

SUZANNE JACOB

Manger Vegan
c'est savoureux.
Essayez!

UNE CUISINE SIMPLE, SAVOUREUSE ET SAINÉ

35 RECETTES SIMPLES ET RAPIDES

Dr Jacob's Medical GmbH
www.DrJacobs.info



Table des matières

| | |
|---|------------|
| Préface | 5 |
| Le concept | 7 |
| Trucs et astuces en matière d'ingrédients et de préparations | 15 |
| Recettes | 27 |
| Petit déjeuner | 27 |
| Plats principaux | 35 |
| Desserts et pâtisseries | 59 |
| Boissons et collations | 65 |
| Plats rapidement préparés avec AminoBase | 75 |
| Dips et tartinades | 81 |
| Les recettes de nos amis | 87 |
| Les produits santé de Dr Jacob's | 93 |
| Comment vaincre son manque de volonté | 101 |

Préface

Cuisiner facilement des plats délicieux selon la théorie nutritionnelle du Dr Jacob

“Comment cuisiner des plats sains, à base de végétaux qui soient délicieux ?” C’est la question que je me suis posée quand nous avons décidé de devenir végétaliens, de ne manger que des végétaux. Pendant 25 ans, nous avons consommé une nourriture végétarienne, persuadés qu’une alimentation végétarienne était synonyme d’alimentation saine. Nous avons constaté que nous ne vivions pas aussi sainement que nous le pensions.

J’utilisais entre autres de la crème, beaucoup d’huile et bien sûr ce fromage gratiné que nous aimons tant. Mais souvent aussi le chocolat servait de consolation. Comme végétarien, on peut donc aussi ne pas vivre sainement – comme c’était notre cas. Mon mari et moi étions en surpoids et les taux sanguins de cholestérol et de graisse de mon époux étaient trop élevés. Que faire alors ?

Quand mon mari, le Dr Ludwig Jacob, fait une conférence sur ses théories nutritionnelles, il dit souvent en plaisantant à ses auditeurs “Vous pensez sans doute : il n’est pas surprenant que le docteur Jacob ait tant maigri – il n’a plus rien dans son assiette !”

Au début, je me demandais comment remplacer ce à quoi je devais renon-

cer par des choses saines et savoureuses. Mais quand j’ai commencé à étudier le problème, j’ai remarqué que j’entreprenais un excitant voyage de découvertes culinaires. J’ai découvert de nouvelles sortes de légumes et de céréales. J’ai commencé à utiliser beaucoup d’herbes fraîches et de nouvelles épices. Je peux affirmer aujourd’hui que ma cuisine est plus savoureuse et plus intéressante qu’elle ne l’a jamais

été”. Rien ne nous manque, nous mangeons à satiété et savourons chaque repas. Et nos assiettes sont maintenant très colorées.

Grâce à la faible densité calorique de notre alimentation actuelle, nous avons perdu beaucoup de graisse et avons atteint notre poids idéal. Nous nous rassasions de grandes quantités de légumes et de fruits et assimilons pourtant moins de calories qu’auparavant. Cela a eu des répercussions très positives sur nos valeurs sanguines.

Vous vous posez sans doute la question suivante : “que puis-je encore cuisiner si je veux améliorer ma santé ?”. J’ai donc rassemblé pour vous quelques idées et recettes dont j’aimerais vous faire profiter.

Ce livre de recettes est conçu de telle sorte que je vous présente d’abord le



concept du plan nutritionnel du Dr Jacob **et je vous** donne ensuite des conseils sur ce que vous devez avoir en réserve dans votre cuisine, sur certains ingrédients et sur la préparation des repas. J'ai aussi des propositions de solution pour les jours où vous avez moins **de temps** ou **d'envie** de cuisiner. **Vous découvrirez** ensuite **un chapitre** avec de nombreuses recettes **selon les théories nutritionnelles** du docteur Jacob. J'y ai introduit des produits santé **de Dr Jacob's** que nous utilisons régulièrement – pour vous motiver aussi à les utiliser (présentation des produits à partir de la page 93). **À la fin du livre, vous lirez** une section sur la force des habitudes **comme** des conseils sur la façon de tromper le gourmand qui est en vous.

Si vous voulez **cuisiner sans attendre, passez directement** aux recettes à partir de la page 27. J'ai veillé à ce que toutes les recettes soient faciles à réaliser. **Dans ce livre, la majorité des recettes sont sans gluten, et toutes sont sans lait ou produits laitiers.**

Après ces recettes, il nous livre un chapitre intitulé "Les recettes de **nos amis**". Vous y trouverez des recettes du docteur en médecine Susanne Bihlmaier, du docteur en sciences Katharina Wirnitzer et de son mari Gerold Wirnitzer ainsi que de Lars et Alexandra Lueg de "Rohe Energie". Je les remercie tous du fond du cœur **d'avoir partagé** ces recettes géniales!

Susanne Chichon a créé de nombreuses recettes pour ce livre et les professeurs docteurs Ingrid Gehrad, Sandra Karl et

Svenja Gaitzsch ont mis certaines de leurs recettes à ma disposition et ont contribué ainsi au succès de ce livre. Un grand merci **à elles quatre!**

Merci aussi à Ludmilla Zind pour la mise en page, les illustrations et **son** formidable graphisme ainsi qu'à Hanson Kaufmann qui grâce à ses photos professionnelles a amélioré l'image de nombreuses recettes (parce que nous étions affamés, beaucoup de photos ont hélas été prises de manière non professionnelle juste avant le repas).

En fin de compte, un tout grand merci à mon mari, le docteur Ludwig Manfred Jacob pour son aide et son soutien. J'espère que mes nouvelles créations lui plairont et qu'il continuera à accepter de les tester.

Je vous souhaite bien du plaisir en essayant ces recettes!

Suzanne Jacob

P.S. Soyez créatifs et faites-nous parvenir vos idées de recettes. Le plus simple, est par mail à **info@medicatix.be**. Vous pouvez aussi nous joindre par fax au numéro 00 324 341 2921 ou par courrier adressé à **Editions Medicatix, 39 avenue du Centenaire, B-4053 Embourg, Belgique**. Cela nous fera plaisir.

Le concept





Le plan nutritionnel du docteur Jacob

Le plan alimentaire du docteur Jacob se base sur **son livre** “La Nutrition raisonnée” et tient compte des concepts alimentaires les plus sains, de plus de 1400 études scientifiques et d’expériences personnelles ainsi que de l’influence du mode de vie et d’alimentation et des équilibres de l’**insuline**, du **pH** et de l’**oxydoréduction**. La régulation des rapports d’oxydo-réduction et de pH est la base de toutes les réactions biochimiques du corps, l’insuline est responsable de la régulation du métabolisme. L’alimentation moderne, le stress perpétuel et le manque **d’exercices** favorisent les déséquilibres et les processus de régulation défectueux. C’est pourquoi l’équilibre de ces 3 domaines est au centre de la nutrition raisonnée. Celle-ci repose sur à 3 piliers : **bien manger avec plaisir, se reposer en respirant profondément et en dormant, faire de l’exercice avec plaisir**. Le plus important, c’est l’alimentation puisque notre nourriture devient une part de nous-mêmes jusque dans **la plus petite de nos cellules**. Elle est donc inéluctablement déterminante pour notre force vitale et de notre santé.

La pyramide alimentaire du docteur Jacob

Pour faciliter la mise en pratique du plan alimentaire du docteur Jacob, les aliments sont classés en 4 catégories. Cela permet le contrôle de l’alimentation au début de la mise en pratique et donne une image claire de la composition des repas quand on adopte **La Nutrition raisonnée selon le docteur Jacob**.

La répartition des aliments en 4 catégories tient compte de leur teneur en bases, minéraux et antioxydants, des répercussions sur la régulation de l’insuline ainsi que de la densité en énergie et substances vitales. La pyramide alimentaire ci-dessous qui décrit les rapports quantitatifs des différentes catégories et offre une vue d’ensemble rapide sur le concept alimentaire vous

donne une **bonne** orientation (voir Figure 1).

Le but de “**La Nutrition raisonnée**” du docteur Jacob **constitue** un changement durable du mode de vie et d’alimentation pour une vie pleine de vitalité et de santé. On le réussit le plus facilement en augmentant la consommation des aliments variés et complets des catégories 1 (légumes pauvres en amidon, fruits pauvres en sucre, champignons, herbes, salades, jeunes pousses) et 2 (légumes riches en amidon, fruits riches en sucre, légumineuses, noix, graines, huiles). À long terme, cela signifie qu’il faut supprimer complètement les produits de la catégorie 4 et réduire ceux de la catégorie 3.

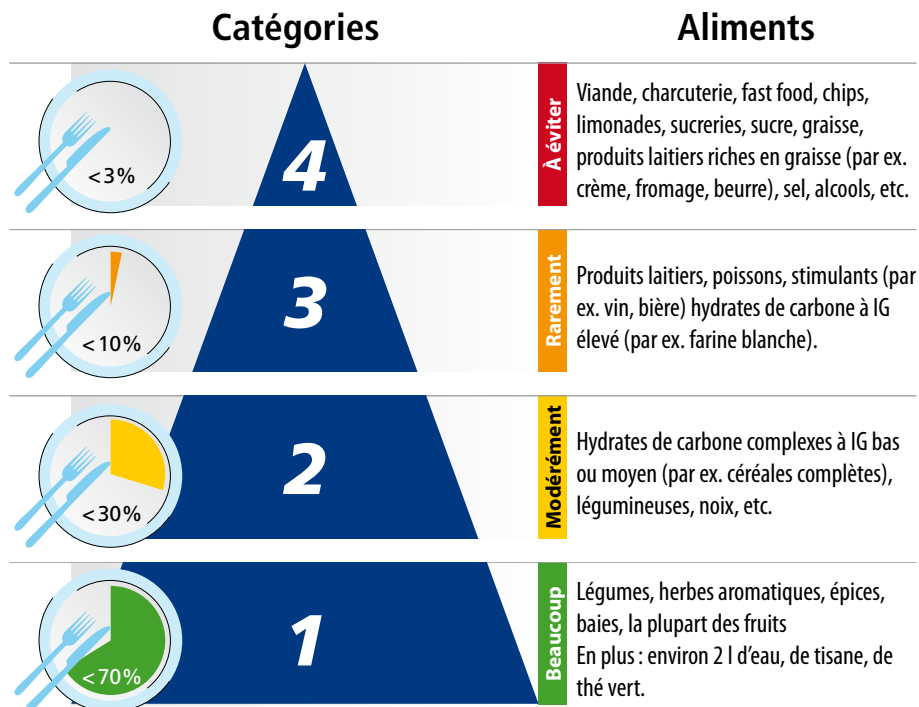


Fig. 1 : La pyramide alimentaire du docteur Jacob.

Rapport des catégories

Les pour cent à gauche de la pyramide indiquent le rapport quantitatif idéal des catégories qui devrait garnir votre assiette au cours de la journée pour autant que votre poids soit normal ou que vous soyez en surpoids.

La recommandation pour les gens au poids normal ou en surpoids est de consommer au minimum 70% de la catégorie 1 et 30% de la catégorie 2. Les gens trop maigres devraient inverser ce rapport et consommer 70% de la catégorie 2 par exemple sous forme de noix et d'huiles bonnes pour la santé. Les personnes minces qui ne veulent ni

maigrir ni grossir garderont normalement leur poids en consommant 50% des 2 catégories (Fig. 2).

Si vous respectez la règle 70%/30%, il ne s'agit pas d'être hyperméculeux à chaque repas. Considérez plutôt cela comme une règle générale – vous verrez que vous obtiendrez de bons résultats. Le petit-déjeuner peut se composer de plus d'aliments de la catégorie 2, car il doit vous rassasier – de préférence jusqu'au dîner – et vous donner de l'énergie pour un bon départ de la journée.

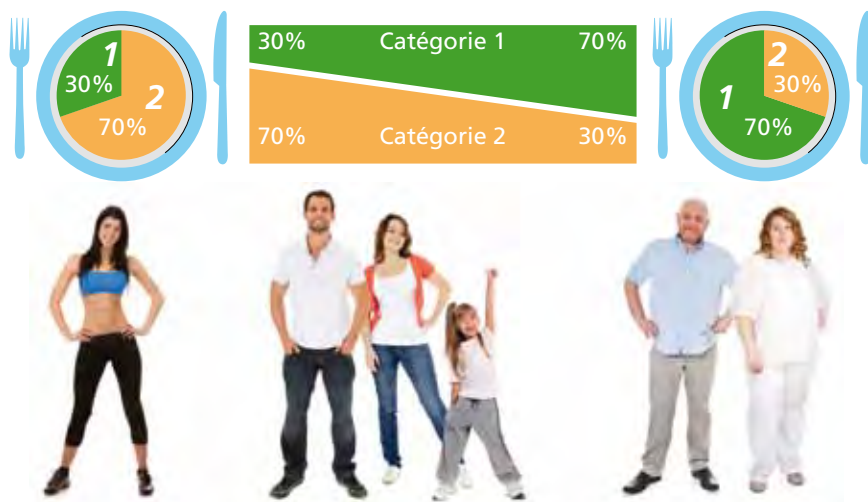


Fig 2 : Pourcentage des catégories 1 et 2 en fonction du poids corporel.

Pour rétablir le rapport 70 % de la catégorie 1 et 30 % de la catégorie 2 sur la journée, il est important que les collations soient composées d'aliments de la catégorie 1. Les repas de midi et du soir devraient par contre s'en tenir à la répartition des catégories indiquées, surtout si vous voulez maigrir.

C'est pourquoi le rapport des catégories selon le plan alimentaire du docteur Jacob est indiqué pour toutes

les recettes de ce livre. Ces données doivent être considérées comme des valeurs de référence puisque certains aliments n'entrent pas exactement dans une catégorie. Les 4 cases représentent les 4 catégories – en allant de 1 à 4 (exemple voir Fig. 3).

Chacun peut se permettre un petit écart de temps en temps. C'est à cela que sert le chapitre «Desserts et pâtisseries» (à partir de la p. 59).

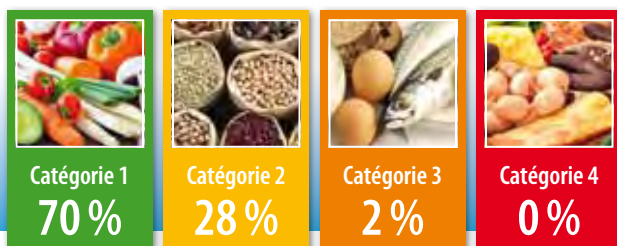


Fig 3 : Exemple de distribution de la nourriture par catégories.

Les règles alimentaires du docteur Jacob

Ces 3 règles alimentaires doivent être considérées comme des poteaux indicateurs fondamentaux de **la Théorie Nutritionnelle du docteur Jacob** pour une nutrition raisonnée. Elles incarnent 3 règles simples, mais déterminantes pour une mise en pratique réussie et durable du concept alimentaire.

1. Bois abondamment, régulièrement des boissons pauvres en énergie et bonnes pour la santé.

Boire tous les jours environ 2 l d'eau pauvre en sodium, de tisanes non sucrées ou de thé vert garde les reins et la circulation en forme. L'eau contribue au maintien de fonctions corporelles et cognitives normales. Pour cela, il faut en boire au moins 2 l par jour.

2. Rassasie-toi de nourriture végétale dans les 5 couleurs et veille à la digestibilité

Respectez les rapports quantitatifs de la pyramide alimentaire et sa polyvalence. Des végétaux aussi peu transformés que possible sont la base de l'alimentation, remplissent l'assiette et l'estomac. Il y a plus de 100 espèces courantes de légumes et de fruits, de légumineuses, noix, herbes, champignons et épices à découvrir. Veillez aussi à la digestibilité. Je pense ici aux allergies au gluten et au fructose, aux aliments ou aussi à un excès de crudités, si vous ne les digérez pas bien.

3. Choisissez des aliments à faible densité calorique et forte densité en substances vitales contenant peu de sodium et beaucoup de potassium

Cette recommandation, et celle des 70 % d'aliments de la catégorie 1 et 30 % de la catégorie 2, ne concernent que les personnes au poids normal ou en surpoids. Elles sont déterminantes pour maigrir. Quand on est trop maigre, il faut mettre l'accent sur les aliments de la catégorie 2 (voir « Rapport des catégories »)*.

Les effets nocifs du sel et bénéfiques du potassium sont très sous-estimés **dans nos pays**. Voilà pourquoi vous trouverez quelques tuyaux pour réduire **vos consommations de sodium** (voir p. 24).

Veillez aussi à un apport suffisant en vitamine D (sous forme de complément alimentaire si l'exposition au soleil est faible), d'iode (**par exemple les algues marines**) ainsi que de vitamine B12 (comme complément alimentaire en cas de nourriture à dominante végétale).

*Densité calorique = kilocalorie par gramme d'un aliment.

Intolérances et allergies aux aliments

Si vous avez des problèmes après avoir consommé certains aliments, cela peut être le signe d'une intolérance ou d'une allergie. Lors d'un changement d'alimentation, il faut tenir compte des intolérances et allergies comme par exemple la malabsorption du fructose, l'intolérance à l'histamine, au lactose, la mauvaise digestion du soja et du gluten. La mauvaise digestion du fructose est un phénomène fréquent qui apparaît après la consommation de sorbitol ou de jus ou de fruits riches en fructose. Il faudrait alors réduire énergiquement ces aliments.

Toutes les recettes de ce livre sont sans lactose, beaucoup sans gluten. Les recettes de nouilles peuvent aussi être préparées avec des nouilles sans gluten. Il existe actuellement un grand choix de tels produits. Si une recette ne vous réussit pas pour une autre raison, n'hésitez pas à remplacer l'ingrédient concerné par un autre (par exemple flocons d'avoine par flocons de millet). Les symboles colorés à droite des recettes indiquent qu'elles sont sans gluten, composants de soja et/ou lactose, vous voyez ainsi tout de suite quelles recettes vous conviennent.

Exercice et détente

L'alimentation n'est pas le seul pilier de la santé. L'exercice et la détente sont aussi très importants et on ne doit pas les négliger. L'important est de combiner le tout.

vous pouvez choisir le vélo, monter les escaliers, promener le chien, marcher, vous promener, nager, faire du jogging, de l'escalade ou beaucoup d'autres sports. La danse et le jardinage sont très efficaces, car leur pratique est excellente pour le mental et la santé.

Faire de l'exercice avec plaisir

Pour obtenir un bon équilibre énergétique, il faut à la fois apport (= repas) et consommation d'énergie (= activité physique). Des exercices réguliers devraient faire partie de la journée tout comme les repas. Choisissez le genre d'exercices qui vous procurent le plus de joie et que vous pouvez pratiquer 30 à 60 minutes par jour sans forcer. En fonction de votre entraînement, vous





Détente et sommeil

Se détendre **aujourd'hui**, c'est souvent regarder la TV, faire du shopping et autres distractions **du même type**. Mais ce n'est pas une détente qui apaise vraiment le système nerveux végétatif. Vous devriez plutôt prendre du temps **pour vous**, pour faire une pause, vous laisser aller et être oisif.

Relaxation et sommeil

Respirer consciemment par le ventre est un moyen simple et efficace de se concentrer. C'est la respiration la plus saine. Elle consomme moins d'énergie que la respiration par la poitrine, fait baisser la tension et favorise la détente.

Tous ces thèmes sont traités en détail dans le **programme nutritionnel** du Dr Jacob. Vous pouvez le télécharger gratuitement au format PDF: <http://www.medicatrix.be/produit/livres/programme-nutritionnel/>



CD détente « Simply Love »

Chants pour la détente profonde de Suzanne Jacob et Timothy Campling.

Le voyage intérieur

Vous aspirez au repos, à la tranquillité à la détente? «À une époque marquée par l'agitation, l'animation, la tension, nous voudrions vous inviter à trouver un endroit sûr dans votre cœur: votre âme. Plongez avec nous. Séjournez dans votre cœur où vous trouverez paix, amour et sentiment de sécurité».



Suzanne Jacob est **suédoise** et chanteuse de formation (comédies musicales). À ses côtés, **nous trouvons** Timothy Campling. Il est guitariste classique et s'entend comme personne à souligner la voix apaisante de Suzanne Jacob par son jeu parfait à la guitare. Ensemble, ils vous invitent à un voyage intérieur. Des sons doux et mélodieux **accompagnent une voix chaude, claire et** sont une expérience sonore magnifique.

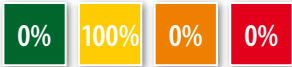
(Suzanne Jacob et Timothy Campling)

Audio-CD «Simply Love» de Suzanne Jacob et Timothy Campling

2014 | Nutricamedia Verlag | ISBN 074-2-8323932-7-0 | <http://simply-love.info/>

Comment utiliser la partie recettes ?

Cette introduction devrait vous aider à vous retrouver facilement dans la partie recettes ci-dessous. Vous trouverez des informations et des conseils utiles et supplémentaires pour chaque recette.



Symboles des catégories

Ces carrés colorés indiquent le pourcentage des 4 catégories d'aliments dans chaque recette. Vert : catégorie 1, jaune : catégorie 2, orange : catégorie 3, rouge : catégorie 4.

Allergènes

Un grand nombre de recettes sont sans gluten et/ou sans soja ; toutes les recettes sont sans lait et lactose. Pour que vous puissiez vous y retrouver facilement, l'absence d'allergènes d'une recette est indiquée par des symboles (orange : sans gluten, rouge : sans soja, bleu sans lactose).

| | |
|--|---|
| | |
| <h3>Potée de lentilles méditerranéenne</h3> <p>Temps de préparation : environ 50 minutes Calories : environ 500 Kcal par portion</p> <p>Préparation Peler l'oignon et l'ail, les hacher menu et les faire revenir dans un grand plat avec un peu d'huile. Verser 250 ml d'eau dessus, ajouter les lentilles, porter à ébullition et laisser mijoter environ 30 minutes. Peler les pommes de terre et les couper en petits dés. Laver les carottes, le poivron et les zucchini et les couper en petits morceaux. Après environ 30 minutes, ajouter les pommes de terre et les carottes, et recouvrir les légumes d'eau bouillante. Laisser mijoter 5 minutes, puis ajouter les morceaux de zucchini, de poivron et de tomates. Ajouter un peu d'eau si nécessaire. Porter à ébullition et laisser mijoter 5-10 minutes, jusqu'à ce que tout soit cuit. Épicer avec le sel hypotenseur de Dr Jacob's, le poivre, le vinaigre balsamique et les herbes méditerranéennes.</p> <p>Ingédients pour 3 portions 1 gros oignon 2 éclats d'ail 1 CS d'huile de cuisson 200 g de lentilles 400 g de pommes de terre 2 grosses carottes 1 poivron rouge 1 poivron jaune 2 zucchini 400 g de tomates hachées (boîte) Sel hypotenseur de Dr Jacob's Poivre Vinaigre balsamique Fines herbes méditerranéennes (par ex. thym, romarin, basilic)</p> <p>Conseil : parsemer le plat de quelques gouttes d'huile de grande méditerranéenne, ce sera délicieusement frais. Cette potée est encore meilleure le lendemain. On peut donc la préparer à l'avance pour 1-2 jours.</p> | <h3>Chou-fleur aux pommes de terre et sauce curry</h3> <p>Temps de préparation : environ 25 minutes Calories : environ 550 Kcal par portion</p> <p>Préparation : Peler les pommes de terre, les couper en 4 et les cuire environ 15 minutes à la vapeur jusqu'à ce qu'elles soient cuites, mais encore fermes. Détailer les choux-fleurs en bouquets et les cuire à la vapeur environ 7 minutes. Verser la crème d'avoine dans une casserole, ajouter le curry et le poivre et porter à ébullition. Égoutter les pommes de terre et le chou-fleur et les déposer sur une assiette avec la sauce curry. Assaisonner avec le sel hypotenseur de Dr Jacob's et le poivre et garnir de persil.</p> <p>Ingédients pour 2 portions 2 choux-fleur 500 g de pommes de terre fermes 250 ml de crème d'avoine 3 CT de curry Sel hypotenseur de Dr Jacob's Poivre</p> <p>Conseil : Les pommes de terre contiennent beaucoup de potassium. En cuisant les pommes de terre à la vapeur, vous évitez que le potassium disparaisse dans l'eau.</p> <p>J'ai été nourri de pommes de terre et de pain complet, et j'étais déjà sacrament belaise à 10 ans (Sebastian Knepp)</p> |

Tuyaux et infos :

Les conseils utiles et les informations intéressantes concernant la recette ou les ingrédients sont entourés d'orange.

Temps de préparation et calories :

Le temps approximatif nécessaire à la préparation du plat est indiqué pour chaque recette de même que le nombre de calories par portion.

Trucs et astuces en matière d'ingrédients et de préparations



Équipement de base

Pour pouvoir préparer rapidement un repas simple et savoureux, j'ai toujours dans ma cuisine :



Base de chaque repas

- Des fruits et des légumes frais de toutes les couleurs (attention à la digestibilité)
- Des herbes et des épices

Accompagnements

- **Légumineuses** (sèches et/ou en boîte) par ex. des pois, lentilles, haricots, pois chiches, soja (sous forme de tofu ou de yoghurt de soja)
- Des céréales par ex. de l'avoine, des pâtes
- Des accompagnements sans gluten, par ex. du riz rouge, du riz noir, du quinoa, de l'amarante, du sarrasin, du millet
- Des féculents par ex. des patates douces, des pommes de terre fermes



Herbes fraîches (en option)

- Basilic, persil, menthe, coriandre, romarin, etc.

Herbes séchées et épices

- Poivre, curry, paprika, origan, thym, basilic, asa foetida

Dressing Grenade méditerranéenne

Nous avons toujours du dressing Grenade Méditerranéenne prêt dans notre cuisine. Il est composé d'une portion de vinaigre balsamique et de 2 portions d'éllixir de grenade méditerranéen. Il convient très bien comme dressing pour des salades ou comme épice pour des soupes, des potées, des sauces et beaucoup d'autres plats.

Ce dressing convient **aussi** aux recettes "légumes italiens avec nouilles complètes" ou "potée de lentilles méditerranéenne", car il donne aux plats une note de vin rouge. Essayez-le!

Avec cet éventail de produits relativement simple, vous pouvez varier vos plats à l'infini.



Attention : si vous achetez des mélanges d'épices tout préparés, veillez à ce qu'ils ne contiennent pas de sel.

Conseils et trucs

Abréviations

CS (cuiller à soupe); ML mesurette, ml (millilitre); CT (cuiller à thé).

Asa foetida

L'asa foetida est une épice typique de la cuisine ayurvédique. Vous en trouverez dans les magasins asiatiques ou sur internet ([par exemple sur Amazon](#)). À sa place, vous pouvez utiliser des oignons ou de [l'ail, selon votre goût](#).

Le beurre

Il y a beaucoup d'alternatives végétales au beurre. Vous en trouverez au chapitre "Dips et tartinades" (à partir de la page 81). La margarine "Becel Vital végétalien" est une alternative relativement saine au beurre. Elle contient minimum 60% d'acides gras saturés de moins que le beurre et est composée de graisses purement végétales et de beaucoup d'acides gras insaturés.

Réserves de fruits et légumes

Vous constaterez que vous avez soudain besoin tous les jours de grandes quantités de fruits et légumes surtout si vous ne cuisinez pas pour vous seul. On le remarque quand on les achète et qu'il faut les stocker – car il faut plus de place pour les fruits et légumes que pour les nouilles, le riz et le millet par ex. Vos courses sont plus volumineuses et votre frigo ou garde-manger débordent. Il vaudrait donc mieux répartir vos achats sur 2 ou 3 jours par semaine,

du moins en ce qui concerne les fruits et légumes. Ainsi vos fruits et légumes seront toujours frais, croquants et délicieux!

Une autre option [est](#) de commander ce qu'on appelle une "caisse de légumes". [Dans notre région](#), il y a des fournisseurs différents qui peuvent vous livrer à domicile des caisses pleines de fruits et/ou légumes de l'agriculture [biologique](#). En outre, vous apprendrez sûrement aussi à connaître l'une ou l'autre espèce de fruit ou légume [encore inconnue](#).

Pour les jours où vous manquez de temps, vous [conservez](#) une réserve de fruits et légumes surgelés. Niveau vitamines, ils peuvent même dépasser les fruits et légumes [frais](#) stockés [trop](#) longtemps.



Crème d'avoine

Quand vous achetez de la crème d'avoine, veillez à ce qu'elle contienne le moins de graisse possible. Cette graisse devrait en outre contenir peu d'acides gras saturés (par exemple crème d'avoine d'Alnatura ou Hafer Cuisine de Natumi).

Lait de coco

Le lait de coco est meilleur que l'huile de coco. Mais il ne convient pas comme substitut au lait. Si vous voulez maigrir ou si vous souffrez de maladies cardiovasculaires (surtout de maladies coronariennes) ou d'un syndrome métabolique, il vaut mieux remplacer le lait de coco par une autre alternative végétale par exemple par du lait de soja. Vous pouvez donner à chaque plat le goût légèrement sucré du lait de coco en utilisant un peu de SteviaBase. Au lieu du lait de coco, vous pouvez aussi utiliser de la farine de coco et de l'eau.

Il existe maintenant aussi un "noix de coco Cuisine d'Alpro" qui contient nettement moins de graisse et d'acides gras saturés que le lait de coco traditionnel. Il est en outre très facile à manipuler : on peut en garder le reste au frigo après ouverture grâce à son système de fermeture à visser. Et il ne durcit pas au frigo, car il contient peu d'acides gras saturés. Pour les gâteaux comme la tarte aux framboises végétalienne, vous pouvez remplacer le lait de coco par une crème végétale, comme de la crème de soja ou d'avoine.

Nutriments

Ce qu'il y a de mieux au niveau vitamines, ce sont naturellement les aliments frais. Mais si on les garde longtemps au frigo, les vitamines se dégradent. Les aliments congelés sont ici une bonne alternative, car leur teneur en nutriments est souvent aussi élevée que celle des aliments frais. **Donc, si vous n'arrivez pas à acheter assez de fruits et légumes frais, consommez occasionnellement des fruits et légumes congelés.**

Sel

Ne salez vos plats de préférence que juste avant de manger, dans votre assiette. Vous aurez ainsi besoin de moins de sel. Utilisez de préférence un mélange de sel minéral riche en potassium et réduit en sodium (par exemple le Sel tension artérielle de Dr Jacob's). Tenez compte aussi des conseils sur la réduction en sodium (p. 24).

Yoghourt de soja

Quand vous achetez du yoghurt de soja, assurez-vous qu'il ne contient pas de sucre ajouté (par ex. yoghurt de soja nature de Sojade).

Autres conseils du plan nutritionnel du docteur Jacob

Epicer, épicer et encore épicer, voilà le secret d'un repas savoureux. Découvrez la grande variété des herbes et des épices fraîches ou congelées qui sont particulièrement saines. Les aliments qui contiennent du vinaigre et de l'acide lactique sont à recommander s'ils ne sont pas trop doux ou trop salés. Le Sel tension **de Dr Jacob's** est un substitut sain au sel de cuisine.

Faire sauter dans une poêle en céramique ou un wok très chaud avec plus ou moins 1-2 CS d'huile de tournesol riche en acide oléique (huile de cuisson), **étuver brièvement** dans son propre jus ou avec peu de liquide ainsi que **cuire au four** sont les meilleurs modes de préparation.

Pourquoi l'effet sur la glycémie et le niveau d'insuline est-il déterminant ?

Les hydrates de carbone sont les carburants les plus sains, mais seulement s'ils sont libérés et brûlés lentement. Pour prévenir les fringales, il est important d'éviter les montées élevées et rapides des taux de glycémie et d'insuline. Car une glycémie qui monte en flèche retombe aussi rapidement et signale au corps qu'il a faim. L'index glycémique (IG) et la charge glycémique (CG) expriment les mesures de la montée de glycémie provoquée par les aliments riches en hydrates de carbone. L'IG et la CG sont très influencés par le mode de préparation.

Index glycémique (IG): l'IG décrit la réaction glycémique à 100 gr d'hydrate de carbone apportés par un aliment déterminé, **mais pas la réaction de votre corps** à 100 gr de cet aliment. Le pain blanc et les carottes cuites ont le même IG, mais la consommation de 104 gr de baguette provoque la même montée de glycémie que celle de 800 gr de carottes.

Charge glycémique (CG): la CG décrit la réaction glycémique à une portion d'un aliment (CG x quantités assimilées d'hydrate de carbone en grammes/100). Dans la pratique, la CG est beaucoup plus importante que l'IG.

La cuisson "al dente" provoque le meilleur effet glycémique (par ex. les patates douces ou les nouilles). Règle de base: ce qui a un goût sucré ou est farineux/collant fait généralement monter rapidement le taux de glycémie. Exemples d'aliments à IG élevé: le sucre, la farine blanche, le riz collant, les nouilles trop cuites, les fruits très sucrés comme le melon. Dans le métabolisme ils ressemblent à une flamme malsaine. Mangez donc du blé complet au lieu de farine blanche, il fournit aussi des fibres, des vitamines et des minéraux précieux! Si vous utilisez des produits raffinés, vous devriez veiller à ne pas trop cuire les aliments utilisés (idéal: les pâtes al dente).

Mais l'index glycémique n'est pas la même chose que l'effet **insulinique** des

aliments, qui est très important. Les repas riches en protéines comme le steak ou le lait déclenchent une sécrétion d'insuline indépendante du taux d'hydrate de carbone et relativement élevé. Combinés à des produits riches en protéines (comme le lait et la viande), les hydrates de carbone rapides (IG élevé) provoquent une montée d'insuline très élevée. Cette énergie est aussi vite consommée qu'elle apparaît. Exemples typiques : de la pizza avec un coca, du steak avec des pommes de terre, beaucoup de céréales avec du lait, la crème glacée, le yoghourt aux fruits. Ces aliments arrivent très vite dans le sang, retombent – et déclenchent ainsi le désir d'un **nouvel** apport d'énergie.

Les pommes de terre ne font pas partie des légumes, mais des fournisseurs d'hydrate de carbone. Le mieux ce sont la salade de pommes de terre sans mayonnaise ou les pommes de terre fermes en robe des champs. Elles **possèdent** un index glycémique faible à moyen et contiennent beaucoup d'eau et de potassium. Les pommes de terre farineuses (IG élevé) sont moins bonnes ; les frites, les chips et la purée sont mauvais. Vers 1900, **nos pays** consommaient 750 gr de pommes de terre par jour.

Céréales : ne cuire qu'à dente, pas plus. Éviter les nouilles aux œufs (ravioli, pâtes du pays souabe). Les pâtes italiennes cuites à dente à base de blé dur ne provoquent qu'une faible montée de glycémie et d'insuline. Il y a différentes variétés de riz. Le riz blanc et

le riz jasmin font monter la glycémie, le riz basmati complet beaucoup moins. Idéal : le riz sauvage et le quinoa. **Donnez la préférence aux céréales originelles, pas trop cultivées comme l'avoine et le seigle et essayez les céréales moins connues : quinoa, riz sauvage, millet, épeautre, grain vert d'épeautre, sarrasin.**

Céréales et légumineuses : en combinant régulièrement les céréales avec des légumineuses cuites à point, vous optimisez la valence biologique de la protéine.

Les Grains d'avoine et les gros flocons d'avoine rassient très bien et sont la céréale la plus saine. Les mueslis tout préparés contiennent trop de sucre.

Le pain : on sait que la farine blanche n'est pas bonne pour la santé, mais on sait moins que l'on colore le pain avec du malt pour qu'il ait l'air de pain complet. Ne mangez que des pâtisseries contenant au moins 9-15 % de fibres (regardez sur l'emballage, par exemple le pain Barbara-Rutting ou le pain aux graines de lin de Pena). Un toast au blé complet de temps en temps est acceptable. À recommander aussi avec d'autres aliments. Voir <http://das-ist-drin.de>.

Les légumes : les légumes, les crudités et les herbes sont la base de tous les repas principaux et devraient remplir l'assiette à 70 %. Le brocoli et autres crucifères sont particulièrement à recommander. Ne faites revenir les lé-



gumes que brièvement et dans peu de graisse, pour qu'ils restent croquants et ne perdent pas les nutriments. Si l'on cuit une patate douce riche en carotène et bonne pour la santé jusqu'à ce qu'elle ait un goût sucré et soit réduite en bouillie, la glycémie augmente. Cuite al dente, elle est parfaite.

Les fruits sont bons pour la santé et remplacent parfaitement les sucres. La plupart des fruits font partie de la catégorie 1 et conviennent bien comme collations, sauf les fruits secs, les melons, le raisin, les bananes et les autres fruits très sucrés. Le fructose des smoothies ou jus arrivent très vite dans le sang. C'est pourquoi ils devraient être dilués aux deux tiers dans de l'eau. Les sucreries ne devraient être consommées que dans le cadre d'un repas principal (par ex. comme dessert). Un dessert soja au chocolat noir (par ex. de la firme Alpro est une alternative délicieuse et saine au chocolat.

Les sauces: en général, il faudrait donner la préférence aux sauces rouges, car elles sont souvent à base de légumes et donc plus pauvres en calories que les sauces blanches souvent à base de crème, de graisse ou de fromage. On peut souvent remplacer la crème par du lait de soja. Agrémentez les légumes, le Tofu & Co de chutneys ou de marinades faites maison, cela diminue les calories et vous invite à faire des expériences.

La graisse est riche en calories et devrait donc être utilisée parcimonieusement!

- Préférer toujours la graisse végétale aux graisses solides (margarine, palmine, etc.).
- Les huiles comme par ex. l'huile d'olive raffinée ou l'huile de tournesol riche en acide oléique (par ex. pro Oleic, l'huile de cuisson Alnatura) sont idéales pour faire revenir les légumes. L'huile ne doit pas commencer à fumer quand on la chauffe.
- **Les huiles riches en acides gras oméga-3** (huile de lin, huile de chanvre, huile de noix) **ne doivent pas être chauffées et devraient toujours être fraîches (pas rances)**. Elles conviennent comme dressings pour salades ou comme toppings sur les plats cuits. Il faudrait consommer modérément des acides gras oméga-3 tous les jours: 1-2 CS de graines de lin (fraîchement moulues dans un moulin à café) ou une poignée de noix.

Tartinades: remplacez le beurre ou la margarine par de la pulpe de tomates, des pâtes de légumes et des herbes.

Les pâtes végétariens à base de levure ou d'amande (par ex. Alnatura, Zwergenwiese), la moutarde, les graines germées, les herbes, les tomates, les concombres ou autres légumes sont des alternatives à la charcuterie et au fromage. Au lieu de marmelades à base de sucre: tartinades sucrées à la stévia (par ex. les fruits légers de Zentis).

On peut facilement remplacer les produits laitiers par des alternatives (par ex. de Alpro, Kölln ou Alnatura): lait de soja, d'avoine, d'amande ou de noisette; crème de soja ou d'avoine; yoghourt de soja, pudding de soja.

Substitut à la viande: le tofu, le seitan ou les lupins doux offrent une multitude de substituts à la viande, qui facilitent le passage à une autre alimentation. Vous trouverez un grand nombre de ces produits dans des supermarchés bien achalandés, dans beaucoup de discounts et dans les magasins **bio**. On trouve aussi du tofu assaisonné **par exemple** à l'ail des ours.

On peut très bien remplacer la viande comme fournisseur de protéines par des **légumineuses**. En outre leur IG est **faible**.

Alors que les saucisses de soja n'ont de sens que comme transition, le tofu naturel est un composant central de l'alimentation asiatique et a un excellent effet métabolique. **Les produits à base de soja font partie d'une alimentation saine, mais n'en sont pas la base. Veillez à varier et soyez créatifs!**

Buvez tous les jours environ 2 l d'eau, de tisanes non sucrées ou de thé vert. Le café est permis, le sucre **interdit**. Comme substitut au sucre, **je recommande par exemple** le SteviaBase de Dr Jacob's qui sucre sans arrière-goût de stévia. Il faudrait diluer les polyphénols et les jus troubles avec deux tiers d'eau et éviter de préférence les jus clairs. Il faut réduire les boissons riches

en calories et ne les boire qu'aux repas principaux pour ne pas interrompre la période de jeûne entre les repas.

Tenez compte des signaux envoyés par votre corps (faim, satiété, fréquence des repas):

- Ne mangez que quand vous avez faim (appétit et faim ne sont pas synonymes: quand vous avez faim, votre estomac fait du bruit, en cas d'appétit on a envie d'un aliment sans que l'estomac se manifeste).
- Éviter ce qui ne vous réussit pas.
- Augmenter lentement et petit à petit la part de crudité et de fibre de votre alimentation et accordez à votre corps et à votre intestin le temps de s'habituer au changement.

Un rythme de repas toujours le même (par **exemple** 3 repas principaux) permet à votre corps de respecter les différentes phases du métabolisme (digestion, absorption, assimilation, phase de repos). Si vous avez besoin d'une collation, elle ne devrait être composée que d'aliments de la catégorie 1. Même un café au lait sucré est une collation.

Conseils pour la saison froide: buvez régulièrement des thés chauds et sains surtout des thés au gingembre. Mangez souvent des plantes à composants soufrés actifs comme le chou rouge, les oignons, le cresson de fontaine, le rai-fort, les germes et graines de brocoli et de l'ail frais. Le gingembre, le paprika fort et le chili **sont parfaits**. Le zinc, le sélénium, la vitamine C et la vitamine D sont importants pour le système immunitaire.

Le rapport naturel sodium-potassium

Nous utilisons à peu près 25% de l'énergie corporelle totale pour faire fonctionner la pompe sodium-potassium qui fait entrer le potassium dans la cellule et en fait sortir le sodium. Un bon rapport sodium-potassium est par conséquent très important pour nos cellules corporelles. À l'âge de pierre (et aujourd'hui encore chez les peuples primitifs), la nourriture contenait environ 10,5g de potassium et 0,8g de sodium seulement. Aujourd'hui, par contre, nous assimilons beaucoup trop de sel (chlorure de sodium) et trop peu de potassium (que l'on trouve dans les légumes, les fruits et les herbes). Le rapport du potassium au sodium s'est modifié d'un facteur 30 en faveur du sodium. Mais une alimentation riche en potassium et pauvre en sodium est très importante pour le maintien d'une tension normale. Le *Food and Nutrition Board* des USA et du Canada recommande aux adultes de prendre au moins 4,7 g de potassium **mais** maximum 1,5 g de sodium (3,75 g de sel) par jour. Plus de 80% **d'entre nous** prennent trop peu de potassium. Par contre la recommandation AJR pour le sodium est largement dépassée. Les épices, la charcuterie, le pain, tout ce que l'on grignote et les plats préparés font partie des principales sources de sel.

En raison de son importance pour le maintien d'une tension normale, la dose quotidienne de 2 g de potassium recommandée dans L'EU est trop faible. En outre, **lors de** la cuisson, on peut perdre jusqu'à 75% du potassium en fonction du légume et du stade de cuisson (et aussi jusqu'à 65% du magnésium).

Le potassium est un minéral très important et **excellent** pour la santé qui est normalement éliminé sans problème par les reins. Mais chez certaines personnes qui souffrent d'insuffisance rénale **par exemple** suite à un diabète de longue date ou qui prennent certains médicaments comme **par exemple** des diurétiques d'épargne potassique, celui-ci ne peut plus être suffisamment éliminé. Il faudrait dans ce cas discuter avec le médecin d'une augmentation de l'apport de potassium pour éviter des taux de potassium trop élevés dans le sang.

Tout qui a toujours pris peu de potassium et beaucoup de sodium devrait d'abord réduire sa consommation de sel, puis augmenter peu à peu son apport de potassium **pendant les 2 premières** semaines. Cela donne le temps aux reins de s'adapter. On trouve du potassium en abondance dans les légumes, les fruits et les noix.

On élimine beaucoup de chlorure de sodium *via* la transpiration. Tout qui transpire beaucoup a moins besoin de réduire sa consommation de sel, mais devrait veiller à un apport suffisant de potassium et de magnésium. Celui qui prend des diurétiques d'épargne sodique devrait adapter le dosage en fonction de sa tension et de la réduction de sodium dans l'alimentation en accord avec son médecin. Si on garde le même dosage, on peut développer une carence en sel en cas de réduction de sel. Les diurétiques peuvent être superflus si on remédie au déséquilibre sodium-potassium dans l'alimentation.

Tuyaux pour la réduction de sodium



Dans nos régions, la charcuterie, le fromage et le pain sont les principaux fournisseurs de sodium (sel de cuisine).

- La charcuterie, le fromage et le pain sont **nos** principaux fournisseurs de sodium (sel de cuisine).
- Les sources principales de sodium (sel de cuisine) sont les épices, la charcuterie, le pain, les plats préparés, le fromage, les chips et tout ce qu'on grignote. Évitez ces aliments autant que possible et faites votre pain vous-mêmes.
- Tenez compte du taux de sodium/sel dans le tableau des valeurs nutritionnelles des aliments, lisez les étiquettes. Faites attention aux « faux amis » : chlorure de sodium, nitrate de sodium, carbonate de sodium, natron, citrate de sodium, glutamate de sodium, benzoate de sodium, saumure, etc.
- Ne salez jamais vos repas lors de la cuisson, mais à table avec un sel réduit en sodium et riche en potassium (par exemple le Sel pression artérielle de Dr Jacob's).
- Ayez une alimentation riche en potassium, c'est-à-dire prenez au moins 4,7 g de potassium par jour, car le potassium est le contrepois du sodium. Choisissez donc beaucoup de fruits et de légumes frais. Ne jetez pas l'eau de cuisson des légumes riche en potassium, mais utilisez-la pour vos sauces par exemple.
- Buvez des eaux minérales pauvres en sodium (moins de 20 g de sodium par litre).
- Réduisez la quantité d'aliments transformés et de plats préparés.
- Cuisinez vous-mêmes, c'est la seule façon de savoir ce que vous mangez.
- Au restaurant, commandez un repas sans sel.
- Aromatisez vos plats avec des herbes fraîches ou séchées. Méfiez-vous des mélanges d'épices, ils contiennent souvent du sel.
- Avec le poisson et les légumes, utilisez du jus de citron à la place du sel.
- Faites-vous transpirer régulièrement ! Les activités physiques qui font transpirer et le sauna favorisent l'élimination du sel.

Quand on est pressé

Qui n'a jamais vécu cela : on rentre le soir du travail, on a une faim de loup, mais aucune envie de cuisiner ni de remettre la cuisine en ordre par la suite. Car dès qu'on commence à cuisiner, la vaisselle s'amoncelle. Ce sont les « jours d'exception » où on s'achète un **hamburger** sur le chemin du retour ou un plat chinois, ou on commande une pizza.

Pour vous éviter l'embarras de devoir choisir entre le **hamburger** et la pizza, je vais vous expliquer comment vous pouvez préparer un repas du soir en un tour de main.

Tout est dans la préparation

Manger des restes

Le plus facile **est** de réchauffer les restes de la veille. Si vous savez déjà la veille que vous rentrerez tard le jour suivant, préparer une portion double. Mettez tout de suite une moitié de côté de peur qu'il ne reste plus assez après le repas.

Cuiseur de riz

Pour beaucoup de gens, l'achat d'un cuiseur de riz à la vapeur peut être utile. En plus **du riz**, on peut aussi cuire du millet et en même temps les légumes préoccupés. Cela ne prend que 30 minutes et on peut se détendre en attendant. Et le temps de livraison de la pizza est aussi long.

Certains l'aiment sucré

Si vous aimez le sucré, vous pourriez peut-être le soir vous découper des fruits en petits morceaux dans du yoghurt de soja avec un peu de graines de chia.

Shakes

Pour ceux qui n'ont pas vraiment besoin de mastiquer, un shake ou un smoothie peut être une bonne alternative au souper. Un smoothie vert **est par exemple** vite préparé. Si cela ne vous rassasie pas, vous pouvez préparer un shake avec des noix et/ou de l'AmiboBase.

Dégustez votre shake ou smoothie lentement à la cuillère, cela facilite la digestion.

Vous trouverez des recettes simples et roboratives avec AminoBase à partir de la page 75.

Casse-croûte

Le soir, beaucoup de gens mangent un casse-croûte comme ça ne demande pas beaucoup d'effort. Si vous voulez manger un sandwich, il est important qu'il contienne plus de légumes que de pain. C'est le pain qui devrait être la garniture. Vous pouvez alors consommer la portion de légumes de différentes façons.

Salade

Une salade est vite préparée. Le plus rapide c'est d'utiliser de la salade déjà

nettoyée et lavée et d'y ajouter un peu de légumes selon le goût (concombre, tomates, poivron, radis, oignons de printemps...). On peut la préparer la veille. Mais il vaut mieux n'ajouter le dressing qu'à la dernière minute, sinon la salade ne sera plus croquante.

Comme dressing vous pouvez utiliser une marinade de vinaigre et d'huile. Vous pouvez aussi tester une variante, par ex. moutarde-grenade ou grenade méditerranéenne (voir équipement de base page 16). **Vous pouvez aussi préparer le dressing** la veille et le mettre au frigo. Il est même **encore** plus savoureux le lendemain.

Crudités

Vous pouvez aussi manger les légumes sous forme de sticks. Quand on parle de crudités, on pense tout de suite à des carottes, des concombres et des poivrons coupés en lamelles ou à des tomates cocktails et radis entiers. Essayez un peu des zucchini ou des champignons, c'est délicieux aussi. Et n'oubliez pas, les feuilles de chicorée aussi conviennent pour faire trempette.



Dips et tartinades

Les sticks de crudités ne se conçoivent pas sans dips. La plupart des dips peuvent aussi servir de tartinades en fonction de leur consistance. Pour ceux qui n'y connaissent rien, il existe maintenant des tartinades très savoureuses et originales. Elles se composent souvent d'une bonne part de légumes. Elles sont d'ailleurs relativement chères et on peut facilement les faire soi-même. Le mieux c'est d'en avoir toujours l'une ou l'autre achetée en réserve au cas où. Les tartinades maison se gardent souvent aussi une semaine au frigo et peuvent donc être préparées le week-end.

Vous trouverez quelques délicieuses recettes au chapitre «Dips et tartinades à partir de la page 81.

Petit-déjeuner



43% 57% 0% 0%



45% 55% 0% 0%



Muesli au Lactirelle

Temps de préparation : plus ou moins 3 minutes

Calories : environ 450 Kcal



Ingrédients pour une portion :

1 pomme ou un autre fruit de saison

50 g de gruau d'avoine

5 g de noix hachées

1 CT de graines de chia

200 ml de lait de soja

5 ml de lactirelle

Cannelle de Ceylan selon le goût

Préparation :

Laver le fruit et le couper en petits morceaux. Mettre tous les ingrédients dans un plat et bien mélanger.

Conseil : 5 ml de lactirelle contiennent 1,5 µg de vitamine B₁₂. Les adultes devraient en prendre 2,5 µg par jour.

Muesli au millet

Temps de préparation : plus ou moins 3 minutes

Calories : environ 480 Kcal



Ingrédients pour une portion :

1 pêche ou un autre fruit de saison

50 g de flocons de millet

1 CS de graines de chia

200 ml de lait de soja

2 CS d'élixir de grenade

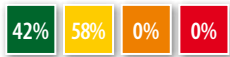
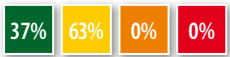
Cannelle de Ceylan au goût

Préparation :

Laver le fruit et le couper en petits morceaux. Mettre tous les ingrédients dans un plat et bien mélanger.



Conseil : mélangez du Family Vital de Dr Jacob's à votre muesli – pour une délicieuse note cacaoïée et pour un supplément de vitamines et de minéraux importants. La vitamine C contenue dans le Family Vital augmente l'assimilation du fer.



Bouillie de millet aux fruits

Temps de préparation : environ 15 minutes
Calories : environ 420 Kcal



Ingrédients pour une portion :
 200 g de fraises ou autre fruit de saison
 100 g de millet
 ½ CT de cannelle
 4 CS de lait d'avoine
 SteviaBase selon le goût

Préparation :
 Chauffer le millet dans 200 ml d'eau et laisser frémir 5 minutes. Puis couper la plaque et laisser gonfler 10 minutes. Pendant ce temps-là, laver les fruits et si nécessaire les couper en petits morceaux. Les mélanger au millet avec les autres ingrédients.

Info : le millet est un excellent fournisseur de fer, silicium et zinc.

Bouillie du petit-déjeuner aux myrtilles

Temps de préparation : environ 3 minutes
Calories : environ 300 Kcal



Ingrédients pour 1 portion :
 1 banane
 100 g de myrtilles (fraîches ou congelées)
 10 g de noix
 2 mesures d'AminoBase
 5 ml de Lactirelle

Préparation :
 Mettre tous les ingrédients dans un plat et les réduire en purée. Si on utilise des myrtilles congelées, les laisser un peu décongeler.

Conseil : vous pouvez remplacer les myrtilles par des framboises, toutes deux riches en polyphénols.

30%

70%

0%

0%



pudding Chia aux framboises

Temps de préparation : environ 10 minutes / laisser gonfler la nuit

Calories : environ 290 Kcal



Ingrédients pour une portion :

2 CS graines de chia

200 ml de lait d'avoine

100 g de framboises (congelées)

Préparation :

Mélanger les graines de chia dans le lait d'avoine la veille au soir. Mélanger toutes les 2-3 minutes pendant 10 minutes pour éviter les grumeaux. Mettre ensuite le tout au frigo et laisser gonfler pendant la nuit. Mettre les framboises dans un plat et les laisser décongeler au frigo la nuit.

Le lendemain, mélanger les framboises et leur jus aux graines de chia. Garnir le pudding à votre goût.

Astuce : pour plus de catégorie 1 (vert), vous pouvez augmenter par ex. la part de framboises. Vous pouvez évidemment aussi employer des framboises fraîches.

Si vous ne voulez pas manger le pudding Chia au dessert, mais pendant la journée, vous devriez le préparer 2-3 heures à l'avance. Les graines de chia seront alors bien gonflées et auront absorbé tout le liquide.

Alternatives :

Vous pouvez utiliser d'autres alternatives au lait que le lait d'avoine. Il se peut alors que le temps de gonflement et la quantité de liquide soient différents. Faites l'essai !



Information : la graine de chia (*Salvia hispanica* L.) était cultivée à l'origine par les Aztèques en Amérique Centrale et n'est connue en

Europe que depuis peu. Les graines de chia sont riches en fibres alimentaires (33,7 g pour 100 g) et en acides gras polyinsaturés surtout en oméga-3 (18,5g pour 100 g).

Cela vaut la peine de découvrir les graines de chia : elles permettent de préparer un délicieux pudding sans le cuire (par ex. le pudding de chia aux framboises), d'épaissir les aliments (par ex. marmelade au chia). On peut les incorporer au pain ou aux pâtisseries ou les saupoudrer sur un plat préparé, pour le rendre délicieusement croustillant.

35%

65%

0%

0%



0%

100%

0%

0%



Crème Budwig végétalienne Flavochino-Smoothie

Temps de préparation : environ 5 minutes

Calories : environ 390 Kcal par portion



Ingrédients pour 2 portions :

300 g de yoghurt de soja

2 CS d'huile de lin

2 CS de graines de lin bio

2 CS d'élixir de grenade

60 g de flocons d'avoine

1 pomme

Cannelle de Ceylan selon le goût

StéviaBase si nécessaire

Préparation :

Moudre grossièrement les graines de lin au mixer. Y ajouter le yoghurt de soja, l'huile de lin, l'élixir de grenade et la cannelle de Ceylan et bien mixer le tout pour obtenir une émulsion d'huile de lin et du yoghurt de soja. Sucrez au StéviaBase si nécessaire.

Laver la pomme, l'épépiner et la couper en petits morceaux. Verser la crème Budwig préparée sur la pomme et saupoudrer de flocons d'avoine.



Conseil : moudre les graines de lin fraîches – leurs oméga-3 ne seront pas encore rances et pourront faire tout leur effet.

Temps de préparation : environ 3 minutes

Calories : environ 240 Kcal par portion



Ingrédients pour une portion : 1 banane

2 CS bombées de Flavochino

200 ml de lait d'avoine ou de soja

Préparation :

Écraser la banane dans le lait d'avoine jusqu'à obtention d'une masse crémeuse. Y mélanger ensuite la poudre de Flavochino. Vous obtiendrez un smoothie choco délicieusement crémeux.

Information : la pharmacienne Johanna Budwig (1908-2003) est surtout connue pour son alimentation à base d'huile et de protéines. Pour le petit-déjeuner, elle conseillait une crème à base de fromage blanc maigre et d'huile de lin. Cette recette alternative végétalienne contient sa part de protéine issue du soja qui, comme le fromage blanc, est riche en acides aminés soufrés. L'huile de lin fournit l'acide gras oméga-3, l'acide alpha linoléique.

42%

58%

0%

0%



87%

13%

0%

0%



Petit-déjeuner copieux

Temps de préparation : environ 5 minutes

Calories : environ 300 Kcal



Ingrédients pour une portion :

2 tranches de pain de seigle complet

Tartinade végétale

1 tomate

3-4 radis

¼ de concombre

Un peu de cresson ou de ciboulette

Du sel pression artériel de Dr Jacob's au besoin

Préparation :

Étaler la tartinade végétale sur les tranches de pain complet et couvrir au choix de tomate fraîche, radis et tranches de concombre. Saupoudrer le pain de cresson ou de ciboulette hachée et saler au besoin avec le sel Pression artérielle de Dr Jacob's.



Conseil : vous pouvez fabriquer vous-même des tartines végétales. D'une part, ça revient moins cher et d'autre part vous savez exactement ce qu'il y a dedans. Et vous pouvez les préparer à votre goût.

Chips de chou vert

Temps de préparation : ± 10 min. Cuisson : 8-10 h.

Calories : environ 340 Kcal par portion



Ingrédients pour 4 portions

900 g de chou vert ou de chou frisé

50 g de graines de tournesol

50 g de noix de cajou non salées

80 g de flocons de levure

2 tomates

½ gros poivron rouge

1 CT

2 CS de jus de citron

2 CS d'eau

1/2 CT d'origan

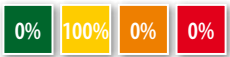
¼ CT de paprika doux

Préparation :

Laver et hacher les feuilles de chou. Laver les tomates et les couper en petits morceaux. Laver le poivron, l'épépiner et le couper en petits morceaux.

Mixer tous les ingrédients sauf le chou. Verser la sauce sur les feuilles de chou vert et bien pétrir à la main.

Répartir le chou mariné sur les étages d'un déshydrateur et laisser sécher ± 8-10 heures jusqu'à ce que les chips soient croustillants. (alternative: 4 h à 80° dans un four à air tournant).



Crackers aux graines de lin

Temps de préparation : environ 5 minutes. **Durée de gonflement :** 5 min. **Temps de cuisson :** environ 3,5 heures

Calories : environ 70 Kcal par cracker



Ingrédients pour plus ou moins 25 crackers

350 g de graines de li bio

350 ml eau

Préparation :

Préchauffer le four à air tournant sur 70°C.

Moudre grossièrement les graines de lin et les mélanger à l'eau. Les laisser gonfler jusqu'à obtention d'une pâte épaisse. Étendre cette pâte sur une plaque de cuisson recouverte d'un papier de cuisson et couper prudemment les carrés avec un couteau.

Faire cuire ensuite les graines de lin pendant plus ou moins 3,5 heures. Retourner le tout à la moitié de la cuisson de préférence en prenant le papier de cuisson avec et en rejetant le tout sur la plaque de cuisson. Retirer le papier et terminer la cuisson. Le temps de cuisson varie avec l'épaisseur des crackers et selon le goût.

Information : les graines de lin contiennent beaucoup d'acides gras oméga-3, de fibres alimentaires et de lignanes.



Conseil : utiliser absolument des graines de lin bio. Les non-bios contiennent assez souvent trop de cadmium qu'elles assimilent et enrichissent à partir des engrais.

Vous pouvez manger les crackers à la place du pain par exemple si vous ne digérez pas le pain. Mangez-les **par exemple** avec de la marmelade Chia (voir recette **page 86**). Plus vous étalez finement votre pâte sur la plaque de cuisson, plus vos crackers seront croustillants. Si vous aimez avoir quelque chose à mastiquer, faites-les plus épais. Vous pouvez remplacer une partie des graines de lin par des graines de chia.

Aromatisez les crackers avec des fines herbes séchées.

55%

45%

0%

0%



Crêpes de sarrasin copieuses

Temps de préparation : environ 30 minutes

Calories : environ 380 Kcal par portion



Ingrédients pour 3 portions :

Pour les crêpes :

100 g de farine de sarrasin

50 g d'amarante soufflée

150 ml de lait d'avoine

100 ml d'eau minérale pétillante

2 CS d'huile

Pour la farce :

Environ 100 g de tartinaie végétale

200 g de concombre

2 tomates

100 g de salade (par ex. mâche ou mini-romaine)

1 CS de TocoProtect

2 CS d'élixir de grenade méditerranéen

1 CS de vinaigre balsamique

Du sel Pression Artérielle de Dr Jacob's

Poivre

Préparation :

Pour les crêpes : mélanger la farine de sarrasin et l'amarante avec le lait d'avoine et l'eau minérale avec un fouet à main. Chauffer l'huile dans une poêle et cuire.

Entretemps, nettoyer et laver le concombre, les tomates et la salade. Couper le concombre et la tomate en petits morceaux. Préparer un dressing avec le TocoProtect, l'élixir de grenade méditerranéen, le vinaigre balsamique, le sel Pression Artérielle de Dr Jacob's et le poivre, verser sur la salade et bien mélanger.

Répartir la salade sur les crêpes et savourer.



Conseil : pour une variante douce, utiliser comme tartinaie pour les crêpes du Granamore et pour la farce des myrtilles fraîches, des framboises ou des fraises.

Plats principaux



63%

37%

0%

0%



Salade de noix méditerranéenne aux artichauts

Temps de préparation : environ 20 minutes

Calories : 490 Kcal pour 2 portions



Ingrédients

100 g de petites nouilles complètes (par ex. en forme de corne, des farfalles ou des pennes)

250 g de tomates cerise

2 oignons de printemps

2 poivrons rouges

30 g de câpres (un petit verre)

165 g de cœur d'artichaut (1 verre)

50 g de noix

Une poignée de feuilles de basilic

1 citron

125 g de yoghourt de soja

1 CT de moutarde moyennement forte

3 CT de paprika doux

Poivre

En option :

10-20 ml d'éllixir de grenade méditerranéen

Préparation :

Cuire les nouilles al dente. Plonger les nouilles dans l'eau froide et laisser refroidir.

Pendant que les nouilles cuisent, laver et nettoyer les tomates cerises, les oignons de printemps et les poivrons. Couper les tomates cerises en 4, les oignons en rondelles et les poivrons en morceaux. Égoutter les câpres et les cœurs d'artichaut et couper ceux-ci en deux. Casser les noix et détailler les feuilles de basilic. Mélanger les légumes et les autres ingrédients aux nouilles.

Presser le citron. Faire un dressing avec le jus de citron et les autres ingrédients. Mélanger le dressing à la salade, assaisonner de poivre et de sel hypotenseur de Dr Jacob's.

Conseil : agrémenter cette salade d'éllixir de grenade méditerranéen. Cela lui donne une saveur délicieusement fruitée.

Information : outre du jus et de la pulpe de grenade, l'éllixir de grenade méditerranéen contient un extrait de vin rouge et un concentré breveté de polyphénols de tomate qui soutient l'agrégation des plaquettes et donc une bonne irrigation sanguine.

58%

37%

5%

0%



Feuilles d'épinard aromatique au tofu rôti

Temps de préparation : environ 20 minutes

Calories : environ 300 Kcal par portion



Ingrédients pour 2 portions

460 g d'épinard congelé
 200 ml de purée de tomate
 50 ml de lait de coco
 200 g de tofu (nature)
 1 ½ CS d'huile de cuisson
 1 CS de sauce soja
 1 CT bombée d'anis
 1 pointe de couteau de muscade
 1 CT rase de poudre de gingembre
 1/2 CT de poudre de chili
 ½ CT d'asa foetida
 200 ml de lait de soja
 1 ½ CT de SteviaBase

Préparation :

Cuire l'épinard avec la purée de tomate et le lait de coco jusqu'à ce que l'épinard soit tendre. Entretemps, couper le tofu en petits dés et les faire revenir dans 1 CS d'huile et la sauce soja. Mettre le tofu cuit sur une assiette.

Faire revenir brièvement l'anis dans le reste d'huile jusqu'à ce qu'il soit doré. Mélanger à l'épinard avec les autres épices. Ajouter pour finir le lait de soja, le SteviaBase et les dés de tofu et épicer.

Conseil : remplacer le lait de coco par du lait de soja ou toute autre alternative végétale au lait pour une alimentation très pauvre en graisse.

55%

45%

0%

0%



Spaghetti veganesse

Temps de préparation : environ 40 minutes

Calories : environ 540 Kcal par portion



Ingrédients pour 4 portions

400 g de spaghetti au blé complet

75 g d'émincés de soja

1 gros oignon

300 g de champignons

2 poivrons rouges

1 aubergine moyenne

500 ml de purée de tomate

70 g de pulpe de tomate

1 CT d'origan

1CT de basilic

1 CT de thym

Sel hypotenseur **de Dr Jacob's**

Poivre

10-20 ml d'éllixir de grenade méditerranéen

5-10 ml de vinaigre balsamique



Tenez compte aussi : vous ne devez donc pas renoncer aux spaghettis bolognaise même si c'est sous une forme différente. Accompagner d'une salade si vous voulez plus de catégorie 1. Les émincés de tofu fournissent 8,8 g de protéines par portion.

Conseil : choisissez des spaghettis sans gluten pour une variante sans gluten de ce plat. Il y en a tout un éventail dans les supermarchés par ex. de maïs, riz ou millet. Essayez et choisissez ce que vous préférez.

Préparation :

Peler l'oignon et le couper en petits dés. Laver et nettoyer les champignons, les poivrons et l'aubergine; couper les champignons en 4, l'aubergine et les poivrons en petits morceaux.

Verser les légumes, la purée et la pulpe de tomate dans une poêle avec 200 ml d'eau. Faire chauffer le tout et laisser mijoter à chaleur moyenne pendant 20-25 minutes. Ajouter l'origan, le basilic et le thym.

Verser 225 ml d'eau bouillante sur les émincés de tofu. Laisser gonfler 10 minutes environ. Ajouter les émincés aux légumes et laisser mijoter encore 10 minutes.

Cuire les spaghettis al dente.

Agrémenter la sauce soit d'éllixir méditerranéen ou de vinaigre balsamique, saler avec le sel hypotenseur **de Dr Jacob's** et poivrer. L'éllixir de grenade méditerranéen donne une note de vin rouge au plat sans utiliser d'alcool.

64%

32%

4%

0%



Brocoli aux pois chiches

Temps de préparation : environ 20 minutes

Calories : environ 300 Kcal par portion



Ingrédients pour 2 portions

1 gros brocoli

265 g de pois chiches

340 ml de purée de tomate

50 ml d'eau

150 ml de lait de soja

½ CT d'asa foetida

1 ½ CT d'épices chinoises

½ CT rase de gingembre

½ CT rase de paprika (doux)

¼ CT de poivre noir (moulu)

½ CT rase de SteviaBase

50 ml de lait de coco

Sel hypotenseur *de Dr Jacob's*

En option :

De la noix de coco râpée pour décorer.

Préparation :

Laver le brocoli et le couper en petits morceaux. Étuver les bouquets 10-12 minutes dans l'eau et le lait de coco pour qu'ils restent al dente.

Après 10 minutes, ajouter les pois chiches, le lait de soja, les tomates et les épices et laisser mijoter brièvement. Le cas échéant, agrémenter de Stevia-Base.

Saler avec le sel hypotenseur *de Dr Jacob's* (de préférence dans l'assiette juste avant de manger) et saupoudrer de noix de coco râpée avant de servir.



Conseils : excellent avec du millet ou du riz nature.

Si vous cuisez les brocolis à la vapeur et non dans l'eau, vous perdrez moins de potassium et le brocoli aura plus de goût. Pour un plat très pauvre en graisse, remplacez le lait de coco par du lait de soja ou une autre alternative végétale au lait.

45%

49%

6%

0%



Légumes à la sauce curry-tofu-mangue

Temps de préparation : environ 30 minutes

Calories : environ 480 Kcal par portion



Ingrédients pour 2 portions

250 g de brocoli

1 poivron rouge

1 poivron vert

1 oignon

1 piment rouge

1 éclat d'ail

1 mangue

50 g de riz sauvage

200 g de tofu (nature)

1,5 CS d'huile de cuisson

1 CT de curcuma

1 CT de coriandre moulu

1 CT de gingembre moulu

3 CS de sauce soja

50 ml de lait de coco

3 CS + 50 ml de lait de soja

Sel hypotenseur *de Dr Jacob's*

Préparation :

Cuire le riz sauvage en suivant les indications de l'emballage. Nettoyer et laver le brocoli et couper les bouquets en 2. Nettoyer et laver les poivrons et les couper en lamelles. Peler l'oignon et le couper en petits dés. Laver le piment, le couper en 2 dans le sens de la longueur, l'épépiner et le hacher menu. Peler la mangue, séparer la chair du noyau et la couper en dés. Couper le tofu en dés.

Chauffer l'huile dans une poêle. Cuire quelques minutes à la vapeur le curcuma, la coriandre et le gingembre à chaleur moyenne. Ajouter les oignons, poivrons, ail et tofu et faire revenir brièvement.

Y mélanger la sauce soja, le lait de soja et le lait de coco. Ajouter le brocoli et la mangue et cuire 10 minutes couvercle fermé à chaleur moyenne. Faites en sorte que les légumes restent croquants. Saler avec le sel hypotenseur *de Dr Jacob's* juste avant de manger.

Conseils : remplacer le lait de coco par du lait de soja ou une autre alternative végétale pour une alimentation très pauvre en graisse.

70%

25%

5%

0%



Soupe de patates douces au tofu rôti

Temps de préparation : environ 20 minutes

Calories : environ 570 Kcal par portion



Ingrédients pour 4 portions

3 grosses patates douces
 100 ml de lait de coco
 100 ml de lait de soja
 1 grosse orange
 10 g de romarin (frais)
 100 g d'épinard (frais)
 350 ml de sauce tomate arrabiata
 1 ½ CS d'herbes de Provence (séchées)
 1 CT rase de poivre noir
 60 ml d'élixir de grenade méditerranéen
 200 g de tofu (nature)
 1 CS d'huile de cuisson
 2 ½ CS de sauce soja
 Sel hypotenseur *de Dr Jacob's*
 En option : ½ CT d'asa foetida

Préparation :

Couper les patates douces en petits morceaux et les cuire dans un peu d'eau. Faire une purée au mixer avec le lait de coco, le lait de soja, l'orange pelée et épépinée et le romarin frais.

Réduire les patates douces cuites en purée. Faire chauffer brièvement avec l'épinard et la sauce arrabiata jusqu'à ce que les feuilles d'épinard soient molles. Ajouter le mélange de lait de coco et aromatiser le tout avec l'asa foetida, le poivre et les herbes de Provence.

Couper le tofu en petits dés et faire revenir dans une poêle avec 1 CS d'huile de cuisson; ajouter la sauce soja peu après. Mélanger les dés de tofu cuits à la soupe et épicés avec le sel hypotenseur *de Dr Jacob's*.

Incorporer finalement l'élixir de grenade méditerranéen. Cela donne à la soupe une délicate note de vin rouge.

Information : cette soupe est une variante méditerranéenne d'un plat des habitants de l'île japonaise d'Okinawa, « l'île des centenaires ».

« À 70 ans tu n'es qu'un enfant, à 80 ans tu n'es encore qu'un adolescent et si tes ancêtres t'invitent au ciel à 90 ans, demande-leur d'attendre jusqu'à ce que tu aies 100 ans, car ce n'est qu'à ce moment que tu pourrais alors l'envisager ».

(Proverbe d'Okinawa)

70%

30%

0%

0%



Fenouil au quinoa

Temps de préparation : environ 35 minutes

Calories : environ 570 Kcal par portion



Ingrédients pour 2 portions

2 petits oignons

2 fenouils

2 poivrons rouges

200 g de quinoa

1 CS d'huile de cuisson

100 g de salade

(par ex. mâche, rucola mini-romaine)

Romarin (séché)

Sel hypotenseur *de Dr Jacob's*

Poivre

Environ 30 ml de vinaigre balsamique

Préparation :

Peler les oignons et les couper en petits dés. Laver et nettoyer les fenouils et les poivrons et les couper en morceaux de la taille d'une bouchée. Mettre les légumes dans un plat et les cuire dans l'huile de cuisson. Après 5 minutes, ajouter le quinoa, verser 500 ml sur le tout et aromatiser avec le romarin. Laisser mijoter 15-20 minutes à basse température jusqu'à ce que le quinoa ait absorbé tout le liquide et soit cuit.

Laver et nettoyer la salade. Couper les grandes feuilles en lamelles. Il ne faut pas couper la rucola ou la mâche.

Incorporer la salade au fenouil et aromatiser avec le vinaigre, le sel hypotenseur et le poivre.



Conseils : c'est encore meilleur avec un trait d'élixir de grenade méditerranéen.

Information : le quinoa est la céréale originelle des Incas. C'est une pseudo-céréale sans gluten qui fournit outre de la bêtaïne et de la lysine, un acide aminé, beaucoup de minéraux et d'oligoéléments.

68%

32%

0%

0%



Poêlée de curry-ail aux pois chiches

Temps de préparation : environ 25 minutes

Calories : environ 600 Kcal par portion



Ingrédients pour 2 portions :

2 poireaux

5-6 carottes

150 g de champignons bruns

2 CS d'huile de cuisson

265 g de pois chiches (boîte)

250 ml de crème d'avoine

3-4 CT de curry

1 CT de paprika

Poivre

Sel hypotenseur *de Dr Jacob's*

Persil frais

Préparation :

Nettoyer, laver et couper en morceaux de la taille d'une bouchée les poireaux, les carottes et les champignons. Faire revenir 5 minutes dans l'huile et déglacer avec la crème d'avoine. Ajouter les pois chiches égouttés, le curry et le paprika, mélanger et laisser mijoter 10-15 minutes à basse température en mettant le couvercle.

Entretemps, hacher le persil frais. Le mélanger aux légumes cuits et épicer le tout avec le Sel hypotenseur *de Dr Jacob's* et le poivre.

Conseil : si vous n'aimez pas les pois chiches, cuisez 70 g de sarrasin pour les remplacer. Le sarrasin convient très bien pour ce plat.

73%

27%

0%

0%



Légumes italiens aux nouilles de blé complet

Temps de préparation : environ 30 minutes

Calories : environ 570 Kcal par portion



Ingrédients pour 2 portions

2 petits oignons
 1 poivron rouge
 2 zucchini
 400 g de champignons
 400 g de tomates hachées (boîte)
 2 CS d'huile de cuisson
 150 g de nouilles de blé complet
 (par ex. des spirelli)
 1 CT d'origan
 1 CT de thym
 1 CT de basilic
 Feuilles de basilic frais
 Sel hypotenseur **de Dr Jacob's**
 Poivre

Préparation :

Versez 120 ml d'eau bouillante sur les émincés de soja que vous aurez mis dans un plat. Laissez gonfler environ 15 minutes.

Nettoyez, lavez les oignons, poivrons, zucchini et champignons et coupez-les en petits morceaux. Faites revenir 5 minutes dans l'huile et déglacez avec les tomates hachées. Laissez mijoter environ 10 minutes à feu doux. Ajoutez les émincés de soja vers la fin de la cuisson et laissez encore mijoter quelques minutes. Assaisonnez avec le sel hypotenseur **de Dr Jacob's** et le poivre.

Cuisez les nouilles al dente. Disposez sur une assiette avec les légumes et garnissez de feuilles de basilic.



Conseil : agrémentez d'éllixir de grenade méditerranéen.

69%

31%

0%

0%



Goulache de pommes de terre à la choucroute

Temps de préparation : environ 30 minutes

Calories : environ 470 Kcal par portion



Ingrédients pour 2 portions

2 oignons

520 g de choucroute (en boîte)

2 poivrons rouges

470 g de pommes de terre fermes

2 CS d'huile de cuisson

100 g de pulpe de tomate

Persil frais

Sel hypotenseur *de Dr Jacob's*

Poivre

Préparation :

Peler les oignons, les couper en deux puis en anneaux. Laver les poivrons, les épépiner et les couper en dés. Peler les pommes de terre, les laver et les couper en petits dés. Faire égoutter la choucroute.

Faire revenir les oignons, les poivrons et les pommes de terre plus ou moins 5 minutes dans l'huile dans une poêle. Ajouter ensuite la choucroute, la pulpe de tomate et 400-500 ml d'eau, bien mélanger le tout et laisser mijoter 15-20 minutes couvercle fermé jusqu'à ce que les pommes de terre soient cuites. Assaisonner avec le sel hypotenseur *de Dr Jacob's* et le poivre.

Hacher le persil frais et en garnir les légumes.

Information : la pulpe de tomate est un bon fournisseur de lycopène. L'assimilation du lycopène liposoluble est améliorée par l'huile de cuisson contenue dans ce plat.

C'est de l'huile de tournesol à forte teneur en acide oléique et contenant peu d'oméga-6. Cette huile est donc très stable et convient très bien pour cuisiner, comme son nom l'indique.

70%

30%

0%

0%



Légumes frits à la sauce de haricots

Temps de préparation : environ 20 minutes / Temps de cuisson : environ 15 minutes

Calories : environ 550 kcal par portion



Ingrédients pour 2 portions

Légumes :

2 oignons
2 poivrons rouges
2 zucchini
360 g de champignons

Marinade :

2 CS d'huile de colza
4 CS de vinaigre balsamique
1 CS de romarin haché
1 CS de thym séché
Sel hypotenseur *de Dr Jacob's*
Poivre

Sauce aux haricots :

2 b^{tes} de haricots blancs (± 480 g égouttés)
2 CT de thym séché
Sel hypotenseur *de Dr Jacob's*
Poivre

Préparation :

Préchauffer le four à 180° chaleur tournante.

Nettoyer les légumes et les couper en morceaux de la taille d'une bouchée (oignons; poivrons: demi-tranches; zucchini: tranches de 0,5-1 cm d'épaisseur; couper les champignons en 2 ou en 4 en fonction de leur taille) et mettre dans un moule à soufflé. Répartir les ingrédients de la marinade sur les légumes et bien mélanger le tout dans le moule de telle façon que tous les légumes soient recouverts. Puis mettre 15 minutes au four.

Entretemps, faire égoutter les haricots dans une passoire et les verser dans un plat. Assaisonner de thym, sel hypotenseur *de Dr Jacob's* et poivre et en faire une purée. Ramollir la pâte si nécessaire avec un trait d'eau ou de lait d'avoine (la pâte ne doit pas devenir liquide pour pouvoir servir de sauce).

Déposer les légumes et la sauce aux haricots sur une assiette.



Conseils : si vous utilisez des légumes qui n'ont pas le même temps de cuisson, vous pouvez soit les précuire et les mettre peu à peu dans le moule ou les découper en morceaux de tailles différentes.

Dans les boîtes de haricots, il y a souvent des herbes potagères. Elles sont souvent plus intéressantes point de vue prix et conviennent tout aussi bien pour la sauce.

71%

29%

0%

0%



Salade colorée au dressing moutarde-grenade

Temps de préparation : environ 10 minutes

Calories : environ 550 kcal par portion



Ingrédients pour une portion :

Salade :

100 g de salade vert foncé (par ex. mâche, rucola, jeunes pousses d'épinard)

1 paprika rouge ou jaune

2 tomates

½ concombre

2 oignons de printemps

1 boîte de haricots rouges

Dressing :

1 CS de TocoProtect

25 ml d'élixir de grenade méditerranéen

4 CS de vinaigre balsamique blanc

50 g de moutarde moyennement forte

Préparation :

Laver la salade et la couper si nécessaire. Laver, nettoyer le poivron, les tomates et le concombre et les couper en morceaux de la taille d'une bouchée. Laver et nettoyer les oignons de printemps et les couper en anneaux. Faire égoutter les haricots rouges, les rincer et les ajouter à la salade et aux légumes.

Pour le dressing : mettre les ingrédients dans un bol qui ferme et les mélanger en secouant énergiquement. Verser sur la salade et servir.

Information : le TocoProtect est enrichi de vitamines E végétales : 10 ml contiennent 115 mg de tocophérol naturel (dont 50 % de gamma-tocophérol et de tocotrienol. Converti en équivalents vitamine E, cela donne 36 mg de vitamine E qui soutient la protection des cellules contre le stress oxydatif.

59%

41%

0%

0%



« Omelette » aux patates douces et tomates

Temps de préparation : environ 20 minutes / Temps de cuisson de l'omelette : environ 30 minutes

Calories : environ 450 Kcal par portion



Ingrédients pour 4 portions

1 grosse patate douce
 1 gros oignon
 200 g de tomates cocktail
 3-4 oignons de printemps
 150g de tofu fumé
 220 g de farine de pois chiche
 130 ml de lait d'avoine
 350 ml d'eau
 2 CS de vinaigre
 2 CT de curcuma
 Sel hypotenseur *de Dr Jacob's*
 Poivre 3 CS huile de cuisson



Conseils : il est conseillé de manger cette omelette sans œufs immédiatement. Au frigo, elle sèche, la réchauffer n'y change rien. Il vaut donc mieux en préparer moins et la consommer fraîche.

Préparation

Peler la patate douce et la couper en dés d'1 cm. Peler les oignons et les couper en petits dés. Faire revenir le tout 10 minutes dans une cuiller d'huile. Mélanger souvent pour que les dés de patate douce soient bruns partout.

Entretemps, laver les tomates cocktail et les couper en 2. Laver les oignons de printemps et les couper en anneaux. Couper le tofu fumé en petits dés.

Mélanger la farine de pois chiches, le lait d'avoine, l'eau, le vinaigre et le curcuma et assaisonner avec le sel hypotenseur *de Dr Jacob's* et le poivre. Puis incorporer les dés de patate douce, les tomates cocktail, les oignons de printemps et le tofu fumé.

Chauffer l'huile dans une poêle et y verser la moitié du mélange. Cuire 8 minutes des 2 côtés. Pour retourner l'omelette sans gros problèmes, on peut la couper en 4. Quand l'omelette est prête, faire la même chose avec le reste.

74%

26%

0%

0%



Patates douces aux aubergines

Temps de préparation : environ 20 minutes / **Temps de cuisson :** environ 30 minutes

Calories : environ 40 Kcal par portion



Ingrédients pour 4 portions

2 patates douces moyennes

1 grosse aubergine

1 petit zucchini

3CS huile de cuisson

200 g de tofu

1 CS de sauce soja

100 g de pignons de pin

30 g de gingembre frais

2 CS anis (entier)

1 ½ CS herbes de Provence

2 CS de paprika (doux)

40 ml de tomate passée

50 ml lait de soja

Préparation

Préchauffer le four à 200° C

Laver et nettoyer les patates douces, l'aubergine et le zucchini et les couper en morceaux de la taille d'une bouchée. Les verser dans un moule. Ajouter 2 CS d'huile de cuisson, bien mélanger le tout et cuire au four 30 minutes.

Entretemps, couper le gingembre en petits morceaux et le faire revenir avec l'anis, les pignons de pin et le tofu dans une grande poêle dans 1 CS d'huile pendant quelques minutes. Ajouter la sauce soja, continuer à cuire quelques minutes et mettre de côté.

Sortir les légumes du four et les verser dans la poêle avec le tofu. Ajouter les tomates passées et le lait de soja, assaisonner avec le paprika et les herbes de Provence et bien mélanger. Réchauffer quelques instants et assaisonner de sel et poivre.

Décorer avec des herbes fraîches.

66%

34%

0%

0%



Potée de lentilles méditerranéenne

Temps de préparation : environ 50 minutes

Calories : environ 500 Kcal par portion



Ingrédients pour 3 portions

1 gros oignon
 2 éclats d'ail
 1 CS d'huile de cuisson
 200 g de lentilles
 400 g de pommes de terre
 2 grosses carottes
 1 poivron rouge
 1 poivron jaune
 2 zucchini
 400 g de tomates hachées (boîte)
 Sel hypotenseur **de Dr Jacob's**
 Poivre
 Vinaigre balsamique
 Fines herbes méditerranéennes
 (par ex. thym, romarin, basilic)

Préparation

Peler l'oignon et l'ail, les hacher menu et les faire revenir dans un grand plat avec un peu d'huile. Verser 250 ml d'eau dessus, ajouter les lentilles, porter à ébullition et laisser mijoter environ 30 minutes.

Peler les pommes de terre et les couper en petits dés. Laver les carottes, le poivron et les zucchini et les couper en petits morceaux. Après environ 30 minutes, ajouter les pommes de terre et les carottes, et recouvrir les légumes d'eau bouillante. Laisser mijoter 5 minutes, puis ajouter les morceaux de zucchini, de poivron et de tomates. Ajouter un peu d'eau si nécessaire. Porter à ébullition et laisser mijoter 5-10 minutes, jusqu'à ce que tout soit cuit.

Epicier avec le sel hypotenseur **de Dr Jacob's**, le poivre, le vinaigre balsamique et les herbes méditerranéennes.



Conseil : parsemer le plat de quelques gouttes d'élixir de grenade méditerranéen, ce sera délicieusement fruité.

Cette potée est encore meilleure le lendemain. On peut donc la préparer à l'avance pour 1-2 jours.

65%

35%

0%

0%



Chou-fleur aux pommes de terre et sauce curry

Temps de préparation : environ 25 minutes

Calories : environ 550 Kcal par portion



Ingrédients pour 2 portions

2 choux-fleurs

500 g de pommes de terre fermes

250 ml de crème d'avoine

3 CT de curry

Sel hypotenseur **de Dr Jacob's**

Poivre

Préparation :

Peler les pommes de terre, les couper en 4 et les cuire environ 15 minutes à la vapeur jusqu'à ce qu'elles soient cuites, mais encore fermes.

Détailler les choux-fleurs en bouquets et les cuire à la vapeur environ 7 minutes.

Verser la crème d'avoine dans une casserole, ajouter le curry et le poivre et porter à ébullition.

Égoutter les pommes de terre et le chou-fleur et les déposer sur une assiette avec la sauce curry. Assaisonner avec le sel hypotenseur **de Dr Jacob's** et le poivre et garnir de persil.

Conseil : les pommes de terre contiennent beaucoup de potassium. En cuisant les pommes de terre à la vapeur, vous évitez que le potassium disparaisse dans l'eau.

J'ai été nourri de pommes de terre
et de pain complet,
et j'étais déjà sacrément balaise à 18 ans
(Sebastian Kneipp)

68%

32%

0%

0%



Galettes de lentilles aux poireaux - tomates

Temps de préparation : environ 45 minutes

Calories : environ 430 Kcal par portion



Ingrédients pour 2 portions

Pour les galettes :

250 g de lentilles beluga

4 carottes

2 oignons

Cumin

Sel hypotenseur *de Dr Jacob's*

2-4 CS d'huile de cuisson

Pour les légumes :

2 poireaux

400 g de tomates hachées (boîte)

30 g de pulpe de tomate

Préparation :

Cuire les lentilles selon les indications sur l'emballage. Peler les carottes et les râper finement. Couper les oignons en petits dés.

Égoutter les lentilles et en faire une purée en ajoutant un peu d'eau (pour une consistance un peu plus molle). Ajouter les lentilles aux carottes râpées et aux dés d'oignons. Assaisonner de sel hypotenseur *de Dr Jacob's* et de cumin et travailler à la main jusqu'à obtention d'une masse uniforme. Former les galettes et les faire revenir environ 3 minutes de chaque côté dans une poêle avec un peu d'huile de cuisson (utiliser 1 CS d'huile pour chaque côté).

Nettoyer et laver les poireaux et les couper en anneaux. Porter à ébullition avec les tomates, la pulpe de tomate et environ 150 ml d'eau dans une casserole et laisser mijoter 10-15 minutes.

Disposer les galettes avec les légumes sur une assiette.



Conseils : si vous n'aimez pas ou ne digérez pas les oignons crus, vous pouvez les cuire brièvement à la vapeur, avant de les incorporer aux galettes. Vous pouvez remplacer le cumin par du paprika.

Vous pouvez préparer les galettes avec d'autres sortes de pseudo-céréales. Utiliser par ex. du grain vert d'épeautre, du millet ou du quinoa et lier le tout avec un peu de fécule. Les galettes seront un peu plus fermes.

54%

43%

3%

0%



Rouleaux d'été

Temps de préparation : environ 10 minutes

Calories : environ 500 Kcal par portion



Ingrédients pour 2 portions :

Pour les rouleaux :

16 plaques de riz rondes (environ 22 cm de diamètre)

4 feuilles de salade (de chêne par ex.)

3 oignons de printemps

1 poivron rouge

2-3 carottes

½ botte de radis

10 cm de concombre

1 grosse poignée de germes (p. ex. alfafa)

Une poignée de feuilles de basilic (thai)

1 poignée d'anis vert

Pour la sauce :

2 CS de sauce soja

2 CS de sauce chili aigre-douce

Préparation :

Nettoyer et laver les feuilles de salade et les légumes. Couper les oignons de printemps et les radis en anneaux aussi fins que possible, les carottes, le poivron et le concombre en tranches aussi fines que possible. Laver les herbes et les éponger. Mettre tous les ingrédients et les sauces au milieu de la table.

Remplir une poêle d'un diamètre supérieur aux plaques de riz de 3 cm d'eau tiède. Puis laisser les plaques de riz ramollir une à une dans la poêle selon les indications de l'emballage (à peu près 1 minute par plaque). Les égoutter et continuer à les travailler rapidement, car elles sèchent vite et cassent facilement. Garnir les plaques de riz avec les légumes et les herbes. Pour pouvoir les rouler et les manger facilement, il faudrait ne garnir qu'une surface de 7 x 4 cm. Pour les rouler, plier d'abord les extrémités étroites puis un côté large sur le milieu (comme pour emballer un paquet) et rouler en direction du dernier « rabat ». Tremper les rouleaux dans la sauce chili ou soja.

Conseil : pour farcir, commencez par quelques herbes tendres. Posez ensuite des légumes colorés (oranger/rouge) et terminez par les légumes verts (salade). Vous obtiendrez ainsi de jolis rouleaux multicolores. La composition de la farce peut varier selon les goûts. Cette recette convient très bien pour les jours où il fait chaud.

52%

48%

0%

0%



Petites carottes et chou-rave avec des pommes de terre et de la sauce aux fines herbes

Temps de préparation : environ 25 minutes

Calories : environ 660 Kcal par portion



Ingrédients pour 2 portions :

500 g de pommes de terre fermes

4 grosses carottes

2-3 choux raves

3 CS d'huile de cuisson

2 CS de farine

100 ml d'eau (ou d'eau de cuisson des légumes)

200 ml de soja cuisine

3 branches de persil frais

7 branches d'anis vert frais

5 feuilles de jeune capucine

Sel hypotenseur **de Dr Jacob's**

En option : 2 CS de graines de brocoli

Conseils : test de cuisson pour les pommes de terre : piquez-les à la fourchette. Si la fourchette entre facilement et que la pomme de terre se divise facilement, elle est cuite.

Étuver les légumes dans un peu d'eau. Si vous mettez le couvercle, il n'y a pas besoin d'ajouter de l'eau. Les légumes en font assez.

Préparation :

Peler les pommes de terre et les couper en 4. Les mettre dans une casserole, couvrir d'eau et amener à ébullition, cuire environ 15 minutes (le temps de cuisson varie selon la grosseur des morceaux, tester après 15 minutes (voir conseil)).

Laver les herbes et les hacher finement. Peler les carottes et les choux raves les couper en dés (1 x 1 cm environ), cuire à la vapeur dans une autre casserole (voir conseil). Après 3 minutes ajouter un peu d'eau. Dès que les pommes de terre sont cuites, jeter l'eau de cuisson et ajouter les légumes aux pommes de terre.

Utiliser la casserole dans laquelle vous avez cuit les légumes pour la sauce. Chauffer environ 3 CS d'huile et y mélanger 2 CS de farine. Y incorporer immédiatement le soja cuisine en ne cessant pas de mélanger. Chauffer brièvement ce roux pour obtenir une sauce veloutée. Ajouter les herbes fraîche et assaisonner de sel hypotenseur **de Dr Jacob's**.

Disposer les pommes de terre et les légumes sur une assiette avec la sauce aux fines herbes. Saupoudrer de graines de brocoli et au besoin resaler.

82%

18%

0%

0%



Soupe de tomates rapide à l'amarante

Temps de préparation : environ 5 minutes / **Temps d'attente :** environ 30 minutes

Calories : environ 370 kcal par portion



Préparation :

Peler les oignons et les couper en dés. Faire revenir les oignons dans l'huile dans une grande marmite. Après 3-4 minutes, ajouter l'amarante et mélanger. Verser les tomates hachées et l'eau et épicer avec la pâte de curry. Mettre le couvercle et laisser mijoter 30 minutes environ.

Hacher le persil. Épicer la soupe avec le sel hypotenseur **de Dr Jacob's** et le poivre. Répartir dans des assiettes à soupe et saupoudrer de persil.

Ingrédients pour 2 portions

2 oignons

1 CS d'huile de cuisson

100 g d'amarante

800 g de tomates hachées (2 boîtes)

200 ml d'eau

1 CT de pâte de curry rouge

Sel hypotenseur **de Dr Jacob's**

Poivre

Persil



Conseils : cette soupe est facile à faire, il n'y a que les oignons à peler.

Avec le quinoa et le maïs, l'amarante était un composant important de l'alimentation chez les Aztèques. On pourrait donc qualifier cette soupe de « soupe originelle ».

L'amarante contient beaucoup de lysine, les végétaliens devraient en tenir compte.

50%

50%

0%

0%



Salade de millet au basilic et aux fines herbes

Temps de préparation : environ 20 minutes

Calories : environ 420 Kcal par portion



Ingédients pour 4 portions

300 g de millet

2 CS bombées de pesto de basilic (sans fromage)

20 g d'herbes pour salade congelées

1 CT bombée de marjolaine

1 CT bombée de thym

1 CT de SteviaBase

¼ CT de poudre de chili

1 poignée de feuilles de basilic fraîches

80 g d'olives noires

Sel hypotenseur *de Dr Jacob's*

500 g de salade verte (par ex. salade iceberg, mâche, mini-romaine)

40 ml d'éllixir de grenade méditerranéen

2 CS de vinaigre balsamique

Préparation :

Porter le millet recouvert de 300ml d'eau à ébullition, puis le laisser gonfler couvercle fermé sur la plaque éteinte. Laisser un peu refroidir.

Couper les olives en 2 et hacher les feuilles de basilic. Mélanger les olives, les herbes et les épices au millet refroidi.

Nettoyer et laver la salade verte et la couper en petits morceaux si nécessaire. Mélanger l'éllixir de grenade et le vinaigre balsamique et verser le dressing sur la salade verte.

Disposer la salade verte et la salade de millet sur une assiette.



Conseils : vous pouvez remplacer le millet par d'autres sortes de pseudo-céréales comme le sarrasin ou le quinoa.

47%

53%

0%

0%



Galettes de riz au sésame et aux graines de potiron



Ingrédients pour 4 portions :

Pour les galettes

250 g de riz rouge
 4 carottes
 2 CS de sésame
 2CS de graines de potiron
 4 CS d'herbes pour salade congelées
 60 g de tofu soyeux
 1 ½ CS de pesto de basilic
 2-4 CS de fécule (par ex. Mondamin)
 2 CS d'huile de cuisson
 Sel hypotenseur *de Dr Jacob's*

Pour la sauce :

1 avocat
 ½ orange
 100 g de yoghourt de soja
 ½ CS de jus de citron
 Sel hypotenseur *de Dr Jacob's*
 Poivre

Pour la salade :

400 g de salade (par ex. mâche, mini-romaine)
 30 ml d'élixir de grenade méditerranéen
 1 ½ CS de vinaigre balsamique
 1 CT de TocoProtect

Temps de préparation : environ 50 minutes

Calories : environ 510 Kcal par portion

Préparation :

Cuire le riz rouge selon les indications. Peler et râper les carottes. Laisser refroidir le riz cuit. Ajouter ensuite les carottes râpées, le sésame, les graines de potiron, les herbes pour salade, le tofu et le pesto de basilic et bien pétrir à la main. Ajouter assez de fécule pour pouvoir former des petites boulettes. Aplatir les boulettes et les cuire dans l'huile environ 4 minutes des deux côtés dans une poêle, à chaleur moyenne jusqu'à ce qu'elles soient brunes et croustillantes.

Pendant que les galettes cuisent, détacher la chair de l'avocat et la mettre dans un plat. Peler l'orange, ajoutez-en la moitié avec le yoghourt de soja et le jus de citron à l'avocat. En faire une purée et assaisonner avec le sel hypotenseur *de Dr Jacob's* et le poivre.

Laver la salade et la couper si nécessaire. Préparer un dressing avec l'élixir méditerranéen et le vinaigre balsamique et le verser sur la salade.

Déposer sur une assiette et servir.

Conseil : les galettes peuvent être réalisées aussi avec du millet, du sarrasin ou du quinoa.

65%

34%

1%

0%



Salade fruitée de légumes et de millet sur un lit de salade

Temps de préparation : environ 20 minutes

Calories : environ 320 Kcal par portion



Ingrédients pour 4 portions :

200 g de millet

3 Gros zucchini

3 grosses carottes

60 g d'émincés de soja (fins)

1-2 CS d'huile de cuisson

275 ml de tomates passées

3 ½ flocons de levure

2 CT de sauce soja

1 CT d'asa foetida

2 CT de paprika doux

2 CS de marjolaine

½ CT de chili

1 CT d'huile d'orange

1 CT de SteviaBase

1 CS de TocoProtect

Sel hypotenseur *de Dr Jacob's*

400 g de salade verte (par ex. mini-romaine)

Préparation :

Porter le millet et environ 200 ml d'eau à ébullition et laisser gonfler environ 10 minutes sur la plaque éteinte. Mettre de côté pour qu'il refroidisse.

Cuire les émincés de soja brièvement dans de l'eau. Puis les égoutter dans une passoire en faisant sortir l'eau avec une cuillère. Laver et nettoyer les zucchini et les carottes et les couper en dés. Laver la salade et la découper.

Faire revenir les émincés de soja brièvement dans l'huile. Ajouter les zucchini, les carottes, le paprika, l'asa foetida et la sauce soja et continuer à cuire quelques minutes.

Mélanger les légumes au millet et incorporer la marjolaine, les flocons de levure, le chili, l'huile d'orange, les tomates passées, le SteviaBase et le TocoProtect. Assaisonner de sel hypotenseur *de Dr Jacob's* et servir sur un lit de salade verte.

Desserts et pâtisseries



49%

51%

0%

0%



32%

68%

0%

0%



Glace framboise-cassis

Temps de préparation : environ 5 minutes

Calories : environ 100 kcal par portion



Ingrédients pour une portion :

100 g de framboises congelées

1 CT de SteviaBase

100 ml de lait de soja

En option : 5 ml de Lactirelle

10 ml d'élixir de grenade

Préparation :

Mettre les framboises, le SteviaBase et le lait de soja dans un mixer et mixer jusqu'à ce que le tout ait une consistance crémeuse.

Mettre la glace dans une coupe et verser au choix quelques gouttes de Lactirelle (variante fruitée - sûre) ou d'élixir de grenade (variante fruitée paradisiaque).

Alternatives :

Vous pouvez faire cette glace avec des myrtilles, des griottes ou un mélange de baies, ce sera délicieux aussi. Vous pouvez aussi mixer le Lactirelle ou l'élixir de grenade dans la glace.

Salade de fruits tropicaux avec yoghourt de soja et graines de chia

Temps de préparation : environ 5 minutes

Calories : environ 210 kcal par portion



Ingrédients pour 2 portions :

1 mangue

2 kiwis

6 CS de yoghourt de soja

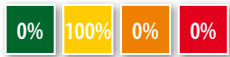
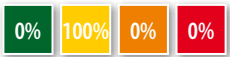
2 CS de graines de chia

Préparation :

Éplucher la mangue et retirer le noyau. Couper la chair en morceaux de la taille d'une bouchée. Peler les kiwis et les couper en morceaux.

Répartir les fruits dans 2 ravieres en verre et verser 3 CS de yoghourt de soja sur chacun. Saupoudrer chaque portion d'une CS de graines de chia.

Conseil : les graines de chia sont riches en fibres alimentaires et acides gras polyinsaturés, surtout en oméga-3.



Mousse au Flavochino

Préparation : ± 10 min. / **Réfrigération :** ± 1 heure
Calories : environ 130 kcal par portion



Ingrédients pour 6 portions

250 ml de crème d'avoine
1 CT d'agar-agar
400 g de tofu soyeux
4 CS de Flavochino

Préparation :

Mélanger la crème d'avoine et l'agar-agar, porter à ébullition en mélangeant et laisser mijoter 2 minutes.

Verser le tofu soyeux et le Flavochino dans un plat. Y ajouter la crème d'avoine et mixer le tout 2 minutes à très grande vitesse avec un fouet à main.

Mettre au moins 1 heure au frigo. Quand tout est solidifié (plus on attend, plus c'est ferme et bon), disposer sur une assiette et savourer.

Pudding de chia au Lactirelle

Préparation : 10 min / **Gonflement :** 2-3 heures
Calories : environ 120 kcal



Ingrédients pour une portion :

15 g de graines de chia
100-150 ml de lait de soja
5 ml Lactirelle
En option : 1 CT de SteviaBase

Préparation :

Mélanger les graines de chia au lait de soja. Remuer toutes les 2-3 minutes pendant les dix premières minutes pour éviter la formation de grumeaux. Laisser gonfler le tout 2-3 heures. Les graines de chia sont prêtes quand elles ont absorbé tout le liquide, mais au plus tard après 3 heures.

Ajouter ensuite du Lactirelle ou du SteviaBase au pudding de chia.



Conseil : n'ajouter le Lactirelle que quand le pudding est prêt. Le Lactirelle contient de l'acide lactique **dextrogyre** et les graines de chia gonflent mieux dans des liquides qui ne contiennent pas d'acide.

26%

24%

50%

0%



3%

71%

22%

4%



Pudding cerise à la crème vanille

Temps de préparation : environ 15 min.

Calories : environ 160 kcal par portion



Ingrédients pour 4 portions :

500 ml de jus de cerises
 1 paquet de poudre de pudding vanillé
 250 g de fruits (p. ex. un mélange de baies)
 10-20 ml de Lactirelle
 200 g de yoghourt de soja nature
 ½ CT SteviaBase
 ½ gousse de vanille

Préparation :

Mélanger la poudre de pudding avec un peu de jus de cerises. Porter le reste du jus à ébullition et y ajouter le pudding. Porter le tout à ébullition et mettre de côté.

Laver les fruits et les couper en petits morceaux si nécessaire. Mélanger les fruits et le Lactirelle au pudding et laisser refroidir.

Ouvrir la demi-gousse de vanille et en retirer la pulpe. Incorporer celle-ci et la demi-CT de SteviaBase dans le yoghourt de soja. – Répartir le pudding dans des coupes et verser la crème vanille dessus. Garnir le dessert à votre goût.

Biscuits secs lavande-anis

Préparation : ± 40 min. / Cuisson : ± 20 min.

Calories : environ 40 kcal par biscuit



Ingrédients pour 80 biscuits secs :

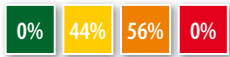
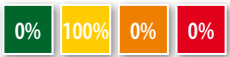
300 g de farine d'épeautre
 400 g de flocons d'avoine
 250 g de SteviaBase
 1 paquet de levure chimique
 1 CT de natron
 4 CS d'anis (grains entiers)
 4 CS de lavande (séchée)
 50 g margarine végétale
 300 g de yoghourt de soja
 Pelure fraîchement râpée d'1 orange bio
 40 ml d'eau

Préparation :

Préchauffer le four à 170°C et couvrir d'une plaque d'un papier de cuisson.

Mélanger la farine avec les flocons d'avoine, le SteviaBase, la levure, le natron, l'anis et la lavande. Mélanger la margarine, le yoghourt de soja, la pelure d'orange et l'eau. Former des cônes de pâte de 3 x 3 cm, les mettre sur la plaque et les écraser.

Cuire environ 20 min. dans le four préchauffé jusqu'à ce que les biscuits secs soient bruns dorés. Laisser refroidir et déguster.



Muffins au Chi-Cafe

Préparation : ± 10 min. / **Cuisson :** ± 25 min.

Calories : environ 120 kcal par muffin



Ingrédients pour 12 pièces :

200 g de farine de blé complet

75 g de SteviaBase

50 g de noisettes moulues

3 CS de Chi-Cafe

2 CT de levure chimique

200 ml de lait de soja

2 CS d'huile de colza

2 CS de soja cuisine

Préparation :

Préchauffer le four sur 160°C et garnir une forme à muffins de godets en papier.

Faire une pâte lisse avec tous les ingrédients et les mettre dans les formes.

Cuire 25 min. et laisser refroidir.

Gaufres maïs-amarante avec du Granamore

Temps de préparation : 1 min.

Calories : environ 80 kcal par portion



Ingrédients pour 1 portion :

2 gaufres maïs-amarante (par ex. de Altanatura)

5 g de margarine pauvre en graisse (par **exemple** Becel Vital végétalien)

2 CT de tartinaide aux fruits, Granamore, du Dr Jacob

Préparation :

Étaler la margarine sur les 2 gaufres maïs-amarante et répartir la tartinaide de fruits Granamore de Dr Jacob's.

Information : le Granamore se distingue des autres tartinades aux fruits en ce qu'il est pauvre en sucre grâce à l'utilisation de glycosides de stéviol provenant de la stévia et qu'il contient des polyphénols de grenade. En outre, il n'en faut pas beaucoup, car il a beaucoup de goût.

51%

16%

32%

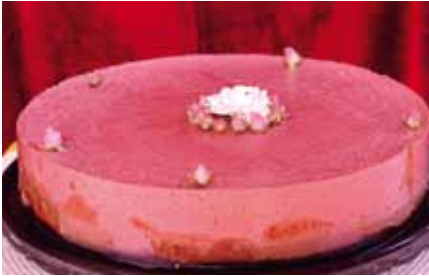
1%



La tarte aux framboises végétalienne de Suzanne

Temps de préparation : environ 20 min. / **Temps de cuisson :** 40-45 min.

Calories : environ 170 kcal par morceau



Ingrédients pour 16 morceaux :

Pour le fond :

175 g de farine

80 g de SteviaBase

1 paquet de sucre vanillé

1 CS de levure chimique

¼ CT de natron

90 ml d'huile de colza raffinée

125 ml d'eau (de préférence pétillante)

1 CS jus de citron

Pour la garniture :

900 g de framboises (congelées)

100 g de SteviaBase

2 paquets de sucre vanillé

2 CT d'agar-agar ou 3-4 paquets d'agartine

400 ml de lait de coco

1 pointe de couteau de cannelle de Ceylan

Préparation :

Préchauffer le four à 160°. Couvrir un moule au bord amovible (26 cm de diamètre) de papier de cuisson et bien graisser le bord.

Pour le fond : bien mélanger la farine, le SteviaBase, le sucre vanillé, la levure et le natron dans un plat. Mesurer l'huile de colza, l'eau et le jus de citron dans un verre gradué. Ajouter les ingrédients mouillés aux ingrédients secs et mélanger jusqu'à obtention d'une pâte lisse. Mettre la pâte dans le moule et cuire 40-45 min. dans le four préchauffé.

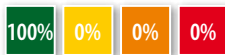
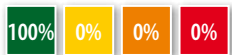
Pour la garniture : faire mijoter les framboises jusqu'à ce qu'elles soient très molles. En faire ensuite une purée dans un robot ou à la main et ajouter le Steviabase. Mélanger le lait de coco à l'agar-agar ou à l'agartine et porter à ébullition dans une autre marmite. Faire mijoter 2 min. sans cesser de mélanger, et ajouter aux framboises avec la cannelle ; en faire une purée.

Verser la sauce sur le gâteau qui est toujours dans le moule. Laisser un peu refroidir et mettre quelques heures au frigo jusqu'à ce que la garniture se solidifie.

Particulièrement délicieux avec un peu de crème végétalienne.

Boissons et collations





Eau chaude

Temps de préparation : environ 5 min.

Calories : 0 kcal



Ingrédients pour une portion :

750 ml d'eau plate ou d'eau du robinet filtrée

Préparation :

Porter l'eau à ébullition dans une bouilloire en verre et laisser refroidir quelques minutes pour que le calcaire libéré puisse se déposer. Verser ensuite l'eau dans un thermos et boire en plusieurs petites portions tout au long de la journée.

Information : cette « recette » est empruntée à la cure ayurvédique qui consiste à boire de l'eau chaude et qui vise à purifier l'organisme. Mais dans l'Ayurveda, l'eau est chauffée 10-15 min. dans un récipient ouvert.

Boisson alcaline

Temps de préparation : environ 2 min.

Calories : 6 kcal par portion



Ingrédients pour une portion :

½ l d'eau chaude

½ mesure de *Formule alcalinisante plus* ou de *Formule alcalinisante de Dr Jacob's*

2 CS de jus de citron ou de lime

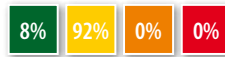
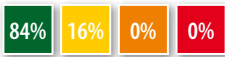
Préparation :

Verser tous les ingrédients dans une cruche et mélanger avec une cuillère.



Conseil : il est très important de boire assez tous les jours. Commencez dès le matin avec 500 ml de boisson alcaline.

N'utilisez pas l'eau chaude du robinet, mais cuisez un peu d'eau dans une bouilloire et mélangez-y de l'eau froide.



Smoothie vert bonjour

Temps de préparation : environ 5 min.

Calories : environ 250 kcal par portion



Ingrédients pour 2 portions :

2 grosses poignées de feuilles vertes (par ex. salade, épinard, rucola, radis)

Fines herbes et feuilles du jardin (p. ex. persil, menthe, feuilles de mûres, dents de lion) • 5 cm de concombre • ½ avocat

1 noyau d'avocat • 1-2 poignées de fruits non épluchés (p. ex. pomme, fraises, pêches) • 1 mini banane ou 3 dattes • 200 ml d'eau de coco • 10 ml Lactirelle • 2 CT bombées de poudre d'herbe d'orge.

Préparation :

Mettre dans un mixer puissant les légumes verts, les herbes et feuilles, le concombre, l'avocat avec son noyau, les fruits avec la mini banane ou les dattes que vous aurez fait tremper. Ajouter l'eau de coco (mélangée à de l'eau chaude en hiver) et bien mixer. Répartir le smoothie dans 2 verres et mélanger délicatement dans chaque verre 5 ml de Lactirelle et une CT bombée de poudre d'herbe d'orge.

Smoothie GreenC

Temps de préparation : environ 2 min.

Calories : environ 70 kcal



Ingrédients pour 1 portion :

5 g de GreenC • 1 mini-banane ou ½ banane • 250 ml d'eau • En option : 1 CT de graines de chia.

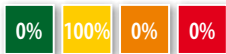
Préparation :

Mettre tous les ingrédients dans un mixer et mixer jusqu'à obtention d'un smoothie crémeux.

Information : le GreenC est un produit qui a été développé avec le Dr Joachim Mutter. Je vous recommande la lecture de ses livres « Mangez vert ! » et « Ne te laisse pas empoisonner ».

Information : le « smoothie vert bonjour », on le doit à mon excellente amie, la Prof. Dr. Ingrid Gerhard, une gynécologue engagée d'un talent exceptionnel, qui s'implique depuis des dizaines d'années dans la gynécologie et la médecine naturelle.

Conseil : je vous recommande de lire son bestseller « Le livre de la santé au féminin ». Sur sa homepage www.netzwerk-frauengesundheit.com, elle publie régulièrement des rapports sur le thème de la santé.



Chi-Cafe *classic*

Temps de préparation : environ 1 min.

Calories : environ 30 kcal



Ingrédients pour une portion :

2 CT bombées de Chi-Cafe *classic*

1-2 CT de SteviaBase

100 ml d'eau

30 ml de lait de soja

Préparation :

Mettre le Chi-Cafe *classic* et le Stevia-Base dans une tasse et verser de l'eau bouillante dessus. Ajouter le lait de soja et faire mousser avec un fouet à main pour en obtenir tout l'arôme.

Information : le Chi-Cafe est le premier café riche en fibres alimentaires provenant de la fibre d'acacia et d'extraits de plantes aromatiques. Il contient de la caféine naturellement stimulante provenant du café et du Guarana.

Conseil : tester cette recette avec les autres variantes de Chi-Cafe : le Chi-Cafe *balance*, le Chi-Cafe *proactive* et le Chi-Cafe *bio*.

Boisson Flavochino

Préparation : ± 1 min. / **Gonflement :** 1/2 – 1 heure

Calories : environ 180kcal



Ingrédients pour 1 portion :

3 CT de Flavochino

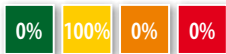
200 ml de lait d'avoine froid

1CS de graines de chia

Préparation :

Dissoudre la poudre de Flavochino dans le lait d'avoine. Y incorporer les graines de chia et laisser gonfler 1/2 – 1 heure. Mélanger de temps en temps surtout au début.

Information : les assiettes et tasses en céramiques sont belles et permettent de mettre en valeur les plats et boissons. Nous n'utilisons que du matériel en porcelaine parce que le vernis de la céramique diffuse du cadmium toxique.



Boisson Flavochino-coco

Temps de préparation : environ 1 minute

Calories : environ 90 kcal



Ingrédients pour 1 portion :

3 CT de Flavochino

200 ml de lait de coco froid

Préparation :

Mixer tous les ingrédients, vous obtiendrez une boisson merveilleusement crémeuse.

Conseil : on trouve du lait de coco chez Alpro.

Frappé Flavochino-coco

Préparation : ± 1 min. / **Attente :** ± 3 heures

Calories : environ 90 kcal



Ingrédients pour une portion :

3 CT de Flavochino

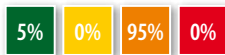
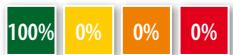
200 ml de lait de coco froid

Préparation :

Congeler 50 ml de lait de coco dans un bac à glaçons.

Mettre les glaçons de coco avec le Flavochino et les 150 ml restants de lait de coco dans un mixer et mixer.

Information : le Flavochino est une boisson cacaotée aux flavonoïdes bioactifs. Grâce à la transformation très délicate du cacao dans le Flavochino, on conserve les précieux flavonoïdes de cacao qui soutiennent un système cardiovasculaire sain. Une portion de Flavochino fournit plus de 200 g de flavonoïdes de cacao, qui aident à maintenir l'élasticité des vaisseaux sanguins et donc une irrigation sanguine normale.



Limonade Lactirelle

Temps de préparation : environ 1 min.

Calories : environ 5 kcal



Ingrédients pour une portion :

5 ml de Lactirelle

250-400 ml d'eau minérale

Préparation :

Mettre le Lactirelle dans un verre et verser l'eau dessus.



Conseil : préparer votre boisson rafraîchissante au Lactirelle dès le matin pour toute la journée : boire une ou deux gorgées de l'eau minérale de la bouteille et verser du Lactirelle à la place. Mettre le couvercle, secouer et c'est prêt.

Attention : si vous utilisez de l'eau pétillante, vous devriez boire un peu plus d'eau (environ 1/5 de la bouteille, car de la mousse se forme lors de la préparation.

Lactirelle pétillant

Temps de préparation : environ 1 min.

Calories : environ 30 kcal



Ingrédients pour une portion :

100 ml de mousseux sans alcool

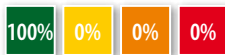
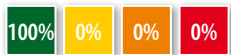
2-3 ml de Lactirelle

Préparation :

Mettre environ 2-3 ml de Lactirelle dans un verre à champagne, remplir le verre de mousseux et mélanger avec une CT. Décorer le verre au choix, par ex. avec une grappe de groseilles ou une tranche de lime.

Info : le goût aigrelet du Lactirelle se marie très bien au mousseux sans alcool, puisque celui-ci est un peu plus doux que le mousseux.

Conseil : remplacez le Lactirelle par 5 ml d'élixir de grenade. Est amélioré par le mousseux sans alcool et améliore le goût fruité à part de l'élixir de grenade.



Limonade Lactirelle au gingembre

Temps de préparation : environ 1 min.

Calories : environ 5 kcal



Ingrédients pour 1 portion :

5 ml de Lactirelle

1-2 pointes de couteau de gingembre en poudre

250 ml d'eau minérale

Préparation :

Mettre le Lactirelle et le gingembre dans un verre et verser l'eau minérale dessus.

Délicieusement rafraîchissant.

Information : le Lactirelle est une essence d'acide lactique issue de la fermentation naturelle avec du cassis, de l'orpin rose aromatique, des fleurs de sureau, du potassium et les vitamines B₁ et B₁₂.

Conseil : 5 ml de Lactirelle contiennent 1,5 µg de vitamine B₁₂. Les adultes devraient en assimiler 2,5 µg par jour. La vitamine B₁₂ contenue sous forme de méthylcobalamine fait que le Lactirelle est intéressant surtout pour les végétaliens.

Punch rapide à la grenade

Temps de préparation : environ 1 min.

Calories : environ 40 kcal



Ingrédients pur 1 portion :

20 ml d'élixir de grenade

2 pointes de couteaux de cannelle de Ceylan

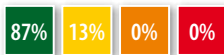
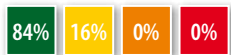
2 pointes de couteau de gingembre en poudre

200 ml d'eau

Préparation :

Verser l'élixir de grenade, la cannelle de Ceylan et le gingembre dans une coupe. Remplir avec de l'eau très chaude, mélanger et déguster.

Information : la cannelle est une épice très appréciée depuis des millénaires dans l'Ayurvéd. Il a une valeur ORAC (« Oxygen Radical Absorbance Capacity ») très élevée, qui représente le potentiel antioxydatif d'un aliment dans les tests de laboratoire.



Salade de fruits

Temps de préparation : environ 5 min.

Calories : environ 190 kcal par portion



Ingrédients pour 2 portions :

- 1 banane
- 1 pomme
- 1 kiwi
- 1 orange
- 100 g de myrtilles
- 1CS de jus de citron

Préparation :

Laver les fruits, peler la banane, le kiwi et l'orange. Éépiner la pomme. Couper le tout en morceaux de la taille d'une bouchée et mélanger dans un plat.

Ajouter le jus de citron.



Conseil : vous pouvez remplacer le jus de citron par 5 ml de Lactirelle, ce sera délicieux aussi..

Galettes goûteuses maïs-amarante

Temps de préparation : environ 1 min.

Calories : environ 140 kcal



Ingrédients pour une portion :

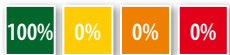
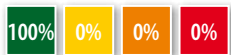
- 2 galettes maïs-amarante (par exemple d'Alnatura)
- 2 CT d'huile de lin
- 1 g de salade de mer (environ 1 CT, par exemple d'Arche)
- 1 carotte

Préparation :

Répartir l'huile de lin et la salade de mer sur les galettes. Laver la carotte et la manger en accompagnement.

Conseils : la salade de mer, ce sont des algues séchées qui fournissent de l'iode. Le manque d'iode est fréquent **dans nos régions**. Il faudrait en consommer 200 µg par jour.

L'huile de lin vous apporte des acides gras oméga-3. Dans le cas d'une alimentation purement végétale, il faut veiller à un apport suffisant en acides gras oméga-3 et en iode, car on les trouve tous les deux surtout dans les produits d'origine animale. L'huile de lin améliore la biodisponibilité du bêta-carotène contenu dans la carotte.



Bâtonnets de légumes

Temps de préparation : environ 2 min.

Calories : environ 100kcal



Ingrédients pour 1 portion :

1/4 de concombre

1 poivron

1 carotte

Préparation :

Laver les légumes et épépiner le poivron. Couper ensuite les légumes en bâtonnets.

Fruits frais

Temps de préparation : environ 10 secondes

Calories : environ 65 kcal



Ingrédients pour une portion :

1 pomme

Alternatives :

Vous pouvez évidemment utiliser d'autres fruits de saison. Mais veillez à ce que ce soit des fruits à faible teneur en sucre (catégorie 1, par exemple orange, pêche ou fraise).



Conseil : vous pouvez aussi utiliser des radis, des choux raves ou des tomates cocktail, cela convient aussi bien.

«Une pomme par jour
éloigne le médecin»
(proverbe anglais)

97%

3%

0%

0%



Salade au Power-dressing

Temps de préparation : environ 5 min.

Calories : environ 90 kcal par portion



Pour le dressing : mélanger l'élixir de grenade méditerranéen, le vinaigre balsamique et le TocoProtect dans un ravier et assaisonner avec le sel hypotenseur de Dr Jacob's et le poivre.

Verser le dressing et les pépins sur la salade. C'est prêt !

Ingrédients pour 2 portions :

2 poignées de salade verte (par exemple mini-romaine)

½ poivron jaune

2 CS d'élixir de grenade méditerranéen

1 CS de vinaigre balsamique

1 CS de TocoProtect

En option : Sel hypotenseur de Dr Jacob's

Poivre

½ grenade

Préparation :

Laver la salade à l'eau courante dans une passoire, laisser égoutter, couper en morceaux de la taille d'une bouchée. Laver le poivron, l'épépiner et le couper en lamelles. Répartir la salade et les lamelles de poivron sur 2 assiettes. Couper la grenade en deux et en extraire les pépins rouges.



Conseil du Dr Susanne Bihlmaier : cultiver de la laitue sur votre balcon. Il n'y a pas de limaces dans cette salade, elle est vite cueillie et lavée et surtout, elle repousse jusqu'en octobre.

Plats rapidement préparés avec AminoBase



85%

15%

0%

0%



92%

8%

0%

0%



Soupe de tomates à l'italienne

Préparation : environ 5-10 min/

Calories : environ 360kcal



Ingrédients pour une portion :

43 g d'AminoBase

500 ml de jus de tomate

50 g de tofu fumé

2CS d'herbes italiennes

Préparation :

Verser l'AminoBase dans une casserole, incorporer peu à peu le jus de tomates au fouet et aromatiser le tout avec les herbes italiennes sèches ou congelées (par exemple basilic, origan).

Chauffer la soupe prudemment en n'arrêtant pas de mélanger, sans la cuire. Ajouter pour finir le tofu fumé coupé en petits dés.

Soupe carottes-gingembre

Préparation : environ 10 min.

Calories : environ 270 kcal



Ingrédients pour une portion :

43 g d'AminoBase

500 ml de jus de carottes

1CT de gingembre (frais ou en poudre)

2 feuilles de kéfir

2 CS de carottes râpées

1 pincée de paprika

Sel hypotenseur *de Dr Jacob's*

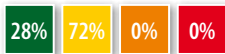
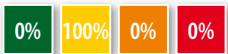
Poivre

Préparation :

Verser l'AminoBase dans une casserole, incorporer peu à peu le jus de carottes au fouet. Ajouter le gingembre, les épices, les carottes râpées et les feuilles de kéfir. Chauffer la soupe prudemment en n'arrêtant pas de mélanger, sans la cuire.



Conseil : verser 10-20 ml d'elixir de grenade méditerranéenne dans la soupe, ça lui donnera une note fruitée de vin rouge.



Soupe Flammkuchen

Préparation : environ 10 min.

Calories : environ 410 kcal



Ingrédients pour une portion :

43 g d'AminoBase

100 g de tofu fumé

2 CS d'oignon rôtis

300 ml d'eau

Sel hypotenseur **de Dr Jacob's**

Poivre

Préparation :

Mettre 70g de tofu fumé et 300ml d'eau dans une casserole et en faire une purée jusqu'à obtention d'une masse uniforme. Ajouter l'AminoBase et l'incorporer au fouet. Assaisonner de sel hypotenseur **de Dr Jacob's** et de poivre.

Couper le reste de tofu fumé en dés et les mettre dans la soupe.

Chauffer la soupe prudemment en n'arrêtant pas de mélanger, sans la cuire. Garnir avec les oignons sautés.

Crème Chi-Cafe

Préparation : environ 5 min.

Calories : environ 300 kcal



Ingrédients pour une portion :

43 g d'AminoBase

2CT de Chi-Cafe

1 CT de cacao

200 ml de lait de soja

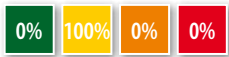
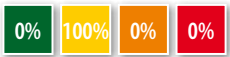
1 poignée de framboises

En option : 1 CT de SteviaBase

Préparation :

Mettre l'AminoBase, le Chi-Cafe et la poudre de cacao dans un plat et incorporer le lait de soja au fouet. Sucrez si besoin avec le SteviaBase et décorer la crème avec des framboises fraîches.

Conseil : mélanger plus de framboises dans la crème Chi, ce sera encore meilleur.



Shake à la vanille

Préparation : environ 2 min.

Calories : environ 211 kcal



Ingrédients pour une portion :

43 g d'AminoBase

1 pointe de couteau de vanille en poudre

200 ml de lait de soja

200 ml d'eau

En option : 1 CS de SteviaBase

Préparation :

Mettre tous les ingrédients dans un shaker et bien mélanger le tout.

Shake mangue-maracuja

Préparation : environ 2 min.

Calories : environ 280 kcal



Ingrédients pour 1 portion :

43 g d'AminoBase

100 ml de jus de mangue-maracuja

100 ml d'eau

200 ml de lait de soja

1 trait de jus de lime

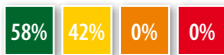
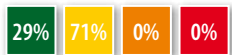
Préparation :

Mettre tous les ingrédients dans un shaker ou un mixer et bien mélanger.



Conseil : avec le shake, mangez des fruits de la catégorie 1 comme par ex. des fraises, pêches ou nectarines.

Conseil : avec ce shake, mangez des fruits de la catégorie 1. Les kiwis et les mûres conviennent très bien ici.



Smoothie aux framboises

Préparation : environ 2 min.

Calories : environ 240 kcal



Ingrédients pour 1 portion :

43 g d'AminoBase

100 g de framboises (fraîches ou congelées)

200 ml de lait d'amande

100 ml d'eau

1CT de SteviaBase

Préparation :

Faire une purée avec les framboises, l'eau et le lait d'amande. Ajouter l'AminoBase et le SteviaBase et bien mélanger le tout.

Conseil : variez selon vos goûts la quantité ou le genre de fruits utilisés.

Smoothie noix de cajou - fraises

Préparation : environ 3 min.

Calories : environ 340 kcal par portion



Ingrédients pour 2 portions :

43 g d'AminoBase

100 g de fraises (fraîches ou congelées)

300 ml d'eau

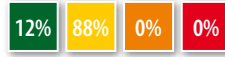
30 noix de cajou non salées

En option : SteviaBase

Préparation :

D'abord, écraser les noix de cajou pour en faire une fine poudre, ajouter l'eau peu à peu. Écraser les fraises dans ce mélange et incorporer l'AminoBase pour finir. Sucrez avec SteviaBase si nécessaire.

Conseil : vous pouvez remplacer les noix de cajou par des amandes, c'est délicieux aussi.



Crème au chocolat

Préparation : environ 2 min.

Calories : environ 250 kcal



Ingrédients pour 1 portion :

43 g d'AminoBase

1 CS de cacao ou de Flavochino

200 ml de lait de soja

Éventuellement du SteviaBase

Préparation :

Verser l'AminoBase et la poudre de cacao dans un plat et incorporer le lait de soja au fouet. Si nécessaire sucrer au SteviaBase.

Crème au citron

Préparation : environ 3 min.

Calories : environ 200 kcal



Ingrédients pour 1 portion :

43 g d'AminoBase

200 ml de lait d'amande

4 gouttes d'huile de citron

Jus d'un citron

En option : SteviaBase

Préparation :

Verser l'AminoBase dans un plat, ajouter le lait d'amande, le jus de citron et l'huile de citron et mélanger au fouet. Si nécessaire, sucrer **avec** SteviaBase.

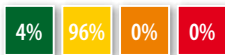
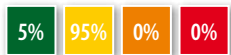
Conseil : mélangez une pomme coupée en petits morceaux ou des framboises congelées à la crème au chocolat.



Conseil : mélangez par ex. des myrtilles fraîches à cette crème fruitée.

Dips et tartinades





Houmous

Préparation : environ 5 min.

Calories : environ 160 kcal par portion



Ingrédients pour 4 portions :

265 g de pois chiches – 1 gousse d'ail

4-5 CS de mousse de sésame (tahin)

Jus d'1/2 citron

2 CS de TocoProtect

1 CT de cumin

Sel hypotenseur *de Dr Jacob's*

Environ 4-5 CS d'eau – Poivre

Préparation

Égoutter les pois chiches et les mettre dans un plat. Peler la gousse d'ail, la couper en petits morceaux ou la presser et l'ajouter aux pois chiches.

Ajouter ensuite la mousse de sésame, le jus de citron, le TocoProtect, l'eau, le cumin le sel et le poivre et réduire en purée. On peut adapter la consistance en mettant un peu plus ou moins d'eau.

Conseil : les pois chiches et le sésame contiennent beaucoup de fer. La vitamine C du jus de citron le rend très biodisponible.

Dip ail- fines herbes

Préparation : environ 3 min.

Calories : environ 110 kcal par portion



Ingrédients pour 2 portions :

400 g de yoghourt de soja

2-3 gousses d'ail

4-5 CT d'herbes congelées

Sel hypotenseur *de Dr Jacob's*

Poivre

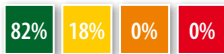
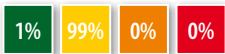
Préparation :

Mettre le yoghourt de soja dans un plat et presser les gousses d'ail épluchées dessus. Mélanger aux herbes. Assaisonner avec le sel hypotenseur *de Dr Jacob's* et le poivre.



Conseil : cette trempette est idéale avec les bâtonnets de légumes et les pommes de terre.

Pour obtenir une consistance semblable à celle du fromage blanc, faites égoutter le yoghourt une nuit, ou mieux encore 1 à 2 jours dans une passoire au frigo. Recouvrir la passoire d'un drap de lin propre ou d'un filtre à café, pour que le yoghourt ne passe pas à travers.



Dips de haricots

Préparation : environ 3 min.

Calories : environ 130 kcal par portion



Ingrédients pour 2 portions :

1 boîte de haricots blancs

(240 g égouttés)

1 CT de thym séché

Sel hypotenseur *de Dr Jacob's*

Poivre

Préparation :

Égoutter les haricots dans une passoire et les verser dans un plat. Épicer avec le thym, le sel et le poivre et réduire en purée. Éventuellement, ramollir la pâte avec un peu d'eau ou de lait d'avoine (très peu pour que la pâte ne devienne pas trop liquide).

Crème tomates - fines herbes

Préparation : environ 2 min.

Calories : environ 135 kcal par portion



Ingrédients pour 1 portion :

40 g de pulpe de tomate

1 CS de TocoProtect

Herbes de Provence

Préparation

Mélanger la pulpe de tomate et le TocoProtect puis incorporer les fines herbes.

Information : le TocoProtect est une huile à base d'huile d'olive extra-vierge harmonieusement mélangée avec de l'huile de potiron. Le TocoProtect contient des polyphénols d'olive et est enrichi de vitamines E végétales.

Le lycopène contenu dans la pulpe de tomate est liposoluble et est mieux assimilé dans le corps quand il y a apport d'huile alimentaire.

60%

40%

0%

0%



Pesto Super Food

Préparation : environ 3 min.

Calories : environ 195 kcal par portion



Ingrédients pour 2 portions :

1 CS rase de graines de brocoli Sulfoforte

1 CS bombée de graines de lin bio

30 g de pulpe de tomate (sans sel)

1CS de TocoProtect

2 CT de curcuma en poudre ou

1 gélule de curcumine K2

10-20 ml d'élixir de grenade méditerranéen

En option : quelques gouttes de vitamine D₃ de Dr Jacob's

5 g de raifort piquant



Conseil : le Pesto Super Food du Dr Jacob convient parfaitement comme tartina sur une galette de riz ou du pain. Mettez le pesto au frigo et consommez- le le jour même.

Alternatives : si vous préférez savourer le pesto en smoothie, remplacez la pulpe de tomate par 200 ml de tomates passées et ajoutez 100 ml d'eau.

Préparation :

Moudre les graines de brocoli et de lin dans un moulin à café. Ajouter les autres ingrédients et mélanger le tout pour en faire une pâte.

Information :

Le nom de ce pesto vient de ce qu'il contient les ingrédients suivants :

Graines de brocoli Sulfoforte : 10 g contiennent environ 100-150mg de sulforaphane. Une portion normale de brocoli cuit n'en contient que 4 mg.

Graines de lin : lignane, fibres alimentaires, acides gras oméga-3.

Pulpe de tomate : lycopène.

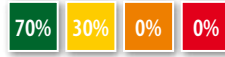
TocoProtect : tocophérols, tocotriénols, polyphénols.

Curcuma en poudre : curcumine.

Élixir de grenade méditerranéen : polyphénols très concentrés de grenade, tomate et raisin.

Huile de vitamine D₃ : vitamine D₃.

Raifort piquant : glucosinolate et myrosinase. La myrosinase du raifort libère le sulfofarane bioactif du glucopharane – une synergie efficace avec les graines de brocoli.



Tartinade à l'avocat

Préparation : environ 1 min.

Calories : environ 100 kcal par portion



Ingrédients pour 2 Portions :

½ avocat

En option : sel hypotenseur de *Dr Jacob's*, poivre

Préparation :

Couper l'avocat en deux. Détacher la pulpe au couteau et l'utiliser comme tartinade. Au besoin assaisonner de sel et poivre.

Conseil : laissez le noyau dans la deuxième moitié de l'avocat jusqu'à ce que vous l'utilisiez. La pulpe brunira moins vite.

Crème avocat-cacao

Préparation : environ 2 min.

Calories : environ 160 kcal par portion



Ingrédients pour 4 portions :

1 avocat

1 banane

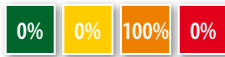
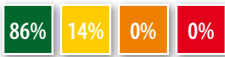
3-4 CS de cacao en poudre ou de Flavo-chino

En Option : 1 CT de SteviaBase

Préparation :

Enlever le noyau de l'avocat et séparer la chair de l'épluchure. Réduire en purée avec la banane épluchée et la poudre de cacao. Cette crème peut servir de tartinade douce ou de trempette pour des morceaux de fruit, si vous avez envie de sucré.

Information : ces deux dernières recettes ne conviennent pas dans le cadre d'une alimentation pauvre en graisse. Les avocats contiennent assez bien de graisse (15 %) dont un quart est constitué d'un acide gras saturé, l'acide palmitique (environ 15-23 %) qui peut faire monter les taux de cholestérol.



Marmelade chia-fraises

Préparation : ± 5 min. / **Gonflement :** 2-3 heures

Calories : environ 45 kcal par portion



Ingrédients pour 2 portions :

100 g de fraises (éventuellement congelées)

1CS de graines de chia

Steviabase

Préparation :

Réduire les fraises (décongelées) en purée. Mélanger les graines de chia à la purée et laisser gonfler 2-3 heures. Si besoin sucrer avec le SteviaBase.

Alternatives :

Essayez d'autres fruits : par ex. myrtilles, framboises, oranges ou kiwis. N'ayez pas peur de faire des expériences !



Conseil : si vous ne voulez pas avoir des petits pépins dans votre marmelade, vous pouvez mouliner les graines de chia avant de les mélanger et remplacer les fraises par ex. par des cerises.

Granamore tartinade aux fruits

Temps de préparation : 0 minute

Calories : environ 20 kcal par portion



Ingrédients pour 2 portions :

2 CT de la tartinade Granamore *de Dr Jacob's*

Préparation :

Ouvrez le pot et savourez la tartinade Granamore *de Dr Jacob's* par exemple sur du pain complet ou un pain suédois.

Astuce : si vous avez soudain envie de sucré : mettez 5 g de margarine pauvre en graisse (par ex. Bece! Vital végétalien) et 1 CT de tartinade aux fruits Granamore du Dr Jacob sur 2 galettes maïs-amarante.

Information : Granamore se distingue des autres tartinades par le fait qu'elle est réduite en sucre grâce à l'utilisation de glycosides de stéviol provenant de la stévia et qu'elle contient en outre des polyphénols de grenade. Son goût prononcé vous permet d'en mettre moins.

Les recettes de nos amis



Soupe de potiron orientale

Ingrédients pour 4 personnes (comme repas principal) ou 8 personnes (comme soupe)

1 petit potiron Hokkaido
2-4 pommes de terre
1 gros oignon
2-4 carottes
½ CT de sel marin
1 mesure de curcuma
2CT de gomasio (voir recette ci-dessous)
¼ CT de poivre blanc
1-2 mesures de poudre de cannelle
½ CT de paprika rose
¼ CT de coriandre
1 pincée de poudre de chili

Préparation :

Laver la Hokkaido, le couper en deux, l'épépiner et le couper en gros morceaux. Nettoyer les autres légumes, les éplucher si nécessaire et les couper en gros morceaux.

Mettre les légumes avec du sel et le curcuma dans une casserole et verser de l'eau jusqu'à ras. Porter à ébullition et cuire 15 min. à faible température.

Puis épicer et réduire en purée.

Champignons indiens au curry

Ingrédients pour 2 personnes

400 g de champignons bruns
1 botte d'oignons de printemps avec la verdure
2 gousses d'ail
2 cm de gingembre frais
2CS d'huile d'olive
2 CT de curry en poudre
Environ 150 ml de bouillon de légumes
2CS de crème de soja
2CT de gomasio (voir ci-dessous)
1 pincée de sel
2 CT de jus de citron
Feuilles de basilic pour la décoration

Préparation :

Essuyer les champignons à sec avec un essuie-tout, enlever le bout des pieds, couper les champignons en deux, nettoyer les oignons de printemps et les couper en morceaux de 2 cm. Peler l'ail et le gingembre, râper le gingembre et presser l'ail.

Chauffer l'huile d'olive dans une marmite, faire revenir les champignons, le gingembre et l'ail pendant 3 min. Ajouter les oignons de printemps et le curry, continuer à cuire quelques minutes et déglacer avec le bouillon de légumes. Laisser mijoter 3 min.

Pour finir, ajouter la sauce soja, assaisonner avec les épices et le jus de citron et servir avec quelques petites feuilles de basilic.

Gomasio



Ingrédients

100 g de sésame

10 g de sel hypotenseur *de Dr Jacob's*.

Préparation :

Rôtir brièvement le sésame dans une poêle sans graisse. Le sésame ne doit pas brunir. Le moude ensuite avec le sel dans un moulin (à café) électrique ou dans un mixer puissant.

Le gomasio convient pour tous les plats salés, c'est un condiment au léger goût de noix et de sésame, il permet d'utiliser beaucoup moins de sel. Conserver dans un verre à confiture lavé et séché avec couvercle à visser.



Les recettes qui précèdent sont du docteur en médecine Susanne Bihlmaier

Les recettes « Soupe de potiron orientale » et « Champignons au curry indien » proviennent du livre « Tomatenrot + Drachengrün » publié en 2012 chez Hädeke.

Le docteur en médecine Susanne Bihlmaier s'est spécialisée en procédés thérapeutiques naturels avec un accent particulier sur la médecine traditionnelle chinoise et européenne. Elle enseigne la thérapie naturelle, le TCM et l'acupuncture dans des universités, cliniques et congrès. Elle s'implique dans des groupes de



parole, comme auteur et dans l'élaboration d'une consultation oncologique complémentaire au centre de sénologie de la clinique de Coburg.

Gröstl de légumes au tofu fumé

Ingrédients pour 2 personnes :

2 gros oignons
500 g de pommes de terre cuites (par exemple de la veille)
100 g de tofu fumé
2CS d'huile d'olive
1 zucchini
2 poivrons rouges
1 aubergine
10 tomates cocktail
1 botte de persil frais
Sel hypotenseur *de Dr Jacob's*
Poivre

Préparation :

Peler les oignons, les couper en 2 puis en anneaux. Peler les pommes de

terre cuites la veille et les couper en tranches. Nettoyer les autres légumes, les laver et les couper en morceaux de la taille d'une bouchée. Couper le tofu fumé en dés.

Chauffer l'huile d'olive dans une poêle et faire revenir les oignons jusqu'à ce qu'ils soient bruns dorés. Ajouter les pommes de terre et le tofu fumé et cuire jusqu'à ce que les pommes de terre aient une couleur brune dorée. Ajouter pour finir les légumes et faire cuire 3-5 min. pour qu'ils restent croquants.

Hacher le persil. Le saupoudrer sur le plat et assaisonner du sel hypotenseur *de Dr Jacob's* et de poivre.

Penne d'épeautre à la sauce tomate et au « parmesan » végétalien

Ingrédients pour 2 personnes :

300 g de nouilles d'épeautre complètes sans œufs (végétalien)
2 oignons
1 CS d'huile d'olive
400 g de tomates hachées (boîte)
40 g de pulpe de tomate
Environ 20 feuilles de basilic frais
Sel hypotenseur *de Dr Jacob's*
Poivre
2 CS de « parmesan » végétalien (voir recette ci-dessous).

Préparation :

Cuire les nouilles selon les indications de l'emballage. Éplucher les oignons et

les couper en petits dés. Déchirer les feuilles de basilic.

Faire revenir les oignons 5 min. dans l'huile d'olive. Ajouter les tomates hachées et la pulpe de tomate, bien mélanger et laisser mijoter 10-15 min. jusqu'à ce que la sauce s'épaississe. Pour finir, incorporer le basilic et assaisonner avec le sel hypotenseur de Dr Jacob's et le poivre.

Répartir les nouilles et la sauce tomate sur les assiettes et saupoudrer de « parmesan » végétalien. Garnir de feuilles de basilic.

« Parmesan » végétalien

Ingrédients :

2 CS bombées d'amandes moulues
2 CS bombées de flocons de levure
½ CT de sel hypotenseur *de Dr Jacob's*

Préparation :

Mélanger tous les ingrédients dans un petit plateau.

Conseil : vous pouvez utiliser de la farine d'amande au lieu des amandes moulues (par ex. de Gowinda)

Information : lors de la fabrication d'huile d'amande, il se forme un résidu qui est moulu en farine. C'est pourquoi la farine d'amande contient moins de graisse que les amandes moulues. Vous trouverez de la farine d'amandes sur internet, dans les magasins bio et diététiques.

Les 3 dernières recettes sont des docteurs Katharina et Gerold Wirnutzer

Le **docteur Katharina Wirnutzer** est spécialiste en médecine sportive et professeur de sciences du sport, physicienne, **journaliste** sportif et auteur, **active pour la** protection des animaux et sportive de haut niveau. Cette sportive invétérée est végétalienne depuis 1999.

Gerold Wirnutzer, fondateur innovateur de **adventureV – change2V**, est alpiniste et cycliste convaincu et végétalien depuis 1999. Dans le domaine des vacances actives et sportives, **adventureV** s'adresse aux végétariens et végétaliens actifs et sportifs et à tous ceux qui veulent le devenir (www.adventureV.com). **Change2V** s'adresse aux végétariens, végétaliens, et à ceux qui veulent le devenir. L'offre comprend du coaching alimentaire, sportif, personnel, des conférences, ateliers, événementiels, **entraînements certifiés** à la gastronomie et au tourisme actif.



Dans le chapitre « L'alimentation purement végétale dans le sport de compétition » du livre « **La Nutrition raisonnée** » du **Dr Jacob**, le docteur Katharina Wirnutzer écrit :

« **Une expérience intellectuelle :** nous comparons le métabolisme (du sportif) à un moteur de voiture (de sport). Vous pouvez faire le plein de votre voiture de sport avec de l'essence 90 octanes, mais ce moteur aura vite des problèmes. Votre voiture ne développera jamais tout son potentiel. Notre corps doit « travailler » comme une voiture que l'on conduit toujours dans le « domaine rouge ». Si on donne au corps le mauvais

carburant (en beaucoup trop grande quantité), cela a des répercussions négatives sur la santé et les performances. Le « carburant » est transformé, mais les résidus et les effets secondaires sont dévastateurs à moyen et long terme à cause de mauvais processus de transformation (...) et aucun sportif ne peut se permettre d'endommager son moteur et de le détruire à la longue ».

Mozzarella végétalienne pour toutes les occasions



Ingrédients :

125 g de noix de cajou trempées et égouttées

400 ml d'eau froide

2CS de psyllium moulu (environ 20 g)

2CS de jus de citron

1 CT de sel hypotenseur *de Dr Jacob's*

Une pincée de poivre

¼ CT d'ail en poudre

Préparation :

Mélanger au fouet 2 CS de psyllium moulu (environ 20 g) dans 400 ml d'eau. Laisser le mélange se gélifier pendant 2 heures.

Faire tremper les noix de cajou au moins 2 h dans l'eau puis les égoutter.

Mettre les noix de cajou égouttées dans un récipient profond et les réduire en purée. Ajouter alors les 2 CS de jus de citron, la CT de sel hypotenseur, une pincée de poivre et ¼ de CT d'ail.

Ajouter ensuite la gelée de psyllium et l'eau.

Bien travailler avec un presse-purée ou utiliser un mixer puissant. Mettre la masse mixée réparties dans de petites assiettes à soupe profondes 1 à 2 h au frigo.

Mettre la mozzarella végétalienne prête dans une autre belle assiette et saupoudrer d'herbes, de chili, de poivre, etc. Servir avec des tomates ou du pain ou utiliser pour gratiner. Le «fromage» fond relativement bien à haute température.

Les produits santé de Dr Jacob's



AminoBase



AminoBase est le premier substitut de repas complet sans gluten ni lactose à base purement végétale. Il contient tous les nutriments importants dans un rapport naturel et offre ainsi au corps une alimentation de base bonne pour la santé.

Avec AminoBase, vous obtenez simplement et rapidement un repas complet – optimal comme complément d'une alimentation d'origine végétale surtout si vous exigez beaucoup de votre corps que ce soit physiquement ou mentalement.

AminoBase convient pour un repas rapide quand on est pris par le temps. Mais vous pouvez l'utiliser aussi pour épaissir une marmelade de fruits ou une sauce. Au chapitre «Plats rapides avec AminoBase» (à partir de la page 75), vous trouverez de nombreux exemples de recettes que vous pouvez varier selon vos goûts.

La Formule alcalinisante et la Formule alcalinisante *plus* de Dr Jacob's



Les fruits et légumes fournissent des minéraux organiques de qualité comme le potassium, le calcium et le magnésium. Les poudres alcalines de Dr Jacob's imitent l'exemple de la nature. Elles contiennent les minéraux organiques que sont le calcium et le magnésium dans un rapport 3:2, beaucoup de potassium, mais pratiquement pas de sodium.

Mélangez une boisson isotonique à la **Formule alcalinisante (plus) de Dr Jacob's**. Mettez une petite mesure de **Formule alcalinisante (plus) de Dr Jacob's** dans 1 l d'eau.

Graines de brocoli Sulfoforte



Il s'agit ici de graines de qualité premium provenant de l'agriculture biologique contrôlée. Les graines contiennent naturellement du sulforaphane et du glukoraphane. Alors que 10 g de graines de brocoli Sulfoforte contiennent 100-150 g de sulforaphane, une portion normale de brocoli cuit n'en contient que 4 mg.

Les graines de brocoli Sulfoforte conviennent pour fabriquer des germes ou par ex. comme ingrédients dans le pesto Super Food de Dr Jacob's (recette page 84). Vous pouvez aussi les saupoudrer sur un plat comme garniture. Le goût légèrement piquant des graines provient des glycosides d'huile de moutarde qu'elles contiennent et se marie très bien avec de nombreux plats épicés.

Graines de chia



La graine de chia (*Salvia hispanica* L.) était à l'origine cultivée par les Aztèques en Amérique Centrale et n'est connue que depuis peu en Europe. Les graines de Chia sont riches en fibres alimentaires (33,7 g pour 100 g) et en acides gras polyinsaturés, surtout en acides gras oméga-3 (18,5 g pour 100 g). Cela vaut la peine de découvrir les graines de chia: grâce à elles, on peut préparer un délicieux pudding sans le cuire (par exemple du pudding chia aux framboises), épaissir des aliments (par exemple marmelade de chia), les incorporer au pain et aux pâtisseries ou les saupoudrer sur un plat prêt à servir – pour donner du croustillant.

Les produits santé de Dr Jacob's

Sel hypotenseur de Dr Jacob's



Le sel hypotenseur de Dr Jacob's est un sel minéral riche en potassium et à la teneur réduite en sodium avec du sel cristallin de l'Himalaya. Il convient pour une alimentation à teneur réduite en sel de cuisine qui aide au maintien d'une tension normale et il est utilisé comme le sel de table.

Pour une réduction optimale en sodium nous recommandons de ne pas saler en cuisinant, mais juste avant de manger. Lisez aussi les « Conseils pour la réduction de sodium » au chapitre « Le Concept » (page 7).

FamilyVital



FamilyVital est une boisson soluble présentée en poudre, cacaotée, contenant les vitamines et les oligoéléments les plus importants et du magnésium. Cette combinaison de nutriments fait de FamilyVital la recette idéale pour l'alimentation de toute la famille.

FamilyVital convient pour les enfants à partir de 4 ans. Il se marie très bien au muesli du petit-déjeuner – vos enfants adoreront son délicieux goût cacao.

Flavochino



Le Flavochino est une boisson cacaotée avec des flavonoïdes bioactifs. Grâce à la transformation très délicate du cacao dans le Flavochino, les précieux flavonoïdes qui soutiennent un système cardiovasculaire sain sont conservés. Une portion de Flavochino fournit plus de 200 mg de flavonoïdes de cacao qui aident à maintenir l'élasticité des vaisseaux sanguins et donc une irrigation sanguine normale.

Si vous avez envie d'un grand "latte" vanille très sucré ou d'un caramel "frappuccino", préparez-vous un délicieux Flavochino. Qu'il soit chaud ou froid, le Flavochino est une expérience cacao intense qui vous permet de remplacer une habitude malsaine par une saine habitude pour votre santé.

Lactirelle



Le Lactirelle est une essence d'acide lactique issue de la fermentation naturelle avec du cassis, de l'orpin rose aromatique, des fleurs de sureau, du potassium et des vitamines B₁ et B₁₂.

Remplacez des limonades sucrées par du Lactirelle : avec une bouteille de Lactirelle vous obtenez jusqu'à 8 litres d'une délicieuse boisson rafraîchissante – sans arômes artificiels, composés lactés ni sucre (voir entre autres « Limonade Lactirelle » page 70). Par portion, le Lactirelle contient 2,4 g d'acide lactique dextrogyre/lactate et peut être recommandé aux végétaliens pour sa teneur en vitamine B₁₂ (comme méthylcobalamine).

Le Lactirelle donne au muesli et aux desserts une délicieuse note fruitée de cassis.

Les produits santé de Dr Jacob's



Élixir de grenade

La grenade, aussi appelée pomme du paradis, est considérée comme le symbole d'une vie longue et bien remplie. Chaque bouteille d'élixir de grenade de Dr Jacob's contient le jus et la pulpe de plus de 50 grenades mûries au soleil – fraîchement pressées, délicatement transformées et 25 fois plus concentrées en polyphénols de grenade bioactifs fermentés.

Agrémentez vos plats doux fruités d'élixir de grenade. Cela leur donnera une note délicieusement fruitée.



Élixir de grenade méditerranéen

Chaque bouteille contient le jus et la pulpe de quelques 41 grenades muries au soleil – délicatement concentrées et avec de grandes quantités de polyphénols de grenade bioactifs fermentés -, un extrait de raisins et un concentré breveté de polyphénols de tomate. Le concentré de tomates avec 37 substances efficaces bioactives provenant de quelque 75 tomates soutient l'agrégation des thrombocytes et donc une bonne irrigation sanguine

Un trait d'élixir de grenade méditerranéen donne une note fruitée aigrelette aux plats relevés.

Chi-Cafe



Le Chi-Cafe réveille l'énergie vitale (Chi) et stimule l'esprit et l'humeur sans surcharger l'estomac et l'intestin. Le Chi-Cafe *classic* est le premier café instantané riche en fibres alimentaires avec des fibres d'acacia solubles ainsi que des extraits de plantes aromatiques provenant du guarana, ganoderma (champignon reishi) et ginseng. Il contient naturellement de la caféine stimulante du café et du guarana. La caféine du guarana est libérée lentement elle a donc un effet plus doux et plus durable.

Essayez aussi les autres Chi-Cafe: le Chi-Cafe *balance* avec du magnésium et du calcium ainsi que des extraits végétaux de qualité, le Chi-Cafe *proactive* avec des épices arabes pour café ainsi que le Chi-Cafe *bio*.

SteviaBase



Le SteviaBase est un édulcorant de table avec du magnésium et du calcium sur base des édulcorants érythrite, xylite et glycosides de stéviol provenant de la stévia. Le SteviaBase est agréablement doux – sans l'arrière-goût typique de la stévia et sans arômes. Utilisé à la place du sucre il contribue avec le xylite et l'érythrite au maintien de la minéralisation des dents.

Vous pouvez merveilleusement remplacer le sucre par le SteviaBase: dans le café, dans les entremets sucrés ou aussi en cuisinant. N'oubliez pas que sa force sucrante est le double de celle du sucre. 1 CT de Stevia-Base correspond à 1,5 CT de sucre.

Les produits santé de Dr Jacob's



TocoProtect

Le TocoProtect est une huile de table qui associe plaisir de choix et santé durable: il contient une huile d'olive **extra vierge** en un mélange harmonieux avec de l'huile de potiron. Le TocoProtect contient des polyphénols d'huile d'olive et est enrichi de vitamines E végétales. 10 ml contiennent 115 mg de tocophérols naturels (dont 50% de gamma-tocophérols) et des tocotrienols. Converti en équivalents vitamine E, cela donne 36 mg de vitamine E qui soutient la protection des cellules contre le stress oxydatif.



GreenC

Le GreenC est une boisson **soluble, présentée** en poudre, composée de fines herbes (feuilles d'orties et épeautre), thé Matcha et vitamine C provenant de la cerise acérola. La vitamine C soutient la fonction normale du système immunitaire et la protection des cellules contre le stress oxydatif.

Le Matcha est un thé vert de qualité supérieure. 4 semaines avant la récolte on protège la plante du soleil si bien que les feuilles ont une belle couleur vert foncé. Après la récolte, les feuilles sont délicatement séchées et moulues en une fine poudre qui fournit chlorophylle et polyphénol, sans les grosses côtes.

Savourez le GreenC dilué dans de l'eau ou comme composant de votre smoothie vert.

Comment vaincre son manque de volonté



Les habitudes – et comment on les change

Je crois que la plupart des gens ont déjà essayé de changer certaines habitudes – que ce soit arrêter de fumer, faire plus de sport ou modifier leur alimentation. Il est prouvé que ces bonnes résolutions échouent la plupart du temps. À quoi est-ce dû ?

Il faudrait d'abord définir ce qu'est une habitude. Les habitudes sont comme des petits programmes qui régissent notre comportement. Comme dans le film «Matrix», nous sommes pour ainsi dire pilotés de l'extérieur. On peut aussi se représenter les habitudes comme une piste battue que l'on ne cesse de parcourir et qui se marque donc de plus en plus profondément dans le sol. Quand on essaie de se débarrasser d'une habitude et d'entamer un nou-

veau chemin, c'est très éprouvant au début: il faut d'abord trouver ce nouveau chemin. Peut-être ce nouveau chemin sera-t-il plus long? Et il faut un certain temps pour que le nouveau parcours nous devienne aussi familier que l'ancien. La tentation est grande de revenir en arrière: les anciennes habitudes sont déjà bien marquées. D'ailleurs, pourquoi ai-je besoin d'un "nouveau chemin"? C'est la question que vous devriez vous poser tout au début et vous devriez vous rappeler la réponse à cette question dans les moments de doute. Car grâce à cette expérience personnelle et à cette conviction, vous pourrez changer vos habitudes à long terme et ancrer ce nouveau chemin avec succès.



Puisque dans ce livre nous nous occupons d'alimentation et de recettes, permettez-moi de vous donner quelques "trucs" pour changer ses habitudes alimentaires avec succès. Prenons l'exemple des boissons rafraîchissantes, par ex. le coca. Beaucoup ont du mal à renoncer au goût délicieux du coca et boire de l'eau. La plupart des gens refusent de faire ce sacrifice. Personne n'aime renoncer à ce qu'il aime. C'est pourquoi il vaut mieux remplacer des habitudes malsaines par de bonnes habitudes, donc prendre un nouveau chemin.

C'est surtout au début d'un changement d'alimentation qu'il est important de remplacer de vieilles habitudes malsaines par des nouvelles. Je pense ici par exemple au remplacement des saucisses par des saucisses de tofu. Pour un carnivore convaincu, il est plus facile de remplacer son plat préféré que d'y renoncer. Mais le but à long terme n'est pas de remplacer tout, tout le temps. Mon expérience personnelle m'a montré qu'après peu de temps

déjà, je me dirigeais naturellement vers de nouveaux aliments. J'étais curieuse de voir quelles possibilités la cuisine végétale avait à m'offrir. Cette curiosité a été entretenue par le fait que je développais de nouvelles sensations. Alors qu'avant j'étais fatiguée après chaque repas et que je me trainais l'après-midi, j'ai remarqué peu après mon changement d'alimentation que je n'avais plus cette tendance à la somnolence. Mon meilleur exemple, c'est le fromage sur la pizza: commandez une pizza sans fromage – c'est le jour et la nuit. Mais par la suite, vous renoncerez volontiers au fromage puisque vous n'aurez plus de problèmes l'après-midi, et n'aurez plus le sentiment d'avoir renoncé à quelque chose, mais bien d'y avoir gagné.

Essayez donc aussi de nouveaux aliments comme le sarrasin ou le quinoa, de nouvelles épices, de nouveaux fruits et légumes, comme le curcuma, le ram-boutan ou l'avocat pour n'en citer que quelques-uns.

Informations: nos habitudes alimentaires ont beaucoup à voir avec des modes de comportement inconscients. Brian Wabsink, professeur de marketing et de diététique, a analysé ces comportements en détail dans des études et a fait des découvertes très intéressantes. Dans ses deux livres « Essen ohne Sinn und Verstand » et « Slim by design », il explique quels petits trucs on peut utiliser pour consommer moins de calories chaque jour sans s'en rendre compte. Beaucoup des thèmes repris dans ce chapitre sont extraits de ses deux livres.

Voici comment vaincre votre flemme

Tous les jours vous devez prendre plus de 200 décisions (subconscientes) à propos des repas. Pensez comme si vous commandiez au restaurant: de quel sandwich avez-vous envie? Quel pain voulez-vous?

Un demi-sandwich ou un entier? Avec ou sans fromage? Si oui, quel fromage? Avec un supplément de fromage? Toasté? Avec quels légumes? Quelle sauce? Sel et poivre? Voulez-vous le sandwich en plat principal? Et un cookie en plus? Et ceci ne sont que les décisions conscientes.

Les repas vous préoccupent toute la journée. Il n'est pas étonnant que la plupart d'entre nous –surtout à un âge avancé – grossissent de plus en plus sans s'en apercevoir d'à peu près un demi-kilo par an. Finalement, à un moment ou l'autre, la mesure est comble: on se sent à l'étroit et on voudrait maigrir. La plupart des gens entreprennent alors un régime. C'est une grande en-

treprise. Quand nous envisageons de maigrir, les deux tiers de notre vie s'arrêtent parce que nous ne nous concentrons plus que sur cet objectif. C'est pourquoi nous finissons par abandonner. Des analyses montrent qu'après un mois de régime, 75% des participants abandonnent.

Au début, nous sommes motivés pour le changement. Nous avons besoin de cette motivation pour "tenir". Mais le but concret reste plus important.

Si vous prévoyez de perdre 10 kg, vous ne penserez plus qu'à cela, ces dix kilos vous menaceront et finalement vous étoufferont. Il est bien plus judicieux d'envisager des petites étapes très concrètes que l'on peut réaliser tout de suite ou des habitudes que l'on veut changer. Ce n'est alors pas si grave si on passe un jour. On peut s'y remettre le lendemain. Le mieux est de se chercher un camarade de combat, car on est toujours plus fort ensemble.

«La solution à une alimentation irréfléchie n'est pas une alimentation consciente - notre vie est simplement trop folle et notre volonté trop faible»

(Slim by design, Prof. Brian Wansink, 2014)

L'environnement crée les habitudes

Beaucoup de gens mènent une vie très disciplinée. Pourquoi n'arrivent-ils pas alors à mener à bien un régime? Notre vie moderne est très stressante et exige de nous beaucoup de volonté et de discipline. Cette discipline demande tant d'efforts cognitifs qu'il ne nous en reste plus pour les repas. Notre volonté est limitée. C'est pourquoi nous devons nous attaquer au problème autrement. Si nous développons les bonnes stratégies, nous mangerons automatiquement moins, car il est plus facile de changer son **entourage** que ses **habitudes**. Il est plus facile de changer son environnement que de devoir perpétuellement lui résister.

La raison pour laquelle nous continuons *peu à peu* à prendre du poids, est que nous consommons tous les jours quelques calories de trop. D'abord, nous ne le remarquons **pas, car** qui remarque qu'il a mangé 100 calories de trop en un jour? Cela peut être dans une barre de chocolat ou dans ½ saucisse. Mais au cours de l'année, ces calories s'additionnent sous forme de graisse sur les hanches.

L'important c'est donc, non seulement de faire attention à ce que nous mangeons, mais aussi à la quantité que nous mangeons. Manger tous les jours – inconsciemment – ne fût-ce que quelques calories en moins – peut entraîner à la fin de l'année une perte

de poids remarquable ou au moins une absence de prise de poids. Au cours des années, nous ne prendrions pas chaque année un ou deux kilos, mais nous les perdrons peut-être. Et cela, sans nous en rendre compte.

Cette tactique fonctionne beaucoup mieux que tout régime, et la vraisemblance que la perte de poids soit durable, est bien plus grande. Pour faire régime, nous devons dépenser de l'énergie et être disciplinés.

Qui veut se passer chaque jour de 1 000 calories, trouve cela fatigant, devient désagréable et se sent flagada. Celui qui se passe de 100 calories par jour ne le remarque pas. Et au bout de l'année, les kilos dégringolent. Le calcul est simple: on divise les calories économisées quotidiennement par dix et on obtient ainsi les kilos que l'on perd en un an. Celui qui renonce tous les jours à sa barre de chocolat et évite de prendre ainsi quelque **200 calories/jour** peut perdre 10 kilos en un an.

Cela marche aussi si on consomme plus de calories en faisant du sport. Pour nous convaincre nous-mêmes de nous passer de quelques calories sans ressentir cela comme un renoncement, nous devons comprendre pourquoi nous mangeons trop. Pourquoi mangeons-nous trop sans nous en rendre compte? Comme nous l'avons déjà dit, notre comportement alimentaire

a beaucoup à voir avec notre environnement et surtout notre entourage immédiat. Car nos comportements dépendent beaucoup de notre environnement. Prenons comme exemple l'introduction de l'interdiction de fumer dans les cafés : depuis lors le nombre de fumeurs a nettement diminué. C'est pourquoi nous devons contrôler ce qui peut nous influencer, donc les aliments que nous avons chez nous, la structure de notre cuisine et la dimension de notre service de table – pour pouvoir continuer à manger sur "pilote automatique" comme avant et maigrir en économisant **pourtant** des calories.

Conseils pratiques

Voici quelques conseils et stratégies grâce auxquels vous pouvez réduire la quantité des aliments consommés quotidiennement sans vous en rendre compte.

1. Réorganiser votre cuisine

Cela se fait en 3 étapes. D'abord, la cuisine ne doit pas être trop accueillante – exilez la télévision et le sofa dans une autre pièce. Ensuite, il faudrait conserver les aliments tentants hors de vue – donc dans des armoires dont les portes ne sont pas transparentes ou dans une pièce à l'autre extrémité de la maison. La dernière étape consiste à rendre le fait de cuisiner plus plaisant : mettez par exemple une radio dans la cuisine et aménagez-vous un beau coin pratique pour émincer les légumes.

2. Mettez les aliments malsains hors de vue

et mettez à leur place un plat de fruits ou de légumes prêts à la consommation. Si, au travail ou dans votre cuisine, vous passez 20 fois par jour devant un plat ouvert rempli de sucreries, vous en prendrez plus souvent, que quand il y a un couvercle sur le plat ou que quand le plat est ailleurs. Bannissez donc toutes les boîtes de bonbons, les réserves de chips, etc. dans un endroit invisible et remplacez-les par une coupe de fruits.

3. Utilisez des assiettes plus petites

Une même portion a l'air plus grosse sur une petite assiette que sur une grande (voir image). Les plats et couverts de service devraient aussi être perçus comme plus petits. Il vaut mieux que les coupes et verres à dessert soient hauts et étroits que bas et évasés. Les récipients hauts et étroits sont perçus comme plus volumineux que les bas et évasés même s'ils représentent en réalité le même volume. Vous ne devriez donc utiliser que des récipients hauts et étroits pour avoir le sentiment de manger plus.

4. Achetez vos aliments en paquets plus petits

À ce sujet aussi il y a une série d'études. Elles montrent que les cobayes grignotaient nettement moins quand les paquets qui leur étaient présentés avaient l'air plus petits. Si vous voulez acheter de plus gros paquets pour faire des économies, emballez vos aliments en plus petites unités une fois rentrés chez vous. Cela fonctionne aussi.



5. Regardez vos aliments

Vous devriez mettre sur une assiette tout ce que vous avez l'intention de manger, avant de commencer. Quand vous voyez tout cela, vous mangez automatiquement 14% de moins que quand vous vous resservez. Pendant le repas aussi vous devriez ne pas perdre vos aliments des yeux et ne pas jeter tout de suite les déchets (pour autant qu'il y en ait): les bouteilles de limonade vides ou les emballages de sucreries témoignent de ce que vous avez déjà dans l'estomac.

6. Servez le repas déjà réparti sur les assiettes

Ne mettez pas de marmites ou des plats à table, mais répartissez les aliments sur les assiettes près de la cuisinière. Si vous devez quitter la table pour vous resservir, vous mangerez 19% de calories en moins.

7. Ne vous laissez pas distraire pendant le repas

Évitez de manger devant la TV, en voiture ou au travail à votre bureau. Toute distraction nous amène à manger plus. Choisissez donc pour vos repas un endroit où vous ne serez pas distrait. Pourquoi mangeons-nous plus devant la TV? Nous y mangeons par habitude, pas parce que nous avons faim. Nous ne faisons pas attention à la quantité que nous ingurgitons. Nous nous adaptons à la rapidité de l'émission. Beaucoup de gens finissent de souper à la fin du programme TV.

Être distrait par la TV peut parfois avoir des effets positifs: si courir sur un tapis vous paraît trop ennuyeux, faites-le devant la TV. Vous verrez que vous courrez beaucoup plus longtemps **ainsi** ou que vous commencerez **enfin à courir**.

8. Mangez lentement et savourez votre repas

Cela signifie que vous devriez bien mâcher au lieu d'engloutir. Notre corps ne remarque qu'après 15-20 minutes qu'il est rassasié. Donnez-lui ce temps, vous mangerez ainsi automatiquement moins. Pour que cette stratégie soit un succès à long terme, vous devriez éviter de vous laisser avoir trop faim. Quand on a trop faim, on a tendance à engloutir son repas. Vous pouvez éviter cela en buvant de l'eau avant le repas (de préférence de l'eau medium avec du Lactirelle) et manger pour commencer une grosse salade ou des crudités.

D'ailleurs manger lentement et consciemment est important aussi pour les snacks. Souvent ¼ de la quantité du snack suffit pour être satisfait. Après avoir pris 2-3 bouchées de chocolat, vous devriez vous changer les idées pendant 15 minutes et remballer le reste de la barre. Vous remarquerez après ce laps de temps que même cette petite quantité vous a déjà mis de bonne humeur.

9. Découvrez si vous avez vraiment faim (faim physique) ou si vous avez besoin de chaleur humaine (faim émotionnelle)

On peut classer ces deux sortes de faim selon 5 critères :

Faim physique : augmente régulièrement – on la ressent **en-dessous** du cou – apparaît plusieurs heures après le dernier repas – disparaît quand on est rassasié – manger procure un sentiment de satisfaction.

Faim émotionnelle : apparaît soudainement – se fait sentir au-dessus du cou (par exemple comme une envie de glace) – ne dépend pas du temps – ne disparaît pas quand on est rassasié – manger procure un sentiment de honte et des remords.

10. Faites des projets « si... , alors... »

Si tout à coup vous avez envie d'un snack, vous devriez avoir un plan **de rechange** tout prêt. Pensez à d'autres activités qui vous combent. Vous pourriez aller courir ou sortir jouer avec votre chien. Les exercices respiratoires peuvent aider aussi. Donnez libre cours à votre imagination.

Vous pouvez aussi chercher des alternatives plus saines à des snacks mauvais pour la santé. Comme il peut être très difficile d'abandonner de mauvaises habitudes, il est souvent plus facile de les remplacer. Voici quelques propositions d'alternative à votre frustration.

Chips de pommes de terre

- Popcorn (neutre, avec des flocons de levure et/ou salé au sel hypotenseur **de Dr Jacob's**, sucré au StéviaBase). Fabriquez de préférence vos popcorns vous-même dans votre propre machine sans graisse (on trouve des machines à popcorn bon marché sur **Amazon**).
- Cracker aux légumes (par exemple les crackers aux betteraves rouges de Govinda).

- Cornflakes à base de céréales complètes (par exemple de la marque Davert).
- Fruits ou légumes séchés croustillants (par exemple de PAX food).

Crème glacée

- Fruits congelés réduits en purée (par exemple des framboises).
- Café frappé (Chi-Cafe ou Flavochino).

Biscuits/chocolat

- Cacao avec peu de sucre et de graisse (par exemple Flavochino).
- Galettes maïs-amarante à la margarine pauvre en graisse (bécel Vital végétalienne et Granamore).

Café

- Chi-Cafe *balance, bio, classic* ou *pro-active*.

Boissons rafraîchissantes contenant du sucre

- Lactirelle (sans sucre).

Utile aussi

Rendez la consommation de vos snacks préférés aussi désagréable que possible. Au lieu de vous interdire ces snacks, formulez des règles disant dans quelles circonstances vous pouvez les manger. Vous pourriez par exemple envisager de ne manger une barre de chocolat qu'après avoir mangé une orange. Très souvent vous êtes déjà rassasié ou satisfait après l'orange **que vous ne trouvez plus trop ennuyeux de devoir éplucher.**

Important

Si nous mettons en pratique ces petits changements, nous ne retomberons pas aussi facilement dans des modèles de comportement inconscients et pourrons nous en tenir à ces nouveaux changements positifs. Nous sommes capables de résister à la boîte de biscuits si nous la mettons hors de notre vue. Des études l'ont montré : il se peut que nous ayons conscience du danger. Ce n'est que si nous entreprenons un changement pratique de notre environnement que nous pouvons l'éviter durablement.

Comment adopte-t-on le plus facilement un nouveau comportement ?

3 facteurs importants interviennent

1. La **motivation** pour une activité
2. La **capacité** de la réaliser
3. Un **déclencheur** qui vous rappelle que vous devez agir maintenant

Ces 3 facteurs doivent être concomitants pour que vous réalisiez vraiment cette activité. Supposons qu'à partir de maintenant vous vouliez faire plus de sport. Si vous êtes membre d'un club de fitness et en bonne santé, vous avez la capacité de faire du sport. Et si par hasard vous avez vu sur l'horaire que votre cours préféré commence dans une heure, vous avez aussi le déclencheur pour cette activité. Mais si vous n'êtes pas motivé, vous n'irez pas au cours. Autre exemple : vous avez une motivation qui est de maigrir par le sport et un déclencheur, une pub TV pour un club de fitness. Mais vous n'avez ni le temps, ni l'argent – et donc pas la possibilité de vous inscrire. Vous n'irez donc pas au club.

Ce principe fonctionne aussi à l'envers. Vous pouvez supprimer volontairement un des 3 facteurs nécessaires à ce comportement pour éviter une activité. Exemple : **vous** avez envie de manger quelque chose de sucré. Si vous n'avez pas de sucrerie chez vous, vous n'avez pas la possibilité de manger du

sucré. Ou si après un **hamburger** vous avez toujours envie d'une sucrerie il suffit de ne pas manger de **hamburger** – car vous supprimez le déclencheur.

Vous pouvez quand même faire quelque chose pour changer de comportement malgré un manque de motivation ou une motivation ou une capacité trop faible ou l'absence de déclencheur

1. Vous devez d'abord réfléchir au but que vous voulez atteindre. Soyez très concret «Comment dois-je me comporter pour atteindre mon but?» Par exemple : «Je veux perdre 10 kg. Pour atteindre cet objectif, je vais manger moins».

2. Ensuite vous devez réfléchir à la manière de rendre ce comportement si facile que vous le mettez vraiment en pratique. Si vous vous proposez d'en faire beaucoup, vous devez être très motivé. Des études montrent que la difficulté de la motivation personnelle est souvent surestimée. Mais parfois, la motivation n'est pas très grande au

début. C'est pourquoi, il vaut mieux penser par petites étapes et rendre le premier obstacle tout petit. Alors vous réussirez même si votre motivation est faible. Par exemple: «Chaque fois que j'aurai envie d'un coca, je boirai un Lactirelle. Je perdrai ainsi quelques calories par jour.» ou «Chaque fois que j'aurai cuisiné un plat, j'en mettrai la moitié au frigo avant de commencer à manger, pour en manger moins».

3. Répétez ces petits pas. Vous en ferez ainsi une habitude et pourrez bientôt célébrer de petits succès et serez motivé pour accomplir d'autres pas faciles. Par exemple: «Après un laps de temps sans boire du coca, vous constaterez que vos bourrelets diminuent. Cela peut être une motivation pour une étape suivante. Vous vous sentez plus en forme et vous proposez de monter régulièrement les escaliers au lieu de prendre l'ascenseur. Vous vous amé-

lierez donc automatiquement sans vraiment y réfléchir. Pour répéter ces étapes continuellement, il vous faut un déclencheur: n'achetez plus de coca, mais ayez toujours une bouteille d'eau à portée de main.

Enfin, il est très important de célébrer les petits succès – mais évidemment pas avec une portion supplémentaire de glace à la crème.

Accordez-vous un Flavochino ou un Chi-Cafe. Encouragez-vous d'une tape sur l'épaule. Parlez de votre succès à un ami dont vous savez qu'il se réjouira avec vous. Ou offrez-vous un jour de bien-être ou un nouveau vêtement de la taille plus petite dans laquelle vous entrez maintenant. Réfléchissez à de petites récompenses pour des objectifs intermédiaires – mais peut-être votre nouveau sentiment de bien-être est-il déjà une récompense suffisante.

«Celui qui veut rester fort, en bonne santé, jeune et prolonger sa durée de vie, doit être modéré en tout, respirer de l'air pur, entretenir sa peau et faire des exercices physiques tous les jours, garder la tête froide, les pieds bien au chaud et soigner un petit mal plutôt par le jeûne que par les médicaments.

(Hippocrate)

Votre première habitude bonne pour la santé

Buvez 2 litres par jour – pour un corps en bonne santé et un esprit clair

Boire **suffisamment** est vital. Nous pouvons rester des semaines sans manger, mais nous ne survivons que quelques jours sans apport de liquides. L'eau est l'élément vital le plus important après l'oxygène. Elle contribue au maintien de fonctions physiques et cognitives normales. Pour cela, il faut consommer au moins 2 litres d'eau par jour. Celui qui transpire beaucoup, par exemple parce qu'il fait du sport, ou lorsque les températures sont élevées, en été, a encore besoin de nettement plus de liquide. Mais en hiver, on sous-estime souvent la quantité d'eau que notre corps évacue via la peau et les muqueuses dans des pièces chauffées, surtout la nuit.

Ce sont surtout les personnes d'un certain âge qui souvent ne boivent pas assez. Mais les enfants et les personnes actives boivent souvent trop peu ou pas ce qu'il faudrait. Car le coca, la limonade, etc. apportent certes du liquide, mais en général aussi beaucoup de sucre, d'édulcorant, ou d'acide phosphorique (boissons alcoolisées). Par contre, nous pouvons recommander l'eau du robinet ou l'eau minérale filtrée, les jus très dilués et les tisanes non sucrés.



Compenser en buvant la perte de minéraux par la transpiration

Utilisez la boisson pour améliorer en même temps votre équilibre minéral, car quand vous transpirez, vous perdez des minéraux. Comme la plupart des gens prennent de toute façon trop de sodium (sous forme de sel de cuisine), l'élimination de chlorure de sodium via la transpiration doit être considérée comme quelque chose de positif. D'autres minéraux comme le potassium, le calcium et le magnésium **doivent par contre** être **supplémentés**.

La Formule alcalinisante plus de Dr Jacob's fournit des minéraux à base de citrate et de lactate : du potassium qui contribue au maintien d'une pression sanguine normale, du magnésium qui soutient la réduction de la fatigue, du calcium et du zinc ainsi que de la vitamine D, B1 et des fibres alimentaires.

Pour la cure alcaline d'été **de Dr Jacob's**, diluez 2 mesures de la **Formule alcalinisante plus de Dr Jacob's** dans 2 litres d'eau, ajoutez 4 cuillères à soupe de jus de citron ou de lime et éventuellement un peu de gingembre. Buvez cette limonade **alcalifiante**, riche en minéraux, tout au long de la journée.

Avec ces petits rituels, vous parvenez à boire au moins deux litres par jour

Rituel matinal

La nuit, le corps élimine ½ litre de liquide via la transpiration, qu'il faut compenser pour redonner un coup de fouet à la circulation. Donc, votre rituel santé le plus important c'est cela : buvez le matin au moins **2 verres d'eau** !

L'Ayurvéda recommande de boire 2 verres d'eau chaude (environ 500 ml) avec 2 cuillères à soupe de jus de citron ou lime au lever. Cette boisson est encore nettement plus efficace et très digeste si vous y ajoutez une pointe de gingembre en poudre et ½ mesure de la **Formule alcalinisante plus de Dr Jacob's**. Au petit-déjeuner vous pouvez savourer une tasse de Chi-Cafe ou de Flavochino pour commencer la journée avec une énergie nouvelle.

Boire par habitude tout au long de la journée

Buvez de préférence de petites quantités tout au long de la journée pour alimenter le corps en liquide. Celui qui ne transpire pas beaucoup a besoin toutes les heures d'environ 100 ml ou toutes les 2 heures d'un verre d'eau. Utilisez un réveil ou un appel boisson qui vous rappelle que vous devez boire. Préparez-vous le matin chez vous ou au travail 2 bouteilles d'eau (au total 1,5 l) ou une grande cruche de tisane que vous boirez au cours de la journée. Plus les chemins sont courts, plus vous vous servirez.



L'eau vous paraît trop fade ? Donnez-lui du goût avec de la menthe fraîche, du gingembre, du jus de citron ou du Lactirelle. Cette essence d'énergie fruitée et pétillante pour le corps et l'esprit contient les vitamines B₁ et B₁₂, qui soutiennent un métabolisme de l'énergie normal et une fonction psychique normale. En outre le Lactirelle contient 2,4g d'acide lactique dextrogyre par portion – autant que 300g de yoghourt. Outre le Lactirelle, le Dr Jacob a développé d'autres délicieux produits santé, qui vous aideront à prendre l'habitude de boire des choses saines (voir à partir de la p. 93).

Rituel vespéral

Avant d'aller dormir, buvez environ 300 ml d'eau avec 1 mesure de la **Formule alcalinisante plus de Dr Jacob's**. Vous pouvez prendre aussi en alternance la combinaison d'1 mesure de la **Formule alcalinisante de Dr Jacob's** avec du **Ré-énergétique** ou du Lactacholine.

Les “Petits trucs” pour ne pas grossir

Quand vous partez, emportez toujours une petite bouteille d'eau.

Comme cela vous avez toujours quelque chose à boire à portée de main et aurez moins la tentation d'acheter un coca ou autre chose. Si la bouteille est vide, vous pouvez la remplir au robinet.

Mangez des aliments riches en eau, vous augmenterez ainsi votre apport en liquide.

Les fruits et légumes frais contiennent jusqu'à 96 % d'eau.

Buvez au lieu de grignoter!

Souvent on croit qu'on a faim alors qu'on a soif. Si votre estomac vous rappelle à l'ordre, buvez d'abord un grand verre d'eau – dans beaucoup de cas, la sensation de faim disparaîtra.

Crédits photos Fotolia (www.fotolia.com):

p. 2 © venimo • p. 3 © robsonphoto • p. 4 © LiliGraphie • p. 7 © Aloksa • p. 10 © volff • p. 15 © Aloksa • p. 16 Krolone • p. 17 © ~ Bitter ~ • p. 16 © tatiana_davidova • p. 24 © manyakotic • p. 26 © fineart-collection • p. 27 © Marina Lvova • p. 28 © Africa Studio • p. 29 © mylitleye • p. 29 © laperla_777 • p. 30 © sarsmis • p. 30 © supercat67 • p. 32 © Brent Hofacker • p. 34 © M.studio • p. 35 © tatiana_davidova • p. 48 © Marco Mayer • p. 59 © moonkin • p. 62 © wsf-f • p. 64 © elecstasy • p. 65 © artsandra, © Xavier • p. 66 © Artyom Belozorov • p. 67 © Zerbor • p. 74 © Printemps • p. 74 © Dionisvera • p. 75 © wizdata • p. 78 © dolphy_tv • p. 81 © sidliks • p. 82 © Brent Hofacker • p. 82 © fineart-collection • p. 83 © cook_inspire • p. 85 © saschanti • p. 86 © Heike Jesträm • p. 93 © hanivart24 • p. 116 © annyart, © zsoofija

Crédits autres photos:

p. 73, p. 89 © Dr. Susanne Bihlmaier • p. 91 © Dr Katharina Wirnitzer • p. 92 © Rohe Energie • Titre, p. 5, p. 8, p. 9, p. 10, p. 12, p. 13, p. 112 ainsi que les images non répertoriées: © Dr Jacob Medical.

Illustrations p. 101, p. 102, p. 107, p. 116 Ludmilla Zind © Dr Jacob Medical

© Éditions Marco Pietteur

39, avenue du Centenaire, BE-4053 EMBOURG Belgique

ISBN 978-2-87211-143-5 • Dépôt légal 2012/5053/P1

Tous les textes de ce livre sont étudiés au mieux de nos connaissances.

Sauf erreur, malgré un examen minutieux, éditeur et propriétaire ne sont pas responsable des erreurs typographiques ou de bureau des médias.

Aucune partie de cette publication ne peut être reproduite sous quelque forme (photocopie, microfilm ou autre méthode) sans l'autorisation écrite de l'éditeur, traduit, ou en utilisant des systèmes électroniques, de traitement, dupliqué, utilisés ou diffusés.

Tous droits réservés dans le monde entier, y compris les états de l'ex-Union soviétique et la Chine.