



## **L'alimentation crue : 400 recettes - Une application pratique de "L'alimentation ou la 3e médecine"**



**Télécharger**



**Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# **L'alimentation crue : 400 recettes - Une application pratique de "L'alimentation ou la 3e médecine"**

*Dr Christian Pauthe, Jean-Marie Ozanne*

## **L'alimentation crue : 400 recettes - Une application pratique de "L'alimentation ou la 3e médecine"**

Dr Christian Pauthe, Jean-Marie Ozanne

Le docteur Pauthe propose, dans son livre : L'alimentation crue en 400 recettes , non seulement une réflexion sur la nutrition, mais aussi, et surtout, une mise en pratique simple, immédiate et guidée pas à pas, vers la découverte d'une alimentation de qualité optimale, prolongement pratique des travaux du docteur Seignalet dans son ouvrage l'alimentation ou la troisième médecine. Dans la première partie, théorique, nous apprenons que notre santé est conditionnée par la confrontation entre les éléments génétiques et les facteurs environnementaux caractéristiques d'une époque et d'un lieu. La maîtrise de notre héritage génétique n'étant pas réalisable (ni souhaitable), l'auteur nous propose d'intervenir sur le facteur d'environnement le plus proche de nous : l'alimentation. La maladie n'est peut-être pas toujours inéluctable et une connaissance plus approfondie des risques, mais aussi des avantages liés à l'alimentation peut nous permettre d'en éloigner le danger. L'intérêt porté à la non-dénaturation des aliments sort quelque peu de la conception habituelle et classique de notre alimentation, imprégnée d'une culture culinaire fondée en grande partie sur la cuisson. Notre héritage culturel nous conduit à appauvrir de façon considérable nos aliments, au risque même de les rendre dangereux pour notre santé, ce qui est un comble. Malheureusement, nous n'y prêtons pas suffisamment attention. Dans la seconde partie de cet ouvrage, un grand nombre de recettes permet de passer des considérations purement théoriques à la mise en pratique, en fonction de nos goûts et de nos souhaits caloriques, vitaminiques et minéraux. Ces valeurs chiffrées sont, en effet, ajoutées à la fin de chaque recette ; on y trouvera également des remarques ou des conseils judicieux concernant la composition particulière de certains aliments ou des assortiments possibles. La plupart de ces recett

 [Télécharger L'alimentation crue : 400 recettes - Une appl ...pdf](#)

 [Lire en ligne L'alimentation crue : 400 recettes - Une ap ...pdf](#)

**Téléchargez et lisez en ligne L'alimentation crue : 400 recettes - Une application pratique de "L'alimentation ou la 3e médecine" Dr Christian Pauthe, Jean-Marie Ozanne**

---

518 pages

Présentation de l'éditeur

Le docteur Pauthe propose, dans son livre : " L'alimentation crue en 400 recettes ", non seulement une réflexion sur la nutrition, mais aussi, et surtout, une mise en pratique simple, immédiate et guidée pas à pas, vers la découverte d'une alimentation de qualité optimale, prolongement pratique des travaux du docteur Seignalet dans son ouvrage l'alimentation ou la troisième médecine. Dans la première partie, théorique, nous apprenons que notre santé est conditionnée par la confrontation entre les éléments génétiques et les facteurs environnementaux caractéristiques d'une époque et d'un lieu. La maîtrise de notre héritage génétique n'étant pas réalisable (ni souhaitable), l'auteur nous propose d'intervenir sur le facteur d'environnement le plus proche de nous : l'alimentation. La maladie n'est peut-être pas toujours inéluctable et une connaissance plus approfondie des risques, mais aussi des avantages liés à l'alimentation peut nous permettre d'en éloigner le danger. L'intérêt porté à la non-dénaturation des aliments sort quelque peu de la conception habituelle et " classique " de notre alimentation, imprégnée d'une culture culinaire fondée en grande partie sur la cuisson. Notre héritage culturel nous conduit à appauvrir de façon considérable nos aliments, au risque même de les rendre dangereux pour notre santé, ce qui est un comble. Malheureusement, nous n'y prêtons pas suffisamment attention. Dans la seconde partie de cet ouvrage, un grand nombre de recettes permet de passer des considérations purement théoriques à la mise en pratique, en fonction de nos goûts et de nos souhaits caloriques, vitaminiques et minéraux. Ces valeurs chiffrées sont, en effet, ajoutées à la fin de chaque recette ; on y trouvera également des remarques ou des conseils judicieux concernant la composition particulière de certains aliments ou des assortiments possibles. La plupart de ces recettes sont simples et aisément réalisables ; certaines sont inédites. Toutes reflètent l'expérience des auteurs dans la pratique de ce type alimentaire nouveau.

... Je connais Christian Pauthe depuis une dizaine d'années et il m'honore de son amitié. Médecin généraliste, il a hérité des qualités des médecins de campagne. Très à l'écoute du malade, patient et dévoué, il ne compte pas les heures passées à l'exercice de son métier. Il a donc eu l'idée d'écrire un livre de recettes, je ne dirai pas de cuisine, puisque toute cuisson y est proscrite, mais de " crudine ", si j'ose employer un néologisme. Mais M. Pauthe, s'il est un excellent médecin, n'avait pas de connaissances spéciales en matière de restauration. Il a donc associé à son projet Jean-Marie Ozanne, chef cuisinier professionnel, dont les compétences ont permis de transformer le projet initial en solide réalité... Les lecteurs de mon récent ouvrage l'alimentation ou la troisième médecine trouveront ici les moyens d'appliquer les conseils que je leur ai prodigués... Docteur Jean Seignalet

Quatrième de couverture

Le docteur Pauthe propose, dans son livre : " L'alimentation crue en 400 recettes ", non seulement une réflexion sur la nutrition, mais aussi, et surtout, une mise en pratique simple, immédiate et guidée pas à pas, vers la découverte d'une alimentation de qualité optimale, prolongement pratique des travaux du docteur Seignalet dans son ouvrage l'alimentation ou troisième médecine. Dans la première partie, théorique, nous apprenons que notre santé est conditionnée par la confrontation entre les éléments génétiques et les facteurs environnementaux caractéristiques d'une époque et d'un lieu. La maîtrise de notre héritage génétique n'étant pas réalisable (ni souhaitable), l'auteur nous propose d'intervenir sur le facteur d'environnement le plus proche de nous : l'alimentation. La maladie n'est peut-être pas toujours inéluctable et une connaissance plus approfondie des risques, mais aussi des avantages liés à l'alimentation peut nous permettre d'en éloigner le danger. L'intérêt porté à la nondénaturation des aliments sort quelque peu de la conception habituelle et " classique " de notre alimentation, imprégnée d'une culture culinaire fondée en grande partie sur la cuisson. Notre héritage culturel nous conduit à appauvrir de façon considérable nos aliments, au risque même de les rendre dangereux pour notre santé, ce qui est un comble. Malheureusement, nous n'y prêtons pas suffisamment attention. Dans la seconde partie de cet ouvrage, un grand nombre de recettes permet de passer des considérations purement théoriques à la mise en pratique, en fonction de nos goûts et de nos souhaits

caloriques, vitaminiques et minéraux. Ces valeurs chiffrées sont, en effet, ajoutées à la fin de chaque recette ; on y trouvera également des remarques ou des conseils judicieux concernant la composition particulière de certains aliments ou des assortiments possibles. La plupart de ces recettes sont simples et aisément réalisables ; certaines sont inédites. Toutes reflètent l'expérience des auteurs dans la pratique de ce type alimentaire nouveau.

Download and Read Online L'alimentation crue : 400 recettes - Une application pratique de "L'alimentation ou la 3e médecine" Dr Christian Pauthe, Jean-Marie Ozanne #BW8FXNUCIYO

Lire L'alimentation crue : 400 recettes - Une application pratique de "L'alimentation ou la 3e médecine" par Dr Christian Pauthe, Jean-Marie Ozanne pour ebook en ligne  
L'alimentation crue : 400 recettes - Une application pratique de "L'alimentation ou la 3e médecine" par Dr Christian Pauthe, Jean-Marie Ozanne  
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  
L'alimentation crue : 400 recettes - Une application pratique de "L'alimentation ou la 3e médecine" par Dr Christian Pauthe, Jean-Marie Ozanne à lire en ligne.  
Online L'alimentation crue : 400 recettes - Une application pratique de "L'alimentation ou la 3e médecine" par Dr Christian Pauthe, Jean-Marie Ozanne  
ebook  
Téléchargement PDF  
L'alimentation crue : 400 recettes - Une application pratique de "L'alimentation ou la 3e médecine" par Dr Christian Pauthe, Jean-Marie Ozanne  
Doc  
L'alimentation crue : 400 recettes - Une application pratique de "L'alimentation ou la 3e médecine" par Dr Christian Pauthe, Jean-Marie Ozanne  
Mobipocket  
L'alimentation crue : 400 recettes - Une application pratique de "L'alimentation ou la 3e médecine" par Dr Christian Pauthe, Jean-Marie Ozanne  
EPub

**BW8FXNUCIYOBW8FXNUCIYOBW8FXNUCIYO**