

NOTES PERSONNELLES

<p>Présentateur : Mélanie Poisson</p>	<p>Nutrithérapeute, ANQ, conférencière et animatrice d'ateliers culinaires et «cru»linares/ nutrimsanteetepice@gmail.com</p>
<p>Thème : Cru ou cuit... L'équilibre a meilleur goût !</p>	
<p>Petite réflexion : Selon vous est ce que s'alimenter est synonyme de se nourrir ?</p>	
<p>1er point : <u>Maximiser son alimentation !</u> -Que du cru... ou que du cuit ? -Cru et cuit à part égale pour atteindre un équilibre ? -RATIO 60/40... ENCORE MIEUX 80/20</p>	
<p>2e point : <u>Alimentation vivante... ou crue ?</u> •Manger vivant vs Crudivorisme</p>	
<p>3e point : <u>Pourquoi plus d'Aliments Vivants?</u> *Vie, fraîcheur et énergie préservés *Facilement assimilables et peu générateurs de résidus *Enzymes, Vitamines, Minéraux préservés, voir amplifiés *Phyto-nutriments préservés *Apport en chlorophylle/oxygène *Riche en fibres *Naturels et non raffinés *Vrais et non ou peu transformés</p>	
<p>4e point : <u>Manger vivant ou cru est synonyme d'être confiné à se nourrir de salade?</u> -Les Alliés :</p>	

-Trucs et Astuces

- Sauces et soupes crues
- Smoothies vert
- Pesto de graines, noix et herbes pour bonifier
- Bols nourrissants ou Buddha bols
- Confiture crue (chia)
- «Cuisson Vivante» par macération

5^e point :

La cuisson à ses raisons

- Biodisponibilité
- Digestibilité
- Bactéries
- Saveurs

... mais avec un prix à payer...

- Pertes
- Altérations
- Molécules Toxiques

... et pas sous toutes ses formes !

- Vapeur
- Étuveuse
- Mijoteuse
- Autres

Le mot d'ordre en la matière est :

MOINS

Conclusion :

L'alimentation vivante peut nous amener à concocter des plats Di«vert»isants, goûteux, colorés, tellement vibrants et hautement nutritifs... je souhaite avoir semer chez vous une petite graine de curiosité et surtout une conscientisation à adopter et propager une **alimentation Simplifiée** : moins de transformation, de cuisson...pour **augmenter votre potentiel vital et énergétique!**

