



Faire le régime paléo... en 2014

Posté par Alexandre Imbert le 12 février 2014

[...]

Inventer des recettes paléo chaque jour, quelle scie...

A ceux qui veulent tenter l'aventure seuls, je conseille de découvrir les recettes bien utiles de Jacqueline Lagacé. **Vous les trouverez dans son livre « Recettes gourmandes contre la douleur chronique » qui paraîtra le mois prochain en France.**

Mais si vous êtes comme moi, vous lisez un livre, vous en sortez éclairé et puis la plupart du temps vous finissez par oublier, par errer et par abandonner.

Je vous recommande donc plutôt de vous faire encadrer par un site très original, SOS Cuisine. Les menus auxquels ils vous donne accès suivent toutes les recommandations de Jacqueline Lagacé et du Dr. Seignalet. Ainsi, par exemple, **les céréales qui se retrouvent dans les menus SOS Cuisine sont celles qui sont autorisées par ces 2 auteurs.**

Le principe consiste à vous proposer pour moins de 10 euros par mois l'envoi par mail, chaque semaine, d'une liste de menus pour tous les repas des 7 jours à venir. Les recettes sont faciles à suivre, les menus personnalisables, on peut par exemple changer les menus selon ses goûts, retirer un aliment qui ne nous convient pas ou ne nous plaît pas. De plus, le site donne une liste de courses complètes, un service très appréciable puisqu'il permet de faire son marché rapidement. Il y a aussi un petit guide de préparations qui permet de s'organiser et évite de passer trop de temps en cuisine.

Ce site comme ces recettes vous aideront grandement à respecter les recommandations du régime ancestral sans avoir à vous casser la tête. Il vous évitera des erreurs aussi, vous apprendra à lire les étiquettes et à éviter les pièges de la grande conso.

Il vous évitera tout risque sous-jacent de carences. Car des scientifiques ou des médecins prennent régulièrement position contre le régime ancestral sous ce motif des carences qu'il entraînerait. Si un grand nombre d'aliments sont éliminés (tous les laits animaux et produits dérivés, toutes les céréales avec gluten, le maïs, tous les produits raffinés ou transformés) cela ne nous empêche pas de combler nos besoins nutritifs.

Pour en savoir plus sur ces recettes cliquez sur ce lien (vous pouvez-même demander sur le site à recevoir gratuitement un exemple de menu paléo)

Lire l'article complet : <http://www.alternativesante.fr/faire-le-regime-paleo-en-2014/>