



L'objectif est d'avoir une base sanguine saine tous les ans. Une base sanguine déséquilibrée amplifie les maladies alors que le contraire ?

Ustensiles : congélateur trois tiroirs, poêle avec couvercle en verre et, casserole.

Tiroir du bas : piocher plusieurs poches de poisson congelé sans arrêtes toutes différentes. Il est subtil de les classer du moins cher au plus cher.



Tiroir du milieu : Piocher 8 poches de légumes assemblées dans le rayon congelé toutes différentes. Sélectionner celles qui contiennent 5 à 4 légumes différents précuits.

Même histoire de prix, à retenir que certaines, ressortent plus liquides que d'autres.

Tiroir du haut : viandes. Une barquette de chaque sorte de viande en saucisse ou le poulet en cube pour les muscles ou, lapin et autres.



Entre 50 et 100 grammes selon l'activité.

C'est la fonction pioche qui va garantir la variété alimentaire impérative à la diététique.



Féculents

Dans le placard les féculents à introduire dans l'eau bouillante jusque « al dente ». Pâtes, riz, blé, haricots blancs, ... Un complément de lentilles apporte du fer. Les pois chiches sont des fèves ...

Incorporer le féculent cuit dans la poêle, c'est prêt. 8 poissons x 8 légumes x 5 viandes x 5 féculents = 1 600 recettes différentes.

**1 600
Recettes !**



Pour des raisons mnémotechniques dans une vie active remplie, un repas par jour ainsi préparé en 10 à 15 minutes permet d'obtenir une prise de sang parfaite tous les ans.

Le deuxième repas devient libre, opportunité ou plaisir. Peu importe, il ne manque que les fruits et les yaourts.

Alexandre cathala
www.economiste-cathala.fr

04 67 000 396