

Manger « complet »- les céréales complètes contre les céréales raffinées?

Non seulement le goût est différent, mais avant tout l'apport nutritif des aliments complets (ex. riz complet, pâtes complet, pain et pâtisseries à la farine intégrale, sucre de canne complet comme rapadura, sel non raffiné...) n'a rien à voir avec les mêmes aliments qui ont été raffinés (transformés industriellement et dépourvue de leur partie riche en vitamines, en fibres et en oligoéléments. Voir page suivante pour plus de détails.

Pour un petit déjeuner complet et goûteux, voici une belle alternative aux céréales soufflées et enrobées du sucre que nous offre la plupart de fabricants :

GRANOLA MAISON

125ml de jus de fruits (pomme, poire...)
300g de flocons de céréales (avoine, sarrasin)
200-300g de graines oléagineuses (amandes, noisettes, graines de tournesol)
2 càs d'huile d'olive
Épices si envie: cannelle, vanille, cardamome

Mélanger tout sur une plaque et enfourner à 150 °C 30min, en remuant de temps en temps. Une fois prêt, ajouter des fruits secs à volonté (cranberries, raisins secs, abricots, bananes séchées ou figues coupées en morceaux). Conserver dans un bocal hermétique.



Biscuits à la farine complète avec Chocolade et noisettes (par Ruta Noel)

Ingrédients pour env. 35-40 biscuits:

1 et 1/3 de verre de farine complète
1/2 de cuill. à café de levure chimique
1/2 de cuill. à café de bicarbonate
1/4 de cuill. à café de sel
115g de beurre ramolli
115g de Chocolade
2/3 de verre de sucre de canne
1 œuf
1 cuill. à café d'extrait de vanille
1 verre de noisettes torréfiées et hachées

Dans un bol, mélangez tous les ingrédients secs : farine, levure, sel et bicarbonate
Dans un autre bol, battre le beurre et le Chocolade, jusqu'à l'obtention d'une crème onctueuse. Ajoutez progressivement du sucre et après l'œuf et l'extrait de vanille. .
A cette préparation, ajoutez tous les ingrédients secs et mélangez bien. A la fin, ajoutez les noisettes hachées.

Avec la pâte obtenue, formez de petites boules de grandeur d'une noix. Déposez- les sur la plaque de cuisson couverte de papier sulfurisé et aplatissez- les légèrement.
Cuire dans un four préchauffé à 180° pendant environ 13 min. jusqu'à ce que les biscuits soient bien dorés.



Aliments Néfastes à éviter (Les numéros renvoient aux raisons)	Aliments de Remplacement pour la Santé
Pain blanc et tout autre pain de boulangerie (raffiné et à la levure chimique) (2, 3, 4, 5, 6, 7)	Pain complet ou ½ complet, pain de campagne bio au levain, pain bis, galettes de riz, biscottes non raffinées ou à base de pain bio au levain.
Toutes céréales raffinées : pâtes, riz, semoule	Toutes céréales complètes ou ½ complètes bio (riz, sarrasin, quinoa, boulgour, blé, kamut,
Lait de vache chez l'adulte (2, 5)	Laits végétaux : amande, noisette, châtaigne, soja, riz, avoine – lait de chèvre, brebis. Attention si intolérance au gluten : avoine à éviter
Sucre blanc raffiné ou sucre roux (2, 3, 4, 5, 6, 7)	Sucre de canne complet, sirop de céréales : blé, riz, maïs, sucres de fruits, miel (pris seul si problème de digestion)
Huiles raffinées et les huiles non indiquées « 1ère pression à froid » (5, 6, 7)	Huiles vierges et biologiques de 1ère pression à froid : mélange d'huiles (Equihuile) olive, colza, noix, noisettes, carthame, germe de blé, tournesol.
Pâtisseries et biscuits (2, 3, 4, 5, 6, 7)	Biscuits diététiques peu sucrés à la farine complète, galettes de riz complet, pâtisserie faites maison, fruits séchés réhydratés 12h, oléagineux (1 poignée)
Chocolat et confiseries (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7)	Chocolat noir à + 70%, bonbons au miel ou aux sucres naturels (attention aux caries)
Sel fin raffiné (6, 7)	Sel complet (fleur de sel) , aux herbes, aux algues, sauce tamari, gomasio (sel + sésame), algues en paillettes
Sodas, cocas, sirop, limonade (2, 3, 5, 6, 7)	Jus de fruits frais non sucrés, jus de légumes, tisanes, sirop au sucre naturel (ne pas abuser)

Les raisons :

1. Aliments contenant des purines et des déchets toxiques => précurseurs de maladies articulaires, inflammatoires, nerveuses
2. Inhibiteurs de la digestion, donc gaspillage d'énergie nerveuse et glandulaire
3. Encrassement humoro-cellulaire, précurseur de maladies catarrhales (écoulements)
4. Acidifiants, arthritiques, déminéralisants, réfrigérants
5. Pourvoyeurs de fermentations, de putrescences intestinales et de toxines qui en résultent ;
6. Créateurs de carences en minéraux, oligo-éléments et vitamines ;
7. Agresseurs de terrain => dérivés vers la candidose

Source: <http://www.que-manger.com/Manger-%C3%A9quibr%C3%A9-choix-aliments-remplacement-aliments>