

# UNE GRILLE RESSOURÇANTE



„ Consommez des aliments ressourçants, en particulier des graisses originelles, ainsi que du bouillon d'os maison. Vous pallierez bien des carences et vous économiserez un joli budget en compléments alimentaires.

*L'Assiette ressourçante pourrait être considérée comme l'alimentation permanente idéale pour quelqu'un qui cherche le ressourcement sans grand effort de manche. Elle peut même être une version anti-inflammatoire au long cours. L'Assiette ressourçante est l'application pratique du principe des nourritures vraies, assaisonnée d'une pincée de modération en gluten, en sucres et en laitages. Pratiquer cette réforme sous forme de cure passagère, en forme de test, suffit souvent à donner en un mois des effets très nets. Il s'agit de consommer plus de 80% de la ration alimentaire en aliments ressourçants selon les catégories définies au chapitre précédent, sans éliminer aucune classe alimentaire, mais en alternant les sources (tant au plan des protéines que des farineux).*

**O**ubliez tous les conseils accumulés à droite et à gauche lors de vos longues recherches alimentaires. Faites confiance au moins quinze jours d'affilée au programme que je propose sans le teinter d'autres croyances ou exclusions, car vous finiriez affamé ou vous ne vous ressourceriez pas. En revanche, si la quinzaine de test produit des résultats probants, vous serez plus enclin à continuer.

J'expose ici plusieurs grilles de base. Sur le site, vous aurez accès à des menus-type par semaine pour chacune des orientations : l'omnivore, le semi-végétarien et le végétarien pur, aux graines germées. À la demande générale du public, je cite des dosages dans les grilles. N'est-ce pas un peu paradoxal dans un ouvrage qui prône l'écoute de soi, la liberté de manger et l'alimentation intuitive ? En plan alimentaire permanent, hors cure, il est évident que c'est la connaissance de votre propre topologie intérieure qui dictera les quantités. Ce ne sont que des pistes pour un test de quinze jours. Je suggère page suivante une entrée progressive en *Assiette ressourçante*, pour celui qui voudrait la mettre en place en régime de croisière.