

LES REPAS DU JOUR MAIGRE

Avant de commencer le Stop & go, choisissez avec soin ce que vous consommerez le jour maigre, parmi les aliments les plus naturels possible. Faites la liste de vos aliments favoris. Évaluez la teneur du jour maigre selon le tableau p. 123. Inspirez-vous des autres pratiquants (p. 133) ou des délicieuses recettes de Martine (p. 148). Planifiez pour ne pas être pris au dépourvu. Ne vous embrouillez pas l'esprit en ajoutant à cette contrainte-ci des théories sur l'acidose (équilibre acide-base), les doses d'antioxydants qui vous manqueraient, les carences en protéines, etc. On ne se concentre ici que sur un seul objectif : relancer la machine!

Des calories denses?

Le premier pas : faites la liste exacte de tout ce que vous aimez manger, y compris les collations et les boissons. Pendant deux semaines, avant d'entamer le *Stop & go*, mangez de cette manière à la différence près que chaque aliment doit apporter des calories denses à la place des calories vides. Bien, mais où est-donc la distinction entre calories denses et calories vides ? Cette liste réside entre vos deux oreilles : quand vous achetez un aliment, pensez que s'il n'apporte pas de nutriment ou sous formes synthétiques, il apporte des bourrelets sans nourrir au plus profond. En gros, évitez tout ce qui a été raffiné (pain blanc & C^{ie}), modifié (huiles désodorisées & C^{ie}), cuit à haute température et sous pression (corn flakes & C^{ie}), en général industrialisé, spécialement les allégés. Facile à ressentir : si la faim se présente rapidement après ce repas, c'est qu'il était foncièrement vide. Après ses corn flakes à 8 heures du mat', mon fils jeune, désormais adulte, avait systématiquement besoin de se nourrir à nouveau à dix heures. Normal : il venait de manger du rien. S'il mangeait avec nous du bon pain au levain avec du tout bon beurre fermier, ou une crème Budwig, je ne l'entendais pas jusqu'au déjeuner. Au retour du fast-food, il le reconnaissait d'ailleurs lui-même : « m'enfin, m'man, tu sais bien que je n'ai rien mangé, je viens du macdo ». Il s'était nourri de ses liens avec ses copains, mais pas de nourriture utile, voyons.