



Je mange paléo (ou presque !) : 50 plats sans gluten, lactose ni sucre

Amandine Geers, Olivier Degorce

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

Je mange paléo (ou presque !) : 50 plats sans gluten, lactose ni sucre

Amandine Geers, Olivier Degorce

 [Telecharger Je mange paléo \(ou presque !\) : 50 plats sans gluten, ...pdf](#)

 [Lire en Ligne Je mange paléo \(ou presque !\) : 50 plats sans gluten ...pdf](#)

Je mange paléo (ou presque !) : 50 plats sans gluten, lactose ni sucre

Amandine Geers, Olivier Degorce

Je mange paléo (ou presque !) : 50 plats sans gluten, lactose ni sucre Amandine Geers, Olivier Degorce

Téléchargez et lisez en ligne Je mange paléo (ou presque !) : 50 plats sans gluten, lactose ni sucre Amandine Geers, Olivier Degorce

120 pages

Extrait

Avant-propos

En lisant le titre de ce livre Je mange "paléo" (ou presque !), vous pensez à l'homme préhistorique, grillant sa viande enfilée sur des branches de châtaigner tout en essayant de se réchauffer, grattant la terre en hiver à la recherche de quelques racines ou tentant de piéger la vermine qui pourra constituer la base de son repas quand il n'aura pas eu la chance de dépecer un cerf, un sanglier, ou un mammouth... Et cela ne vous fait pas rêver !

Tentons de voir les choses d'un autre oeil quelques instants.

Imaginez-le aux premiers jours de l'été. Légèrement vêtu, marchant pieds nus sur l'herbe épaisse, il glane baies et fruits sauvages, champignons et jeunes pousses ; il grimpe aux arbres pour scruter l'horizon et en profite pour ramasser quelques noix; péchant de petits poissons, des crustacés ou des mollusques, il se rafraîchit en faisant quelques brasses bien méritées... Voilà qui est nettement moins intimidant et plus agréable, n'est-ce pas ?

Si la chasse faisait partie de ses activités régulières, notre ancêtre prélevait en effet la majeure partie de sa nourriture dans le règne végétal : fruits, légumes, plantes sauvages, baies, noix et rhizomes occupaient une grande place dans son alimentation. Les protéines provenaient de petits animaux comme des insectes, des escargots, des reptiles, des grenouilles, des coquillages, des crustacés ou des oeufs et complétaient les apports des produits de la chasse et de la pêche (petits mammifères, oiseaux, poissons, et occasionnellement de plus gros mammifères).

Donc, non, l'homme du paléolithique n'est pas celui qu'on imagine et surtout pas un mangeur de viande exclusif, qui se repliait sur les végétaux par dépit. Chassons immédiatement cette idée de nos têtes.

Ce qui caractérise l'alimentation de l'homme paléolithique et qui nous intéresse particulièrement dans ce livre, c'est l'absence de céréales (donc de gluten), de produits laitiers, de sel et de sucre (miel mis à part) de son alimentation et la place prépondérante accordée aux végétaux frais.

Ce qui nous rapprochera également du régime de nos ancêtres sera de nous fournir au plus proche de la cueillette, ce qui garantira une alimentation la plus naturelle possible. Nous choisirons des aliments bruts non transformés, offrirons une large part au cru ou privilégierons les modes de cuisson doux ou rapides.

Le «régime» paléo est donc un mélange judicieux entre différentes approches alimentaires actuelles (sans gluten, sans lactose, Okinawa, crudivorisme, végétarisme ou encore les préconisations du docteur Seignalet). C'est aussi un mode de vie à part entière où l'exercice physique (sport, jeu), l'exposition au soleil, une bonne oxygénation et une limitation des facteurs de stress sont importants et complémentaires d'une alimentation diversifiée et naturelle. Présentation de l'éditeur

Voici 50 recettes pleines de vitalité qui s'inspirent de notre régime paléolithique ancestral : sans gluten, sans lactose, sans sucre, ni produits transformés. Sur la table des Cro-Magnons : brochette de poulet vapeur sauce sésame et miel, bouchées de châtaignes aux champignons et au gingembre, jus de betterave et de courge...

Biographie de l'auteur

Amandine Geers et Olivier Degorce, créateur et photographe culinaires, animent What's for dinner, une association qui propose des ateliers de cuisine alliant plaisir, santé et bon sens écologique au grand public comme aux professionnels.

Download and Read Online Je mange paléo (ou presque !) : 50 plats sans gluten, lactose ni sucre Amandine Geers, Olivier Degorce #WVT5YRS3864

Lire Je mange paléo (ou presque !) : 50 plats sans gluten, lactose ni sucre par Amandine Geers, Olivier Degorce pour ebook en ligneJe mange paléo (ou presque !) : 50 plats sans gluten, lactose ni sucre par Amandine Geers, Olivier Degorce Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Je mange paléo (ou presque !) : 50 plats sans gluten, lactose ni sucre par Amandine Geers, Olivier Degorce à lire en ligne.Online Je mange paléo (ou presque !) : 50 plats sans gluten, lactose ni sucre par Amandine Geers, Olivier Degorce ebook Téléchargement PDFJe mange paléo (ou presque !) : 50 plats sans gluten, lactose ni sucre par Amandine Geers, Olivier Degorce DocJe mange paléo (ou presque !) : 50 plats sans gluten, lactose ni sucre par Amandine Geers, Olivier Degorce MobipocketJe mange paléo (ou presque !) : 50 plats sans gluten, lactose ni sucre par Amandine Geers, Olivier Degorce EPub

WVT5YRS3864WVT5YRS3864WVT5YRS3864