régime est fait pour utiliser le moins de ressources possibles, ce qui en fait un des régimes les plus respectueux de l'environnement qui soient. De fait, la préservation de l'environnement a pour résultat une alimentation de plus grande qualité, qui influence directement ceux qui la consomment.

Dans le chapitre 4, j'explique la valeur qu'a l'exercice pour la régénération et le renouvellement. Je traite des aliments qui sont optimaux pour une séance d'entraînement et des aliments les meilleurs à manger après l'exercice afin de récupérer rapidement. J'y inclus des recettes spécifiques aux exercices que je me suis faites il y a des années.

Le Chapitre 5 est une liste et une description des principaux aliments du régime, et le chapitre 6 est un programme de repas de 12 semaines qui vous aidera à démarrer le *Thrive Diet*. Vous pouvez choisir de suivre exactement le programme de repas, ou de l'utiliser simplement pour vous orienter. Vous trouverez dans le chapitre 7 les recettes pour le programme de repas, avec les instructions pour le trempage et la germination des graines, des noix et des légumineuses. Cela inclut des recettes de barres énergétiques, de céréales, de smoothies, de burgers, de salades, d'assaisonnements, et bien plus encore.

J'ai également fourni un appendice détaillant les vitamines, les minéraux et les autres substances nutritives et composants pour une alimentation saine, ainsi qu'un glossaire des termes que j'utilise souvent dans le livre.

Avec ce livre comme guide, vous ferez des progrès pour récolter les bénéfices d'une meilleure qualité de vie. En appliquant les principes du *Thrive Diet*, vous créerez le fondement même de votre santé. Aucune étape, si infime soit-elle, n'est négligeable ; chaque aspect du régime que vous adopterez donnera directement des résultats significatifs. Démarrez lentement et construisez votre régime petit à petit.

Chapitre 2

Comprendre le *Thrive Diet*

Le *Thrive Diet* est basique et ses paramètres sont simples. Comme vous venez de l'apprendre, le stress non complémentaire est ce qui menace le plus notre bien-être. Malheureusement, l'éviter est presque impossible dans notre société occidentale. Nous avons cependant la possibilité de prendre notre santé en mains et, en agissant ainsi, de vivre une vie gratifiante, saine et pleine d'énergie.

Le Thrive Diet *prend le problème à la racine.*

De nos jours, le mot santé est utilisé à tout va. Pourtant, ce mot désigne réellement tout ce à quoi nous pouvons aspirer physiologiquement et psychologiquement. Si nous avions tous une excellente santé, chacun pèserait son poids idéal, personne n'aurait des envies alimentaires, nous dormirions profondément, nous n'aurions pas à compter sur les aliments qui stimulent pour nous donner de l'énergie et nous serions toujours capables de réfléchir clairement et rationnellement. Mais nous sommes peu de personnes à être dans cette situation, l'une des raisons en cause est que nous traitons souvent les symptômes des maladies dès qu'ils surgissent, tout en en ignorant les causes.

En bref, le *Thrive Diet* est une manière d'aller à la racine du problème. Les programmes traitant les symptômes ont gagné en popularité au cours des dernières années à cause de la vitesse à laquelle on obtient un résultat et, pour bien des gens, le traitement des symptômes est devenu la normalité. Même s'il est vrai que des résultats à court terme peuvent être atteints, on ne peut s'en satisfaire sur le long terme. Le *Thrive Diet* ne produira probablement pas des résultats notables aussi rapidement. Cependant, il donne un cadre pour une réussite à long terme. C'est un régime sain, bien équilibré, qui est donc basé sur le long terme. Ceux qui consomment une alimentation plus saine sont en meilleure santé : ils approchent de leur poids idéal, ils ont plus d'énergie et de motivation et, tout simplement, ils profitent plus de la vie.

Les résultats que vous pouvez attendre du *Thrive Diet* comprennent :

- une amélioration de l'aptitude de votre organisme à brûler les tissus adipeux pour en faire de l'énergie
- un sommeil de meilleure qualité et, de ce fait, moins nécessaire
- une élimination des envies de malbouffe
- une réduction des tissus adipeux
- une réduction des inflammations articulaires
- une plus grande clarté d'esprit
- l'élimination du besoin de compter sur des stimulants pour l'énergie

- une amélioration de l'aptitude de votre organisme à construire des tissus musculaires minces
- une récupération rapide après les exercices
- une réduction du taux de cholestérol
- des os plus solides
- une meilleure peau

Une alimentation au gain net élevé est la clef

Le premier conseil, et l'un des principaux du *Thrive Diet,* est de faire en sorte que les aliments au gain net élevé deviennent la pierre angulaire de votre régime. Le *gain net* des aliments est le terme que j'utilise pour parler de l'énergie et des éléments nutritifs que notre organisme conserve une fois que les aliments ont été digérés et assimilés. Notre organisme obtient de l'énergie par le biais des substances nutritives qui se trouvent dans les aliments. Plus le corps doit dépenser de l'énergie pour digérer, assimiler et utiliser les substances nutritives qu'on a consommées, moins il lui en reste. Comme je l'ai dit un peu avant, le *Thrive Diet* a été conçu pour réduire le stress. Pour que le stress nutritionnel soit minimisé, l'efficacité de la digestion et de l'assimilation des substances nutritives doit être maximisée. Le rôle essentiel de la consommation des aliments au gain net, c'est d'éliminer le travail supplémentaire opéré par l'organisme. Et comme vous le savez, travailler sans bénéfices nous ramène au stress non complémentaire.

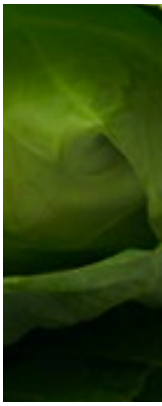
Malheureusement, la plupart des aliments que consomme un Nord-Américain *lambda* contiennent autant d'énergie qu'ils en requièrent pour être assimilés. Par conséquent, ils ont un gain net extrêmement bas. La valeur nutritionnelle des aliments indiquée sur l'étiquette d'emballage renvoie à ce qui se trouve dans les aliments – et non pas à ce dont le corps bénéficie vraiment. Le processus de digestion requiert de l'énergie, dont une grande proportion est expulsée comme

de la chaleur. Les gens qui consomment l'alimentation habituelle d'un Nord-Américain, laquelle inclut beaucoup d'aliments traités, brûlent une quantité considérable d'énergie en la digérant. Pareille à une lampe à incandescence qui produit de la chaleur en émettant de la lumière, la quantité substantielle de chaleur créée et expulsée pendant la digestion se traduit par une perte d'énergie nette considérable. Les corps dont la température est constamment élevée ne fonctionnent pas efficacement. L'énergie utilisée pour digérer se transforme en chaleur qui est ensuite expulsée dans l'environnement. De ce fait, l'énergie elle aussi, s'échappe du corps. Si l'énergie n'était pas perdue pendant ce processus – si, en somme, elle avait été conservée grâce à une digestion plus efficace – elle aurait pu être utilisée comme combustible pour les autres fonctions de l'organisme ou bien la fabrication de nouveaux tissus cellulaires.

Dans la mesure où les aliments au gain net élevé sont plus digestes, vous remarquerez que la température centrale de votre corps baisse légèrement lorsque vous suivez le *Thrive Diet*. Vous le remarquerez en particulier pendant les mois les plus froids de l'hiver. Bien qu'elle soit plus saine et témoigne du fonctionnement efficace de l'organisme, une température plus basse peut demander une période d'adaptation.

Nous pouvons tous faire le bénéfice d'un organisme qui, en fonctionnant plus efficacement, retient l'énergie – et ce bénéfice est particulièrement important pour les athlètes. Commencer à faire des exercices avec une température centrale peu élevée ouvre à de plus grandes capacités. Quand l'intensité physique augmente, la température du corps fait de même. En commençant avec une température plus basse, l'athlète sera capable de générer une plus grande intensité physique avant d'atteindre la température maximum avec laquelle le corps peut fonctionner efficacement. Ce qui signifie que, dans le cadre des exercices, une température corporelle plus basse se convertit en une aptitude à être plus performant avant d'éprouver de la fatigue. Voici un exemple : si deux athlètes couraient côte à côte et que la température corporelle de l'un était plus haute que celle de l'autre, ce dernier mettrait plus de temps à atteindre sa température corporelle maximale, ce qui lui permettrait d'accélérer et de courir devant l'autre sans faire plus d'efforts. Ainsi, le fait que le corps – et donc le cœur – soit loin d'atteindre sa température maximale signifie qu'il fera moins d'efforts, et que son rythme cardiaque restera plus bas. Un rythme cardiaque plus bas entraîne une dépense d'énergie moindre lors de l'exercice physique, et améliore l'endurance.

On me demande souvent comment je suis capable d'obtenir et de maintenir de la force ainsi qu'une musculature mince, et d'avoir beaucoup d'énergie pour des



entraînements de haute performance alors que je mange moins de calories que la plupart des gens. Un des facteurs les plus importants est que je sélectionne la nourriture avec le concept du gain net à l'esprit, plutôt qu'avec la méthode conventionnelle de contrôle des calories. Prenons le pain blanc comme exemple. Au bon vieux temps, quand j'allais au restaurant, j'engloutissais du pain français que l'on sert habituellement avant les repas ; alors que mon estomac devait être plein, j'avais encore faim, dans la mesure où le pain blanc est dépourvu de substances nutritives utiles à l'organisme. Digérer, assimiler et ensuite éliminer le pain blanc requièrent une grande dépense d'énergie – le gain net d'énergie est donc dans ce cas très bas. Et si le pain est beurré ou si on ajoute une pâte à tartiner contenant des acides gras trans, une grande baisse d'énergie en résultera sans doute.

Dans le monde mouvementé d'aujourd'hui, nous sommes submergés par des aliments pauvres en substances nutritives. Ces aliments traités et raffinés, consommés pour des raisons de facilité, ont affaibli notre santé et engendré des dépenses médicales élevées. Nous commençons à nous rendre compte que nous devons consommer toujours plus de ces aliments pour être rassasiés, parce qu'ils sont dépourvus de substances nutritives utilisables. Leur taux élevé de sucres raffinés et de calories nous a rendus moins énergiques et obèses.

Une calorie est définie comme étant la mesure énergétique d'un aliment. De ce fait, il pourrait sembler logique de supposer que plus on consomme de calories, plus notre corps est fourni en énergie. Bien sûr, nous savons que ce n'est pas le cas, autrement les gens qui auraient le plus d'énergie seraient ceux qui mangent dans les *fast-foods*. En fait, en consommant plus de calories, il n'est pas certain que nous ayons plus d'énergie. Beaucoup de livres conventionnels sur l'alimentation voudraient nous faire croire qu'une certaine quantité d'énergie dépensée, pourra être quantifiée et remplacée. Ils suggèrent qu'en respectant simplement le nombre de calories, sans considérer les autres facteurs, nous pouvons mesurer précisément la quantité de nourriture dont nous avons besoin pour maintenir un poids minime et obtenir beaucoup énergie. Mais ça ne marche pas comme ça.

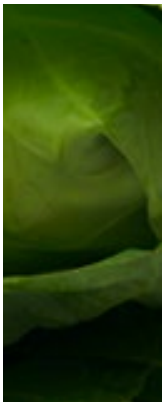
Il y a quelques années, avant la création du *Thrive Diet*, j'ai essayé de mesurer mon besoin en calories en me basant sur mon niveau d'activité et sur mon poids. En mangeant environ 8000 calories les jours de grand entraînement – le nombre de calories que j'avais estimé nécessaire – j'avais habituellement besoin d'un jour de repos peu de temps après. Je me rends compte maintenant que cette journée de repos, en grande partie, n'était pas tant nécessaire pour récupérer l'énergie dépensée pendant l'entraînement, mais pour récupérer celle dépensée à digérer

toute cette nourriture. J'ai mangé beaucoup d'aliments riches en féculents et en glucides comme des pâtes et du pain blanc. Les arachides grillées, qui se présentent habituellement sous la forme de beurre de cacahuète, ont aussi constitué une grande partie de mon régime riche en calories mais pauvre en substances nutritives. Elles sont difficiles à digérer et à assimiler, et ont peu à offrir en termes de substances nutritives, ce qui veut dire qu'à chaque bouchée, je perdais mon énergie.

J'ai aussi découvert qu'il y a plusieurs autres moyens par lesquels les aliments courants mettent le corps dans un état de stress constamment élevé. Heureusement, ce problème, comme beaucoup de ceux causés par les aliments conventionnels, peut être atténué par les aliments au gain net élevé.

J'ai remarqué qu'en consommant plus d'aliments facilement assimilables, je pouvais conserver une grande quantité d'énergie et par conséquent réduire mon stress. Il y a deux raisons principales à cela. Premièrement, les aliments naturels riches en substances nutritives, peuvent être digérés et assimilés en utilisant moins d'énergie que les aliments traités et raffinés. Deuxièmement, plus l'alimentation sera riche en substances nutritives, moins il sera nécessaire de manger en quantité. De plus, quand le corps a atteint le taux de substances nutritives dont il a besoin, le cerveau coupe le signal de la faim. De la sorte, le besoin de consommer continuellement – un état qu'éprouvent bien des personnes ayant une alimentation conventionnelle – cesse en même temps que les envies d'aliments raffinés (lesquels sont difficiles à digérer). Et, comme je l'ai déjà noté, dans la mesure où le processus de digestion et d'assimilation des aliments traités puise une quantité d'énergie exceptionnellement grande, supprimer de tels aliments se traduira immédiatement en un surplus d'énergie nette, c'est-à-dire en énergie utilisable. Avec cette énergie supplémentaire, la fonction immunitaire de votre organisme sera susceptible d'être améliorée, ce qui aura pour conséquence d'accélérer la restauration des cellules endommagées par le stress – autant d'éléments qui ralentissent le vieillissement.

Quand j'ai réalisé quelle était la valeur des substances nutritives, de l'assimilation et de l'absorption des aliments, j'ai commencé à manger en termes de gain net, plutôt qu'en suivant les conseils de consommation en calories. Je me suis donc concentré sur la consommation d'aliments riches en substances nutritives et facilement assimilables. Le résultat a été une augmentation considérable de mon taux de récupération. Le jour supplémentaire qu'il me fallait auparavant pour récupérer de ma consommation d'aliments conventionnels n'était plus nécessaire. Renforcées par une efficacité croissante, les ressources d'énergies qui ont été

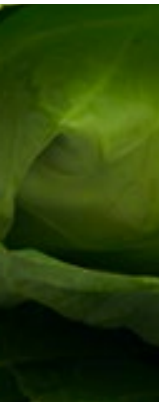


conservées par mon organisme me permettent désormais de récupérer plus rapidement des dégâts musculaires causés par l'entraînement. Aujourd'hui, je consomme environ 30 % de calories de moins qu'il y a deux ans, mais j'ai plus d'énergie – grâce à la conservation plutôt que par la consommation.

La consommation d'aliments riches en substances nutritives réduit la réponse au stress et permet à l'organisme de conserver de l'énergie, pour qu'elle soit utilisée en tant que combustible et pourla régénération des cellules.

Désormais, au lieu de me gaver d'aliments traités, je consomme presque exclusivement des aliments complets. Les aliments crus, alcalins, aux enzymes inaltérés, sont devenus la base de mon alimentation. Mon point de départ a été de changer ma source principale de glucides, provenant d'amidons raffinés, par des fruits et des légumes complets. Grâce à cela, la majorité de mes besoins énergétiques, obtenus autrefois essentiellement par des glucides, est maintenant comblée par une grande variété de fruits et complétée par des pseudo-céréales. Bien qu'on y fasse habituellement allusion comme à des céréales, les pseudo-céréales sont en fait des graines, mais elles sont plus riches en protéines, en fibres et en oligo-éléments – elles sont également sans gluten. Celles que j'utilise le plus souvent dans mes recettes sont l'amarante, le sarrasin et le quinoa.

Ainsi, comme je l'ai dit plus tôt, les aliments au gain net élevé sont la pierre angulaire du *Thrive Diet*. C'est aussi simple que cela. En mangeant plus d'aliments au gain net élevé, votre énergie augmentera, vos tissus adipeux diminueront, votre clarté d'esprit sera meilleure et vos envies d'aliments raffinés s'atténueront. Le *Thrive Diet* a été conçu pour qu'il soit facile de le suivre et de s'y tenir. Je crois que les régimes stricts, même s'ils peuvent marcher à court terme pour certaines personnes, ne mènent pas à une réussite à long terme. Je trouve qu'ils créent souvent plus de stress, réduisant par-là l'efficacité du programme. En fait, le *Thrive Diet* est une manière de vivre, une philosophie plutôt qu'un programme. D'après moi, suivre aveuglément un régime strict n'est pas, sur le plan psychologique, une manière très saine de chercher à être en bonne santé. J'ai créé le *Thrive Diet* pour qu'il puisse servir de cadre de santé, grâce auquel nous pouvons devenir indépendants dans nos choix nutritionnels.



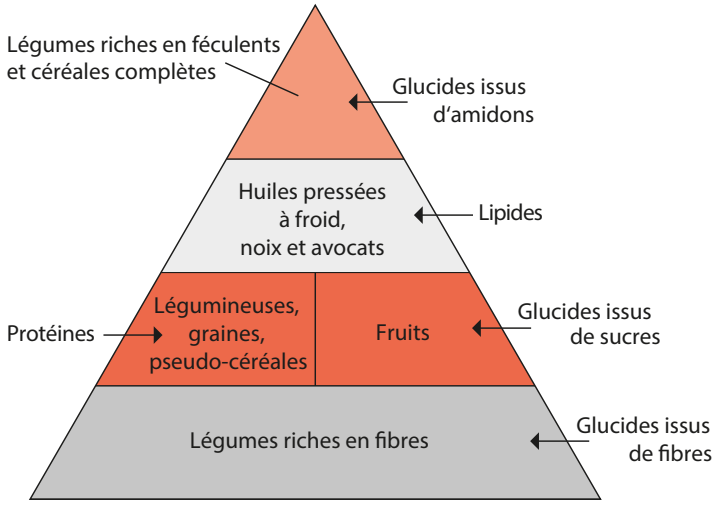
Donc, en quoi consistent exactement les aliments au gain net élevé ? Le *Thrive Diet* est basé sur les principes directeurs suivants.

Manger essentiellement des aliments qui sont :

- crus ou cuits à basse température

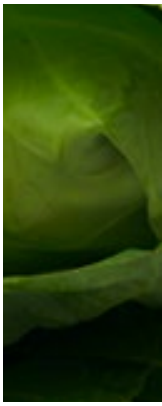
- naturellement alcalins pour le maintien du pH du corps (traité plus loin dans ce chapitre, p. 40)
- riches en substances nutritives que le corps peut utiliser sans avoir à les convertir (j'appelle cela la nutrition *one-step*)
- complets et riches en substances nutritives
- riches en vitamines et en minéraux provenant d'aliments complets
- non stimulants pour rééquilibrer le corps et éliminer la dette biologique.

Les degrés de la pyramide *Thrive Diet* montrent la répartition conseillée par groupe d'aliments pour un régime quotidien. Cela ne veut pas dire que les aliments qui se trouvent en haut de la pyramide sont de moindre valeur que ceux qui sont en bas. Les différents niveaux se complètent pour former une alimentation équilibrée et de première qualité – chaque groupe étant indispensable à l'ensemble. En quantité, le régime consiste *grosso modo* en 45 % de légumes fibreux ; 20 % de fruits ; 20 % de légumineuses, de graines et de pseudo-céréales ; 10 % d'huiles pressées à froid, de noix et d'avocats ; et 5 % de légumes riches en féculents et de céréales complètes.



La pyramide Thrive Diet

La pyramide sert seulement de guide. Vous n'avez pas besoin d'y adhérer strictement au quotidien pour bénéficier du *Thrive Diet*. Cependant, sur des périodes plus longues, les proportions illustrées dans la pyramide devraient être respectées. Par exemple, certaines collations pourraient n'inclure qu'un seul de ces groupes d'aliments – comme les fruits ; même votre alimentation sur une journée entière pourrait outrepasser cette répartition. A partir du moment où votre alimentation se conforme aux proportions de la pyramide sur une durée d'une semaine environ, c'est bien.



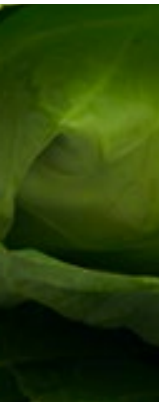
La pyramide alimentaire du *Thrive Diet* est basée sur des glucides riches en fibres. Les légumes constituent la base de la pyramide. Avec un accent mis sur les légumes-feuilles verts et les légumes colorés, ce degré comprend de nombreuses variétés. En plus de l'approvisionnement en glucides fibreux, les aliments de ce degré sont une source riche en vitamines, en minéraux et en phytonutriments.

Les aliments riches en fibres incluent :

- Carottes
- Céleri
- Concombres
- Courges
- Courgettes
- Poivrons
- Radis blancs
- Tomates
- Jicamas (un légume, bien que sa constitution nutritionnelle ressemble plutot à celle d'un fruit sans sucre)

- **Légumes-feuilles :**
  - Bettes
  - Bettes à cardes jaunes
  - Bettes-épinards
  - Betteraves
  - Celeri-branche
  - Chou frisé
  - Chou nagoya
  - Chou nagoya blanc
  - Chou palmier
  - Endive rouge
  - Feuilles de betteraves
  - Feuilles de chou vert
  - Feuilles de kale
  - Feuilles de laitue rouge
  - Feuilles de moutarde rouge
  - Feuilles de pissenlit
  - Feuilles de pois
  - Feuilles vertes de laitue
  - Frisée
  - Kale
  - Kale peacok blanc
  - Kale peacock rouge
  - Kale de Russie
  - Laitue feuille de chêne rouge
  - Laitue feuille de chêne verte
  - Laitue grasse
  - Laitue romaine
  - Laitue romaine rouge
  - Lollo rossa
  - Mâche
  - Mizuna
  - Pousses d'épinards
  - Pousses de red-chard
  - Radicchio
  - Roquette
  - Tatsoi

- **Légumes de mer :**
  - agar-agar
  - aramé
  - dulse
  - kombu
  - wakame.



Le deuxième degré de la pyramide contient deux sections. La première se compose des protéines principales : légumineuses, graines et pseudo-céréales. Cette section comprend plus d'aliments qu'on peut l'imaginer.
Elle inclut:

Légumineuses de toutes sortes :

- Haricots : azuki ; noirs ; fèves ;
- Haricots kidney.
- Lentilles : marron, vertes, rouges.
- Pois : à œil noir, verts, jaunes.

Graines de toutes sortes :

- Chanvre
- Chia blanc
- Lin
- Sésame
- Pseudo-céréales :
  - amarante,
  - sarrasin,
  - quinoa,
  - riz sauvage.

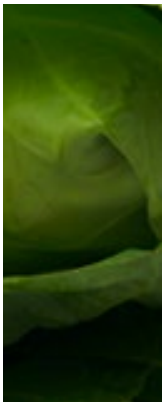
Toutes sortes de germes :
toutes les légumineuses et les graines listées ci-dessus mais germées

- Brocoli
- Luzerne
- Oignon

La seconde section de ce degré est formée de glucides simples sous la forme de fruits riches en antioxydants.
Elle inclut :

Fruits :

- Abricots
- Ananas
- Bananes
- Baies (mûres, myrtilles, canneberges, framboises, fraises)
- Cerises
- Dattes
- Fruits du dragon
- Figues
- Grenades
- Kiwis
- Mangues
- Melons (cantaloups, melons miel, pastèques)
- Nectarines
- Oranges
- Pamplemousses
- Papayes
- Pêches
- Pommes
- Poires
- Prunes
- Raisins



La troisième section de la pyramide est constituée de matières grasses de grande qualité, sous la forme d'acides gras bons pour la santé – et comprenant des acides gras essentiels.
Elle inclut :

Matières grasses :

- Avocats
- Noix de coco
  - chair et lait
- Noix crues
  - noix du Brésil
  - noix de cajou
  - noisettes
  - noix de pécan
  - pignons de pin
  - pistaches, noix
- Huiles pressées à froid crues (non raffinées)
  - noix de coco
  - graines de lin
  - graines de thé vert
  - graines de chanvre
  - olive, extra-vierge
  - graines de courge

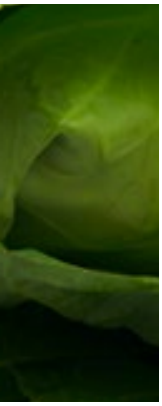
La dernière section correspond aux amidons, provenant principalement de céréales complètes non modifiées et de légumes amidonnés. Elle inclut :

Légumes riches en amidon :

- Courges
- Panais Patates douces
- Pommes de terre nouvelles
- Navets

Céréales complètes :

- Avoine
- Boulgour
- Épeautre
- Ignames
- Orge
- Riz
- Seigle



Recettes

Smoothie gingembre-poire

CRU

(réduit les inflammations)

C'est un smoothie rafraîchissant et croustillant. Il n'est pas trop sucré (mais plus la poire sera mûre, plus il sera sucré). Si vous voulez qu'il soit plus sucré, ajoutez une ou deux dattes fraîches ou séchées et trempées.

- 1 banane
- ½ poire sans le trognon
- 500 ml d'eau froide (ou 375 ml d'eau plus 125 g de glaçons)
- 1 cuillère à soupe de graines de lin moulues
- 1 cuillère à soupe de protéines de chanvre
- 1 cuillère à soupe de gingembre râpé

Équivaut environ à 2 portions.

Smoothie chocolat-amandes

CRU EN OPTION

(riche en antioxydants)

C'est un smoothie substantiel qui vous rassasiera pour plusieurs heures.

- 1 banane
- 2 dattes fraîches ou séchées et trempées
- 500 ml d'eau froide (ou 375 ml d'eau plus 125 g de glaçons)
- 35 g d'amandes (ou 2 cuillères à soupe de beurre d'amandes crues)
- 1 cuillère à soupe de graines de lin moulues
- 1 cuillère à soupe de protéines de chanvre
- 1 cuillère à soupe de poudre de caroube grillée (ou des grués de cacao pour que le smoothie soit 100 % cru)

Équivaut environ à 2 grandes portions.

Barres énergétiques mangue et coco

CRU

Riche en électrolytes et en noix de coco énergétique, cette barre à la saveur tropicale est idéale pour les journées d'exercices physiques intenses.

- 120 g de dattes fraîches ou séchées et trempées
- ¼ de mangue hachée
- 6 cuillères à soupe de graines de lin moulues
- 100 g de quinoa trempé ou cuit
- 55 g de noix de macadamia
- 1 cuillère à café de cannelle
- 1 cuillère à café de zestes de citron
- Du sel de mer pour rehausser le goût
- 3 cuillères à soupe de noix de coco râpée

Mixez tous les ingrédients sauf la noix de coco. Retirez le mélange du mixeur ; incorporez-y la noix de coco à la main.

Équivaut environ à 12 barres de 25 grammes.

Burger aux noix de pécan et graines de tournesol

CRU EN OPTION

- 120 g de noix de pécan
- 6 cuillères à soupe de graines de tournesol moulues
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre
- 2 cuillères à soupe d'huile de noix de coco et d'huile de chanvre, ou du mélange d'huiles AGE (p. 225)
- ½ cuillère à café de flocons de piment
- ¼ de cuillère à café de poivre de Cayenne
- Du sel de mer pour rehausser le goût

Équivaut à 2 petites galettes.

Poêlée de légumes du jardin à l'italienne

Les herbes aromatisent agréablement ce plat.

- 1 cuillère à soupe d'huile de coco
- ½ oignon haché
- 2 courgettes hachées
- 1 grosse poignée de champignons émincés
- 2 gousses d'ail hachées finement
- 420 g de pois chiches cuits
- 1 grosse tomate réduite en purée (environ 125 ml)
- 1 cuillère à café de sucre de palme
- 1 citron
- 2 cuillères à soupe de menthe fraîche ciselée
- 1 cuillère à soupe d'origan ciselé
- 2 cuillères à soupe de persil ciselé
- sel et poivre
- riz complet ou quinoa en accompagnement

1. Chauffez l'huile de coco à feu moyen dans une grande poêle et faites-y rissoler les oignons, courgettes et champignons pendant 3-4 minutes.
2. Ajoutez l'ail et laissez cuire encore 1 mn puis ajoutez les pois chiches, la purée de tomate, le sucre de palme et arrosez du jus d'un ½ citron.
3. Amenez à légère ébullition, puis réduisez la chaleur et ajoutez les herbes fraîches, en réservant un peu de persil pour la décoration finale. Laisser mijoter pendant 5-10 minutes, jusqu'à ce que le liquide ait épaissi.
4. Ajoutez le jus d'un ½ citron, retirez du feu et assaisonnez de sel et de poivre. Servez chaud sur un lit de riz ou de quinoa et décorez de persil haché.

Équivaut à 4-6 parts.

V

Vinaigre 178, 279
  balsamique 172
  de cidre de pomme 171
Vitamine A 304
Vitamine B1 304
Vitamine B2 305
Vitamine B3 305
Vitamine B5 305
Vitamine B6 305
Vitamine B12 306
Vitamine C 306
Vitamine D 307
Vitamine E 307
Vitamine K 307
Vitamines 16, 304

W

Wrap de chou palmier au quinoa 187, 191, 263

Y

Yerba maté 170
Yoga 106

Z

Zinc 310

Index des recettes

Assaisonnement
  à la carotte et au gingembre 281
  à la mangue et au citron vert 281
  à la tomate et au basilic 283
  à l'orange et aux graines de courge 282
  au concombre et à l'aneth 284
  au poivre de Cayenne, à l'aneth et à la crème de sésame 280
  au vinaigre balsamique 283
  aux noix de macadamia à l'aneth 282
  crémeux au gingembre 280
  grenade-pavot 284
  sauce César 283
Bananes plantains gingembre-citron et dulse 264
Barres énergétiques
  agrumes-papaye et yerba maté 249
  à la banane 247
  à la grenade et aux graines d'amarante 249
  au chocolat et au piment jalapeño 247
  au chocolat et aux myrtilles 245
  au gingembre et à la poire 246
  mangue et coco 248
  pommes-cannelle 246
Boisson de récupération
  au gingembre et à la papaye 133
  citron et citron-vert 133
Boisson électrolytique
  facile pour les sportifs 128
  pour sportifs, avec du gingembre 126
Boisson gazeuse
  au gingembre 300
Boisson isotonique
  à la caroube et à la menthe 127
  au citron et au citron vert 128
Burger
  aux amandes et aux graines de lin 251
  aux noix de pécan et graines de tournesol 252
  aux noix et au chanvre 251
Céréales
  banane, gingembre et poires 231
  pommes-cannelle 232
Chips
  de citron et de sésame 289
  de courgettes 288
Chutney de mangue 293
Courge au gingembre et au citron vert 264

Crackers
au citron et au rooibos 286
au curry et aux lentilles 287
au thé vert, gingembre et citron vert 286
aux légumes 287
Crème
d'asperges façon Tal Ronnen 270
de noix de cajou épaisse 271
Curry, poudre de 225
Frites d'igname cuites au four, à l'ail et à l'origan 266
Gel
citron et au citron vert 129
de caroube 129
noix de coco et caroube 130
Graines d'amarante soufflées 224
Guacamole de kelp et de miso 294
Huiles AGE, mélange d' 225
Ketchup 291
Lait
d'amandes au rooibos 299
de chanvre 298
de chanvre chocolaté 299
Lamelles croquantes de bananes plantains à la cannelle 265
Nappage de levure nutritionnelle et de graines de sésame 225
Pancakes
à la banane pour la performance 134
à la grenade et au thé vert 228
au riz sauvage et à l'igname 227
au sarrasin 227
aux myrtilles 228
Pâté de graines de tournesol 290
Pâtes de courgettes 267
Pesto aux poivrons rouges et aux graines de chanvre 291
Pizza
au quinoa et aux haricots azuki 257
aux betteraves et graines de tournesol 259
aux graines d'amarante soufflées et au rooibos 258
aux lentilles, au riz et au curry 259
aux patates douces et aux graines de sésame 258
épicée aux haricots à œil noir et quinoa 255
orientale, curry-pois chiches 256
pois cassés et riz sauvage 260
Poêlée de légumes du jardin à l'italienne 262
Pudding
de récupération 132
énergétique 131
Salade
à l'avocat et au poivre de Cayenne 273
betterave et chips de citron en salade 277
craquante aux bananes plantains et aux noix de macadamia 274
d'aramé 275
de chips de courgette et d'amandes 277
de concombres à l'aneth 276
de concombres au pesto 276
graines de chanvre et d'amarante soufflées en salade 276
méli-mélo de carottes, chou et sésame 275
Salsa
à l'ananas 295
aux haricots à œil noir et au poivre de Cayenne 296
aux haricots noirs et au citron vert 296
Sauce
crémeuse à la levure nutritionnelle 292
épaisse au thé vert et au miso 294
marinara aux épices et aux tomates séchées 297
Sirop de lavande 302
Smoothie
à la grenade 241
antioxydant aux myrtilles et au rooibos 239
bénéfique pour le sang 240
chocolat-amandes 238
gingembre-poire 238
mangue, citron vert piment rouge 240
stimulant au chou kale 242
sucré aux légumes verts 241
tropical à l'ananas et à la papaye 239
Soupe
aux légumes verts 270
Crème de carottes au gingembre 269
sésame et miso 269
Tarte à la banane et à la noix de coco 303
Tartelettes aux cerises et à la crème à la vanille 301

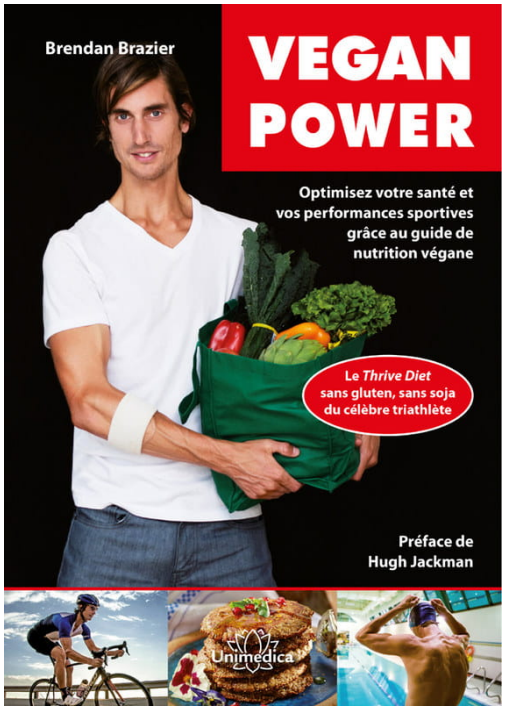
Brendan Brazier

Vegan Power

Optimisez votre santé et vos performances sportives grâce au guide de nutrition végane Le Thrive Diet sans gluten, sans soja du célèbre triathlète canadien

352 pages, geb.
semble 2018

Achetez maintenant



Plus de livres sur l'homéopathie, les médecines alternatives et le bien-être www.narayana-verlag.de