

KOI CE KON MANGE

Quelques notions rapides sur l'origine des "NOTES DIETETIQUES" sur mes recettes qui vous guident selon vos problèmes personnels

Ce n'est pas un cours de diète, rassurez-vous ! C'est juste des petits "pense-bête" pour aller mieux à l'essentiel :

MANGER BIEN ET MANGER BON !

Les éléments constitutifs essentiels de nos aliments, nous qui sommes par chance des omnivores, sont essentiellement de trois sortes

LES PROTIDES
LES GLUCIDES
LES LIPIDES

d'autres éléments non assimilables directement parfois, peuvent être indispensables à nos organismes par exemple les fibres, surtout contenues dans les légumes qui servent de "lest", de "transporteur" dans notre tube digestif pour les autres éléments.

Sont également indispensables les sels minéraux et les vitamines par exemple

Nous n'allons pas rentrer en cuisine dans les détails de chacun de ces éléments mais plutôt de l'usage que chacun va devoir faire des aliments dans son organisme ... plus ou moins tolérants vis-à-vis de certains constituants

Malheureusement l'industrie alimentaire, pour des raisons techniques (conservation, contrainte technologique pour l'élaboration d'un produit en grande quantité ... à moindre main d'œuvre), pour des raisons économiques (coût des ingrédients, prix de revient des cuissons) ... ou des raisons marketing que je me refuse de commenter (je vous laisse ce soin) ont introduit dans votre nourriture des ersatzs, des "compléments alimentaires", des produits chimiques ou transformés, des colorants rendant les produits finis plus appétants mais pour lesquels il est très légitime d'avoir des doutes

Aussi mon principal conseil est-il d'apprendre à :

LIRE LES ETIQUETTES

Vous qui êtes "au régime", une majorité de produits industriels vous sera interdite. Exemple pas de jambon pour les diabétiques : il contient du sucre (eh oui lisez l'étiquette) et pour un "sans sel" trouvez des petits gâteaux ou des plats sucrés "sans sel" c'est mission impossible ! Dans les deux cas le mélange sel-sucre renforce le goût du produit !! quant il n'a pas une fonction moins franche : par exemple le sucre fait "gonfler la viande qui se gorge d'eau et pèse donc plus lourd ... et vous achetez au prix du "muscle" du sucre bon marché !

Donc nous allons cuisiner la plus part du temps avec des produits non transformés dont nous connaissons le mieux possible le vrai contenu. Bien sûr si vous habitez une zone rurale ... pour une fois vous allez être avantagé !

Dans la mesure où vous partirez “au marché” avec une liste de courses “pour vous” , en fonction d’une recette appliquée à votre cas, ce sera *bon pour votre santé, bon pour votre moral* et pour ceux avec qui vous partagerez votre “bonheur de table”

Comme je vous l’ai déjà dit les recettes présentées sont des recettes “sans sel” (ou du moins aussi hyposodées que possible) si tant est qu’il soit possible de trouver des aliments qui ne contiennent pas de chlorure de sodium ! De toutes façons ce ne serait pas bon non plus que de n’avoir absolument pas de sel dans notre alimentation car notre organisme en a besoin ! Nous essayerons juste d’être aussi raisonnable que possible MAIS DE GARDER LE GOUT....

Nous allons donc ici faire de la bonne cuisine , simple mais de haut goût pour les cas de “régimes” les plus courants :

“sans gras”, ou sans lipides

“sans sucre” ou sans glucides ou hydrates de carbone

“sans gluten” , un glucide spécial

Pour vous qui avez des contraintes multiples venez faire un stage et nous mettrons au point des recettes pour vous . Dès que par la suite je mettrai au point une nouvelle recette, vous serez abonné d’office et recevrez la fiche chez vous aussitôt .