

Boire de l'eau au repas affaiblit l'action de la salive sur les amidons dans l'estomac autant que dans la bouche. D'ailleurs, il est faux que vous ayez besoin de boire au repas pour faciliter la digestion. Il vaudrait mieux boire dix à quinze minutes avant le repas. Boire pendant le repas dilue les sucs digestifs et les charrie avec leurs enzymes.

MENUS-TYPES

On trouvera ci-après une série de 44 menus-types de repas farineux correctement combinés. Nous suggérons de prendre le repas farineux le midi. Mangez les farineux le plus secs possible. Mastiquez et insalivez-les complètement avant de les avaler. Ne mêlez pas d'acides à la salade qui accompagne ce repas. Nous conseillons de prendre une salade copieuse, le soir, avec la protéine, et une salade de quantité moindre, le midi, avec l'amidon. Le tout proportionné aux besoins de chacun.

Chaque menu comprend une laitue. Variez la sorte de laitue.

LAITUE

1. Feuilles de navet
Courge jaune
Châtaigne
4. Épinards
Fèves vertes
Noix de coco
7. Fèves vertes
Rutabaga en purée
Patates douces au four
10. Épinards
Betteraves
Patates douces au four
13. Bette (poirée)
Carottes
Pommes de terre au four
16. Haricots verts
Navets
Patates douces au four
19. Asperges
Courge blanche
Ignames au four
22. Feuilles de betterave
Chou-fleur
Pommes de terre sucrées

LAITUE

2. Épinards
Chou rouge
Racine de caladion au four
5. Haricots verts
Aubergine cuite
Ignames au four
8. Feuilles de navet
Céleri (branches)
Artichaut
11. Chou frisé
Céleri
Artichaut
14. Mâche
Courge jaune
Artichaut
17. Épinards
Navets
Artichaut
20. Chou de Bruxelles
Haricots verts
Artichaut
23. Asperges
Fenouil
Arachides

LAITUE

3. Feuilles de betterave
Ketmie
Riz brun
6. Feuilles de navet
Asperges
Châtaignes
9. Chou chinois
Blé d'Inde vert
Riz brun
12. Feuilles de betterave
Chou-fleur
Courge Hubbard au four
15. Chou frisé
Fèves vertes
Courge Hubbard au four
18. Courge verte
Chou-fleur
Ignames au four
21. Feuilles de navet
Brocoli
Arachides
24. Bette (poirée)
Pois verts
Courge Hubbard