

Dr. N. Walker

**vosre santé par
les salades crues
et la diététique**

traduit de l'anglais (USA) par Nadine Gassie

 ditions d'utovie

**TABLE DES
principaux chapitres**

Leçon d'anatomie	6
Principes de diététique	9
Comment combiner les aliments	22
Les salades crues	56
Petite encyclopédie des légumes fruits, fruits secs, fruits à coque, légumineuses	98
Guide de contrôle alimentaire	119
Table des matières détaillée	121

INTRODUCTION

Rétive à l'épreuve des faits, la nature humaine est bien trop souvent obstinée et têtue, et reste traditionnellement aveugle ou sourde à l'expérience, et au bon sens.

Que des gens censément intelligents puissent se rendre victimes de déclarations et d'affirmations conçues pour tromper et égarer semble incompréhensible.

La nature a pourvu l'homme de toutes les ressources de base avec quoi bâtir son corps de la naissance au grand âge et atteindre un niveau de santé maximum, comprenant la joie de vivre avec une énergie, une vigueur et une vitalité abondantes, et une longue et heureuse espérance de vie.

Ces ressources de base sont peu nombreuses, et elles sont présentes physiquement, d'abord et avant tout, dans nos aliments naturels.

Le secret d'une vie abondante réside dans une alimentation convenable, assortie d'un repos suffisant et du contrôle des émotions. De fait, ceci n'est en rien un secret !

Le siècle passé a vu l'éclosion d'une quantité énorme d'entreprises de recherche, de production et de distribution dont la visée unique est le profit tiré de la perversion d'aliments naturels manufacturés à bas prix et vendus au prix le plus fort que supportera le marché.

Le public crédule et non informé, ignorant ce qui constitue une nutrition de base correcte et naturelle, a accepté l'endoctrinement et la désinformation marchands, et achète sa nourriture aveuglément, dans la plus totale inconscience du fait qu'au lieu de nourrir le corps de manière constructive, cette nourriture risque fort en réalité d'entraîner une réaction en chaîne de processus dégénératifs. Le résultat aujourd'hui est que mon pays, les Etats-Unis d'Amérique, est devenu la nation la mieux alimentée, et cependant la moins bien nourrie, la plus malade et la plus souffrante que ce monde ait jamais connu.

La lumière, enfin, commence peut-être à percer. La jeunesse

d'aujourd'hui cherche le moyen de triompher de cette supercherie. Idem pour des personnes qui ont passé leur vie bercées par l'illusion que médicaments, pilules et injections hypodermiques sont la panacée, des gens qui par habitude, parfois des années durant, ont fréquenté inutilement des officines en qui ils avaient vainement placé leurs espoirs et leur foi. Nombre d'entre eux, qui jamais n'auraient imaginé discuter un jour du caractère illusoire de leurs espérances, découvrent aujourd'hui, à leurs surprise et émerveillement absolus, que les simples ressources présentes dans la nature pour atteindre la santé sont le remède dû à ce qui nous affecte.

ALIMENTATION BIOLOGIQUE ET ENZYMES

La vie ! Qu'est-ce qui pour l'homme n'a pas de prix ? Sa vie !
Exact ?

La vie est une chose que nul scientifique, chimiste, inventeur ni aucune autre sorte d'être humain n'a jamais été capable de créer.

Tout homme, toute femme, tout enfant a pour but sa propre sauvegarde... N'est-il pas ?

Même un enfant peut comprendre qu'on ne peut avoir vie et mort tout ensemble et dans le même instant. La vie engendre La vie, et ne peut être engendrée en aucune autre manière !

Ceci étant, ne tombe-t-il pas sous le sens de considérer et de conclure que la régénération et le renouvellement de la vie dans votre corps doivent provenir essentiellement de la vie inhérente à la nourriture que vous mangez ? Que la vie présente dans vos aliments a la propriété et la capacité de régénérer et de revitaliser la vie au cœur même des cellules et tissus de votre corps, quotidiennement et constamment ?

Comment faire pour ingérer de la vie ? Les aliments naturels, sous leur forme crue, contiennent de la vie dans les atomes et les molécules qui les composent. Cette vie atomique est répertoriée sous le nom d'enzymes.

Des aliments riches en enzymes et qui ont été cultivés dans un sol convenablement préparé sont des aliments organiques, ou biologiques. Des aliments dans lesquels les enzymes ont été détruits par une chaleur excessive sont des aliments inorganiques.

Pour clarifier les définitions d'organique et d'inorganique, nous employons organique pour parler des aliments issus de semences non transformées industriellement cultivées dans un sol riche en vers de terre résultant d'un compostage idoine et d'une absence totale d'engrais chimiques et de pulvérisations toxiques.

Bien sûr tout aliment cru est organique, ce qui ne veut pas dire que tous les aliments crus sont cultivés de manière organique, autrement dite biologique !

Etre cultivé de manière organique, ou biologique, pour un aliment signifie bien plus qu'être cultivé sans pulvérisations ni engrais chimiques. De fait, il faut des années pour reconstituer un sol épuisé ou empoisonné par les produits chimiques. L'état présent du sol et la manière dont il a été exploité ou surexploité détermine le nombre d'années que nécessitera sa reconstitution à un niveau de fertilité naturelle par l'emploi de compost et une bonne pratique culturale organique. C'est seulement alors que le sol sera réellement apte à êtreensemencé de graines qui donneront de beaux végétaux sains capables de repousser parasites, microbes et maladies infectieuses - de même qu'un corps sain repousse la maladie.

Si nous avons aujourd'hui tant d'affections et de maladies, la raison n'en est pas à rechercher seulement dans le système commercial actuel producteur d'énormes quantités d'aliments déficients, mais aussi dans notre sol malade faute de soins et de nutrition appropriés.

Un sol sain = des aliments sains = un corps sain.

Les enzymes constituant la base fondamentale de notre nutrition, il serait juste de leur accorder notre attention primordiale lors du choix de nos aliments. Les enzymes ne sont pas une substance que l'homme peut créer, pas plus qu'ils ne peuvent être obtenus synthétiquement en vue d'un usage sous forme de compléments nutritionnels.

Les enzymes sont le principe de vie présent dans chaque atome et chaque molécule organiques vivants, que ceux-ci entrent dans la composition des végétaux ou des organismes humains et animaux.

Les enzymes dans le corps donnent l'étincelle pour l'allumage de l'activité de chaque cellule et chaque tissu, aussi longtemps que le corps est en vie. Aussitôt que le corps meurt, la vie représentée par ses enzymes se dissipe, et dans le même temps les atomes, molécules, cellules et tissus qui composent son anatomie cessent d'être sujets à régénération et

commencent à se décomposer.

Les enzymes dans vos aliments sont la vie des atomes et des molécules qui constituent ces aliments.

SAVEZ-VOUS QUE VOTRE CORPS A UN SYSTEME D'EGOUT ?

Soyons clair : un seul homme ne peut avoir toutes les réponses. Sachez toutefois que le meilleur des meilleurs régimes peut ne valoir guère mieux que le pire des pires, quand le système d'égout - les organes d'élimination de votre organisme - est obstrué par un amoncellement de déchets et de pourriture.

Voici un angle particulier de la question de la nutrition qui est généralement passé sous silence. Je veux parler de l'élimination de l'organisme des matières fécales qui stagnent dans le côlon.

Il est impossible, lorsque nous consommons deux ou trois repas par jour, voire davantage, de ne pas avoir d'accumulation de résidus dans le côlon, sous la forme non seulement du produit final de la digestion des aliments mais aussi de particules alimentaires non digérées.

Dans le côlon, s'accumulent également les millions de cellules et de tissus qui, après avoir rempli leur rôle dans l'organisme, ont été remplacés dans le processus de renouvellement. Ces cellules et tissus sont des protéines mortes, d'une haute toxicité si on les laisse fermenter et se putréfier. Assurément vous n'ignorez pas la puanteur qui se dégage du cadavre d'un animal entré en décomposition. Nos cellules et nos tissus subissent la même dégradation pour peu que les conditions soient favorables, or les conditions ne peuvent pas être plus favorables lorsqu'on les laisse stagner dans le côlon plus longtemps que nécessaire.

La fonction du côlon en tant qu'organe d'élimination est de collecter tous les déchets toxiques sujets à fermentation et à putréfaction dans toutes les parties du corps, et grâce aux mouvements péristaltiques de ses muscles d'expulser tous ces déchets solides et semi-solides de l'organisme.

En bref, le côlon est le système d'égout de l'organisme. Les lois de sauvegarde et d'hygiène de la nature exigent que ce système d'égout soit vidangé régulièrement, sous peine d'entraîner les innombrables

maux, affections et maladies qui ne manquent pas de survenir si on laisse les déchets s'accumuler.

La vidange du côlon peut s'effectuer à domicile à l'aide d'un lavement classique et d'une série d'irrigations coloniques.

S'abstenir de vidanger son côlon s'apparente à laisser les ordures ménagères s'entasser dans les rues d'une ville à la suite d'une grève prolongée des éboueurs ! L'amoncellement de détritres entraîne la production de gaz putrides, nauséabonds et malsains qui se dispersent dans l'atmosphère. La fermentation et la putréfaction des déchets stagnant dans le côlon entraînent la production de gaz tout aussi délétères qui ne sont pas toujours expulsés comme ils devraient l'être.

EN QUOI CONSISTE LA NUTRITION ?

Le problème mondial le plus sérieux est sans aucun doute la malnutrition. Les nations dites civilisées sont incontestablement tout aussi affligées de malnutrition que les nations les plus misérables vivant dans des conditions de famine ou proches de la famine, et ce phénomène se voit vérifié en dépit de la surabondance de nourriture que procure la civilisation.

Le problème vient du fait que le civilisé se nourrit en vertu du principe de sapidité, pris au piège de l'endoctrinement publicitaire et de son nuage de fumée. Trop d'aliments à notre époque présentent une déficience en un ou plusieurs éléments parmi les plus essentiels et vitaux.

L'élément nutritionnel le plus vital, ce sont bien sûr les enzymes qui constituent le principe de vie à l'intérieur de chaque atome et de chaque molécule entrant dans la composition de tout organisme vivant. Outre le fait qu'ils sont présents et actifs dans les végétaux crus, les enzymes sont présents dans l'anatomie humaine, et impliquées dans toutes ses activités et ses fonctions.

Les enzymes sont sensibles aux températures élevées. Jusqu'à 52°C elles sont au maximum de leur efficacité et demeurent tout aussi vivantes jusqu'à une température de 10°C à 15°C. Soumises à une température de 54°C elles sont détruites. Elles sont mortes.

De manière évidente, dans un aliment cuit, ou chauffé à des tem-

ne est gorgée d'enzymes. Elle est composée de protéines, d'hydrates de carbone (glucides) et de graisses (lipides) qui peuvent être très facilement digérées lorsqu'elles sont convenablement préparées, soit en les faisant germer soit en les broyant très finement.

Tous les éléments vitaux nécessaires au maintien et à la propagation de la vie sont renfermés dans les minuscules graines créées pour le bien et le bénéfice de l'humanité.

Tous les éléments chimiques et minéraux contenus dans le végétal, la plante, l'arbre, sont déjà présents à leur plein potentiel dans la graine fertile. C'est pourquoi les graines sont d'une importance si vitale pour une alimentation complète et la raison pour laquelle nous devrions essayer d'en manger tous les jours sous une forme ou une autre. Toutefois, les graines sont un aliment concentré qui ne devrait être consommé qu'en petites quantités à la fois. En effet, les graines ont un apport nutritionnel constructeur plus élevé que celui de la viande et sont compatibles avec tous les aliments, surtout sous leur forme germée. Toutes les graines et leur germe figurent parmi les sources de protéines les plus riches, et sont également riches en calcium et magnésium.

Les graines hybrides devraient être évitées, l'équilibre de leur constitution ayant été perturbé et leur valeur nutritive par conséquent altérée. Il est préférable d'acheter ses graines dans un magasin de produits diététiques, ou de se fournir auprès d'une personne sûre qui les cultive de façon biologique.

FAIRE GERMER DES GRAINES

Nous faisons personnellement en sorte de servir des graines germées à un ou plusieurs repas de la journée. Nos graines de prédilection sont la luzerne et le soja et occasionnellement les lentilles. Vous pouvez toutefois faire vos propres expérimentations afin de découvrir quelles sont vos préférences et apporter ainsi à votre alimentation des compléments nutritionnels très variés.

Il existe quantité de gadgets vendus pour faire germer des graines, mais nous préférons nous en tenir à la technique du bocal au couvercle percé de trous ou dont vous aurez remplacé le couvercle par une

70 RECETTES de SALADES COMPOSEES

Les proportions indiquées sont pour 1 personne.

Aux USA la mesure habituelle, en cuisine, est la “cup”, la “tasse”.

Elle correspond, pour notre mesure en millilitres (verre gradué) à 200 ml.

N°1

Carottes râpées fin 2 cs • Laitue finement hachée 2 cs

Tomate, moyenne en petits morceaux • Céleri haché fin 2 cs

Kaki, 2/3 d'1 moyen pelé, coupé en petits morceaux

Raisins secs 2 cs (de préf. Thompson sans pépin)

Chou rouge, 2 cs. finement haché • Banane, grande, en dés

Dattes, 2 grosses, en petits morceaux • Radis, 5 petits, en fines rondelles

• Pomme (délicious), 1 grosse, râpée • Avocat, un moyen, en lamelles

Pour la garniture : 1 datte, noix hachées, cerise (type “Marasque”), cresson.

Disposez par couches superposées dans l'ordre indiqué en commençant par les carottes et terminant par la banane. Placez les rondelles de radis sur tout le pourtour de l'assiette, la pomme râpée au centre avec les lamelles d'avocat autour, une datte partagée en quatre, en forme de croix, au milieu. Parsemez de noix hachées et terminez par la cerise marasque au centre de la croix. Garnir les bords de petits bouquets de cresson.

N°2

Céleri haché fin 2 cs • Carotte râpée fin 2 cs • Laitue 2 cs

Oignon, 1 cs • Tomate, 1/2 moyenne • Chou rouge finement haché 2 cs

Courge banane râpée fin 1 cs • Pomme (Délicious) râpée, 1

Figue en morceaux 1 grande • Miel mélangé 2 cc

Noix hachées, 2 cs • Avocat en lamelles 1/2 moyen

Radis entiers, 5 petits • Olives farcies • Persil

Disposez en couches superposées dans l'ordre : céleri, carottes, mélange laitue-oignons-tomates, chou rouge, puis placez au centre le mélange

MENUS DE SANTÉ

Dès le lever, prendre le jus d'un citron additionné de 20 à 25 cl/6 à 8 oz d'eau chaude (sans sucre). L'effet général est un drainage du foie et des reins. (Avec de l'eau froide, il s'agira plutôt de stimuler la fonction péristaltique des intestins).

15 à 30 mn plus tard, boire un verre de jus d'orange frais.

15 à 30 mn plus tard, procéder au :

PETITS DÉJEUNERS

1 ou 2 verres de 25 cl/8 oz de jus frais de légumes crus :

- soit jus de carotte, en guise de tonique mental général,
- soit "formule potassium" (carotte-céleri-persil-épinards) pour nourrir le sang (et aussi pour chasser les effets d'un lendemain de soirée trop arrosée si besoin est. Le jus de céleri est également recommandé à cet effet),
- soit carotte-épinards si l'élimination est paresseuse,
- soit carotte-betterave-concombre pour nourrir le foie, la vésicule biliaire et les reins.

Pour nombre de personnes, ce petit déjeuner de jus frais sera suffisant. D'autres désireront une nourriture plus solide, auquel cas nous suggérons les formules suivantes :

N°1

Bananes, 1 ou 2 mûres (sans parties vertes), en tranches.

Crème (de préférence crue)

Miel, si besoin de sucré

Jus de carotte frais, 1 verre de 25 cl/8 oz

Note : Si un petit déjeuner plus consistant est souhaité, on peut ajouter des fruits à coque (sauf les cacahuètes), des figues, des dattes, des raisins secs, des kakis, du fromage blanc frais, soit séparément, soit en mélange selon le goût.

DÎNER

Il est toujours excellent de commencer le dîner par un verre de 25 cl/8 oz au moins de jus frais de légumes crus, qui sont bien plus digestes que les soupes. Jus de céleri pur, ou jus de carotte pur, sont les deux meilleures formules pour commencer un repas.

Le plat de résistance sera l'une des salades choisies dans la section Salades Composées, en préférant l'une des plus élaborées. Il est rare que le besoin de davantage de nourriture se fasse sentir après avoir consommé une copieuse salade. En cas d'envie de dessert, un fruit sera le plus indiqué. Choisissez-le en fonction de la saveur qui vous semble le mieux compléter celle de la salade que vous aurez mangée.

Et pensez aux économies de vaisselle réalisées !

MENUS CRUS

N°1 - Salade N°2

Jus de carotte, frais et cru, 1 verre de 25 cl

Fruit pour le dessert (si besoin), par ex. : 2 ou 3 tranches de kaki pelé, _ 1/2 poire en dés ; servir nature parsemé de quelques amandes râpées, ou nappé de 2 à 3 cc de crème fouettée + miel.

N°2 - Salade N°3

Jus de céleri pur, frais et cru, 1 verre de 25 cl

Fraises à la crème + miel pour le dessert (si besoin).

N°3 - Salade N°11

Jus de céleri et carotte, frais et cru, 1 verre de 25 cl

Pêches, fraîches et juteuses + sucre de dattes ou miel (si besoin)

N°4 - Salade N°15

Servir avec fromage suisse, 60 à 90 g. par personne.

Jus "Formule Potassium" (carotte-céleri-persil-épinards), frais et cru, 1 verre de 25 cl.

Framboises, bien rouges et fraîches, servies nature ou avec crème + miel

BREVE ENCYCLOPEDIE DES LEGUMES, FRUITS...

L'expérience m'a appris qu'à long terme, il y a beaucoup à gagner à acheter des légumes et fruits de la meilleure qualité, même s'ils sont plus chers, plutôt que des produits de qualité inférieure. Une quantité moindre des meilleurs légumes et fruits, de préférence de culture biologique, aura une valeur nutritive plus élevée qu'un volume plus important de légumes et fruits abîmés, défraîchis ou malingres.

De nos jours, les facilités de transport et de réfrigération permettent de trouver, sur les marchés en particulier, une abondante variété de légumes et fruits frais, qui peuvent ainsi sans difficulté constituer l'essentiel de nos repas. S'ils sont plus onéreux dans certaines régions, et plus rares en certaines saisons, n'oublions pas qu'ils recèlent, à volume égal et même moindre, une valeur nutritive constructive et régénératrice incomparable par rapport aux aliments cuits ou transformés. Alors que les premiers régénèrent cellules et tissus et procurent VIE à notre corps, les derniers sont des "colmateurs" dépourvus de toute valeur constructive, qui se contentent de sustenter la vie tandis que le corps poursuit son inexorable désintégration.

A de rares exceptions près, pratiquement tous les légumes que nous avons l'habitude de cuire peuvent être consommés crus pour un bénéfice accru. En règle générale, fruits et légumes peuvent être mélan-

gés en salades aussi bien que mangés séparément au cours du même repas. Les fruits agissent plutôt en nettoyeurs du système alors que les légumes sont les bâtisseurs des cellules et des tissus.

Dans la liste suivante de nos légumes les plus courants sont indiqués les éléments chimiques principaux qu'ils renferment.

Lorsqu'est indiquée la teneur en eau, protéines, hydrates de carbone (**glucides**) et lipides, le pourcentage est calculé par rapport au légume cru entier.

Lorsqu'est indiquée la teneur en éléments minéraux, sels, etc., le pourcentage représente leur proportion par rapport au total estimé de matière sèche.

AIL. Il a un effet salutaire sur la lymphe, aidant ainsi à l'élimination des déchets toxiques de l'organisme. Tant que ces déchets n'auront pas été suffisamment éliminés, l'ail aura tendance à déclencher l'émanation d'odeurs corporelles. C'est un précieux nettoyeur des membranes muqueuses, tout particulièrement des poumons, des sinus, du nez et de la gorge. Ceci en fait un aliment spécialement indiqué dans les affections pulmonaires, rhumes, asthme, etc.

Bien qu'à l'occasion il puisse avoir un effet légèrement irritant sur les reins, l'ail n'en reste pas moins très appréciable pour son action diurétique. C'est aussi un purifiant efficace du sang, recommandé de ce fait dans les cas d'hypertension. Il a tendance à stimuler l'action péristaltique des intestins et la sécrétion des sucs digestifs.

L'odeur forte de l'ail n'étant pas toujours la bienvenue pour parfumer l'haleine, ceci pourra être aisément combattu par la consommation de persil cru, de menthe et autres herbes odorantes fraîches, soit en association avec l'ail, soit immédiate-

ment après lui.

L'ail contient approximativement 65% d'eau, et des résultats satisfaisants seront obtenus en le consommant cru, en petites quantités, incorporé finement haché à toute salade crue.

ASPERGES. Particulièrement riches en silice, les asperges ont un taux de phosphore élevé et une bonne proportion de potassium, sodium, manganèse et fer. Elle contiennent plus de 90% d'eau et ne devraient être consommées qu'en quantité modérée en raison de leurs propriétés très puissantes de nettoyage, principalement au niveau des reins et de la vessie. Il est préférable de les consommer crues en association avec d'autres légumes dans des salades composées. Les asperges cuites non seulement perdent leur valeur nutritive mais ont en outre tendance à irriter les reins.

AVOCAT. Voir paragraphe Fruits.

BETTERAVES. Contiennent du potassium, du fer, du sodium et du manganèse. Un plus grand bénéfice sera retiré si l'on consomme les fanes ou les feuilles aussi bien que les racines, crues. Les racines peuvent être finement râpées et les fanes hachées ou broyées. Les betteraves contiennent plus de 87% d'eau. Le taux de glucides est légèrement supérieur à 9%. Les fanes de betteraves sont particulièrement riches en manganèse ce qui valorise leur teneur en fer pour nourrir le foie et les globules rouges du sang.

Les betteraves crues et leurs jus, correctement extraits, ont un effet régulateur sur les menstruations, la ménopause précoce et la constipation. Il est cependant conseillé de ne pas boire plus de 25 cl/8 oz de jus de betteraves pur par jour tant que l'organisme n'est pas prêt à en tolérer

davantage.

BROCOLIS. Riches en potassium, phosphore et soufre. Les tiges doivent être broyées tandis que les bouquets seront finement hachés, le tout consommé cru. Contiennent environ 90% d'eau pour une teneur très faible en glucides et lipides. Bons nettoyeurs de l'organisme, les brocolis ont tendance à favoriser la perte de poids. Leur haute teneur en vitamine A est souvent négligée au profit de leur richesse en soufre et phosphore.

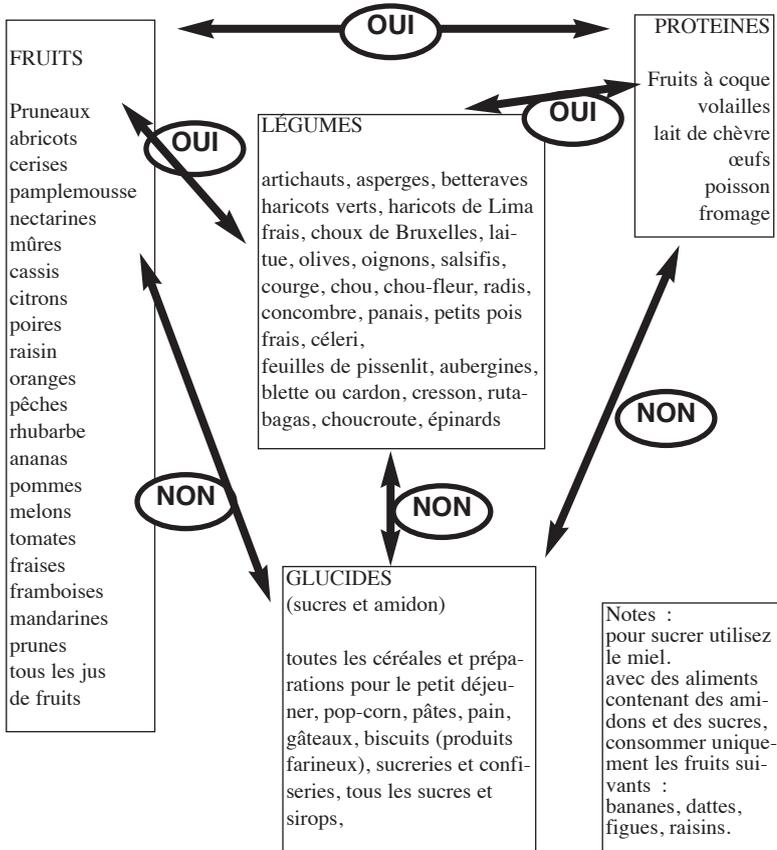
CAROTTES. Sans conteste notre aliment le plus complet et le plus précieux. Finement râpées, elles peuvent être consommées sans limitation aucune et quantité de gens précédemment convaincus qu'ils ne pouvaient consommer de légumes crus les ont adoptées comme principal aliment constructeur. Il est désormais prouvé que la pulpe finement râpée ou broyée des carottes crues est le remède le plus efficace, le plus salubre et le plus doux qui soit pour aider le côlon à se régénérer afin de retrouver un état normal.

Les carottes crues contiennent tous les éléments et toutes les vitamines requises par l'organisme humain. Leur valeur nutritive pour notre corps est néanmoins perdue à la cuisson, de même que par la conserve ou la transformation de quelque manière que ce soit.

Les carottes trop jeunes, immatures, n'ont pas encore complètement synthétisé leurs minéraux et vitamines, elles ne sont donc pas aussi nourrissantes qu'après avoir séjourné en terre un minimum de quatre mois et demi à cinq mois.

De tous les jus de légumes, le jus de carottes est le roi, pourvu, toujours, qu'il soit parfaitement frais et correctement extrait. Il fait des merveilles en tant que nettoyeur de la bile et des déchets accumu-

GUIDE DE CONTROLE ALIMENTAIRE



Faire de la règle suivante votre guide quotidien :

Ne jamais associer au cours du même repas des fruits acides ou mi-acides avec des aliments contenant des glucides concentrés et des protéines concentrées.

Non signifie : ne pas associer ces aliments dans le même repas.

Oui signifie : ces aliments peuvent être consommés ensemble.

Table détaillé des matières

Préliminaire indispensable	6
Leçon d'anatomie	
Première partie	
Principes de diététique	9
Alimentation biologique et enzymes	10
Savez-vous que votre système a un système d'égout ?	12
En quoi consiste la nutrition	13
Les graines	16
Faire germer ses graines	17
Lait d'amandes et de fruits à coque	19
Pourquoi et comment se nourrir correctement	20
Comment combiner les aliments	22
Atomes composant les éléments chimiques du corps	27
Vitamines	31
L'eau	32
Glucides et protéines	33
Jus frais de légumes et de fruits	35
Le lait	38
Crèmes et autres graisses, fromage	43
Produits surgelés	43
Protéines	44
Acides aminés (aminoacides)	47
Deuxième partie	
Les salades crues	56
Comment préparer les différents ingrédients	57
70 recettes de salades composées	59
Menus de santé	85
Petits déjeuners et menus	87
Déjeuners et menus	89
Dîners et menus	89
Attention à la suralimentation	91
Menus de fêtes, végétariens cuits	92
Assaisonnements pour salades	96

Troisième partie

Petite encyclopédie...

... des légumes	98
... des fruits	109
... des fruits secs	116
... des fruits à coque	116
... des légumineuses	117

Guide de contrôle de l'alimentation	119
--	------------