A detailed still life composition of various fresh ingredients. In the upper left, a woven basket is filled with several round, crusty loaves of bread. To the right, a wooden cutting board holds a whole onion, a head of garlic with a few cloves peeled, and two dark wooden pepper mills. Next to them is a glass carafe filled with golden olive oil. In the foreground, a small white bowl contains a vibrant red powder, likely paprika. To the left of this bowl, a small wooden dish is filled with light-colored lentils or beans, garnished with fresh green parsley. In the bottom right corner, a white ceramic bowl is filled with a thick, red tomato soup, with a white spoon resting on its rim. The entire scene is set against a warm, natural background, with a decorative red and white curved band on the left and a yellow and orange curved band at the bottom.

Dr. Georges Pamplona-Roger  
Dr. Ester Malaxetxebarria

NOUVEAU  STYLE DE VIE

# 250 *Recettes*

pour Prévenir et Guérir



## Cancer

### Stress



### Diabète



### Infarctus



### Hypertrophie prostatique



### Cholestérol



### Ulcère



### Hépatite



Les recettes proposées dans cet ouvrage sont utiles à tous les stades de la vie : petite enfance (croissance, maladies infantiles, infections), enfance et adolescence (dépression, obésité, études ou sports intenses) âge adulte (grossesse, allaitement, stress, périodes de travail soutenu) et troisième âge (ostéoporose, cataracte, usure).

Nombre de maladies comme le stress, l'infarctus, l'excès de cholestérol, l'hépatite, l'ulcère, l'hypertrophie prostatique, le diabète, le cancer, et bien d'autres encore peuvent, dans une certaine mesure, être prévenues, voire guéries grâce aux recettes présentées dans ce livre.

## Jorge D. Pamplona Roger

Docteur en médecine et en chirurgie (Université de Grenade, Espagne).

Spécialisations médicales : chirurgie générale, voies digestives.

Spécialisations médico-pédagogiques : Éducation pour la santé (Université nationale de l'Éducation à Distance, Espagne) et maîtrise en Santé publique (Université de Loma Linda, Californie, États-Unis).



avec la collaboration de la doctoresse

## Ester Malaxetxebarria

Licenciée en médecine et chirurgie générale (Université de Grenade, Espagne)

Spécialisations : Médecine tropicale et Éducation pour la santé.



## FICHE TECHNIQUE

**Auteurs:** Équipe éditoriale de Safeliz, avec la collaboration de médecins experts en nutrition et de la doctoresse Esther Malaxetxebarria, sous la direction du docteur Jorge D. Pamplona Roger.

**Prolinguista:** Jorge D. Pamplona Roger

**Pages:** 288

**Dimensions :** 17,5 x 25 cm

**Reliure :** brochée, avec couverture dure plastifiée.

**Recettes:** 250 (élaborées avec plus de 130 aliments différents et efficaces pour prévenir, voire guérir de nombreuses maladies).

**Index des recettes:** par ingrédients, par type de plat et alphabétique.



- Recettes de base pour l'élaboration de divers plats.
- Recettes pour la préparation du pain.



- Recettes de sauces et assaisonnements idéaux pour accompagner différents plats.
- Comment remplacer les œufs et le fromage dans l'élaboration des recettes.



- Recettes faciles et progressives pour une alimentation saine.



- Recettes classées selon l'organe auquel leur consommation profite le plus.
- Chaque recette signale en plus les maladies et les autres organes auxquels elle est utile.



# PLAN GÉNÉRAL

Prologue.....	5
Plan général de l'ouvrage.....	6
Explication des pages.....	8
Explication des tableaux et encadrés de cette guide ...	9



## 1 Les recettes de base 10

Assaisonnements, sauces  
et hors d'œuvre 20



## 3 Recettes de transition 36

Recettes pour les yeux 72



## 5 Recettes pour le système nerveux 82

Recettes pour le cœur 94



## 7 Recettes pour les artères 112

Recettes pour le sang 130



## 9 Recettes pour l'appareil respiratoire 138

Recettes pour le foie  
et la vésicule biliaire 148





# DE L'OUVRAGE



11

Recettes pour l'estomac

158

Recettes pour l'intestin

172

12



13

Recettes pour l'appareil urinaire

188

Recettes pour l'appareil  
reproducteur

204

14



15

Recettes pour le métabolisme

214

Recettes pour l'appareil  
locomoteur

230

16



17

Recettes pour la peau

244

Recettes pour les infections

254

18



19

Recettes pour prévenir le cancer

262

Poids moyen des fruits et des légumes . . . . .	274
Mesures et poids habituels en cuisine . . . . .	275
Équivalence entre unités de mesure . . . . .	276
Index des recettes par ingrédient . . . . .	277
Index des recettes par plat . . . . .	282
Index alphabétique des recettes . . . . .	284



# Explication des pages

## « Cuisson »

heures : minutes

Temps nécessaire pour l'élaboration, qui peut inclure des procédés simultanés : battre, sauter, faire revenir, bouillir, enfourner ...

## « Réalisation »

heures : minutes

Temps nécessaire pour préparer les ingrédients : peler, laver, couper, hacher ...

## « Suggestions du chef »

Conseils et astuces culinaires qui contribuent à rendre la recette plus savoureuse.

Numéro et titre du chapitre

Icones des organes ou systèmes auquel cette recette bénéficie le plus (voir p. 9).

Icones des autres organes ou systèmes auxquels cette recette bénéficie également (voir p. 9).

« Conseils pour la santé »  
Cette partie décrit les avantages que vous pouvez obtenir en suivant ce menu, et les maladies ou les troubles pour lesquels il est le plus indiqué.

**Macédoine de fruits**

**INGRÉDIENTS**  
10 personnes  
• 2 pommes  
• 2 bananes  
• 2 poires  
• 2 oranges  
• 2 pêches (mûres)  
• 4 tranches d'ananas (sans peau)  
• 250 g de fraises

**RÉALISATION**  
• Peler les oranges et les bananes.  
• Éplucher et couper en cubes les autres fruits.  
• Mixer les morceaux de fruits dans un mixeur ou un robot ménager.  
• Servir frais. Vous pouvez accompagner la macédoine de crème glacée.

**CONSEILS POUR LA SANTÉ**  
Les fruits, notamment ceux à croûte épaisse, sont riches en fibres alimentaires et contiennent de nombreuses vitamines. Ils sont aussi riches en eau et sont donc très hydratants. Ils sont également riches en antioxydants, ce qui contribue à protéger l'organisme contre les maladies cardiovasculaires et le diabète.  
L'apport en fibres est particulièrement intéressant car il contribue à réguler le transit intestinal et à prévenir les troubles digestifs.  
Les fruits sont également riches en vitamines C et A, qui sont importantes pour le système immunitaire et la vision.

**Suggestions du Chef**  
Vous pouvez accompagner la macédoine de fruits d'un peu de jus d'orange ou de citron pour lui donner plus de fraîcheur.

**Tableau nutritionnel**

Nutriments	Quantité
Énergie	100 kcal
Protéines	1 g
Glucides	25 g
Lipides	0 g
Fibres	5 g
Vitamine C	100 mg
Vitamine A	500 µg

**Cadre d'avertissement**  
Il présente des conseils et des avertissements d'intérêt en relation avec la recette.



## La Goutte

Les champignons doivent être consommés avec modération par les personnes qui souffrent de la goutte, car ils contiennent des purines riches en acides nucléiques, à partir desquelles l'acide urique se produit dans l'organisme.



## La maladie cœliaque

Les personnes qui souffrent d'intolérance au gluten, peuvent prendre des précautions si la farine de blé et la chapelure sont remplacées dans la même proportion par de la farine de maïs.

**Cadre d'information**  
Il présente des informations complémentaires sur la recette, ou bien des informations d'intérêt spécial.



## Signification des icones et des graphiques



### Graisse / Cholestérol / Sodium

Pour la graisse totale, la graisse saturée, le cholestérol et le sodium, ce qui est indiqué, c'est la **DJA** (dose journalière admissible), c'est-à-dire, la quantité maximale qu'il est recommandé de ne pas dépasser quotidiennement.

### VALEUR NUTRITIVE\* par ration

Energie	452 kcal = 1.888 kJ
Protéines	34,5 g
H. de carbone	33,3 g
Fibre	10,7 g
Graisse totale	18,5 g
Graisse saturée	7,93 g
Cholestérol	62,8 mg
Sodium	34,5 mg

### Échelle de type logarithmique

% des AJR (apports journaliers recommandés)  
% de la DJA (dose journalière admissible)  
pour chaque ration de ce plat.

\* Sans inclure les ingrédients complémentaires.

### « Valeur nutritive »

Ce graphique est normalement donné par ration, mais quand cela est nécessaire il est donné pour 100 g.

### AJR / DJA

La longueur des barres indique le **pourcentage [%]** des **AJR** (apports journaliers recommandés) ou celui de la **DJA** (dose journalière admissible) pour un homme adulte, qu'une ration de cette recette contient.

## Ingrédients complémentaires

### Huile ajoutée

Pour toutes les personnes qui souhaitent **contrôler** leur **ingestion énergétique**, il est nécessaire qu'elles tiennent compte de la quantité de calories indiquée dans le cadre « Valeur nutritive par ration », et additionnez à cette quantité les calories de l'**huile ajoutée** (133 kcal par cuillère à soupe, c'est-à-dire, environ 33 kcal par personne dans le cas où la recette est pour quatre personnes).

### Sel ajouté

Le **sodium** qu'apporte le sel commun de table (chlorure sodique = NaCl) ajouté à chaque recette ne figure pas dans les graphiques de « Valeur nutritive par ration ». Les personnes qui ont besoin de contrôler l'ingestion de sodium, doivent tenir compte du fait que :

- **1,25 g de sel** (une pincée), couvrent les **AJR** (apports journaliers recommandés) de sodium pour un adulte.
- **6 g de sel** (une cuillère à café pleine) correspond à la **DJA** (dose journalière admissible), soit la quantité journalière qu'il est recommandé de ne pas dépasser.



# 16

## RECETTES

Bouillon galicien .....	232
Boulettes de noix de coco .....	239
Brocoli au four .....	236
Bûche enneigée .....	240
Fettuccines à la sauce verte .....	235
Lait d'amande .....	242
Lait de noix de coco .....	243
Macaronis à la jardinière .....	234
Navets farcis .....	237
Pommes de terre aux amandes .....	233
Tarte aux poireaux .....	238







# Recettes pour l'appareil locomoteur

L'ÉNORME répercussion sociale et économique que connaît aujourd'hui le sport, tant professionnel qu'amateur, a fait progresser la médecine sportive de manière spectaculaire.

Et l'une des facettes élémentaires de la **médecine sportive** est la **nutrition**. Tous les sportifs de haut niveau suivent des régimes très bien étudiés.

## Un grand changement

Il y a encore peu de temps, la plupart des techniciens sportifs recommandaient aux athlètes de consommer une bonne quantité d'aliments d'origine animale, et notamment de la viande.

Il s'agissait peut-être d'une réminiscence de la médecine préscientifique qui supposait que la consommation du muscle de l'animal – qui est fondamentalement constitué de viande – devait « produire » un bon muscle au consommateur humain.

Aujourd'hui, les médias ont fait connaître que quelques-uns des champions olympiques sont végétariens, et que la plupart réduisent au minimum ou suppriment la consommation de viande les jours antérieurs aux compétitions.

Il a également été divulgué que le régime que suivent les champions cyclistes pour avoir un rendement maximal dans ce sport très dur, est fondamentalement végétal. Ce régime est composé d'un contenu élevé en hydrates de carbone (céréales, pâtes, pommes de terre) et d'une proportion modérée de protéines et de graisse.

Ce qui est parfois sujet à tout type de commentaires, est le régime que quelques-uns des entraîneurs de football les plus connus exigent aux joueurs qu'ils préparent. En effet, ils sont convaincus que le rendement des grandes stars du ballon rond s'améliore quand ceux-ci suivent un régime presque exclusivement végétarien.

Et, bien entendu, ce qui est bon pour l'appareil locomoteur – **os** et **muscles** – des vedettes du sport, doit l'être pour tout le monde.

Le **meilleur rendement** physique et intellectuel s'obtient avec un régime à base de produits végétaux préparés de la manière la plus naturelle et la plus simplement possible.

Pratiquement toutes les recettes présentées dans ce volume remplissent ces deux conditions. Et celles de ce chapitre sont élaborées avec quelques-uns des produits qui, comme il a été démontré scientifiquement, peuvent bénéficier le plus à vos os et à vos muscles.





LES RECETTES DE BASE reçoivent ce nom parce qu'elles constituent une base pour la préparation de nombreux plats et de nombreuses recettes. Plusieurs recettes de cet ouvrage, ont besoin de ces recettes de base pour leur préparation.



## Galettes mexicaines de maïs

(201 kcal/100 g)



## Pain complet

(253 kcal/100 g)



## Seitan (gluten)

(156 kcal/100 g)





**LES ASSAISONNEMENTS.** sauces et Savoureux et salutaires hors-d'œuvre constituent un complément culinaire dont la fonction principale est de rendre les aliments plus savoureux et plus appétissants.

## Pico de gallo

Hachez tous les ingrédients et mélangez-les. Cette sauce accompagne très bien les tacos, les galettes mexicaines et en général toutes les pâtes et tous les légumes qui se mangent froids.



## Mayonnaise de soja

Un des inconvénients de la mayonnaise traditionnelle est la transmission d'infections gastro-intestinales, due, entre autre, à la fréquente contamination des œufs. Nous présentons donc plusieurs alternatives salutaires dans lesquelles l'œuf n'est pas utilisé pour élaborer cette sauce savoureuse et facile à préparer.



## Cuisiner sans œuf

Les œufs apportent du cholestérol, et certaines personnes souffrent d'intolérance à cet aliment ; ce qui ne veut pas dire que vous ne pouvez pas savourer des recettes qui l'utilisent dans leur élaboration.





Le passage d'une **alimentation omnivore**, où l'on mange « un peu de tout », à une alimentation qui **soigne et prévient**, doit se faire **progressivement**. Il convient qu'il y a une période d'adaptation au cours de laquelle l'organisme s'habitue à se passer de certains aliments, en même temps qu'il commence à s'accoutumer à d'autres.

La **viande** et ses dérivés, les **aliments frits**, les **épices**, l'excès de **graisse** et de **produits raffinés**, doivent **peu à peu** laisser la place aux **fruits**, aux **fruits secs**, aux **céréales intégrales**, aux **légumes secs** et aux **légumes**, préparés simplement.





Réalisation 00:20  
Cuisson 00:30



## Viande végétale à la mexicaine

### INGRÉDIENTS

(4 personnes)

- 120 g de **protéine texturisée de soja** déshydratée (ou seitan de légumes, p. 18)
- 500 g de **pommes de terre**
- 4 **tomates**
- 6 **poivrons verts**
- 1 **oignon**
- 50 g d'**olives dénoyautées**
- 25 g de **câpres**
- 2 gousses d'**ail**
- 1/2 litre de **bouillon de légumes** (sans sel)

### INGRÉDIENTS COMPLÉMENTAIRES

- 1 cuillère à soupe de **coriandre** ou de **persil**
- 7 cuillères à soupe d'**huile d'olive** (chaque cuillère ajoutée à la recette 133 kcal, c'est-à-dire, environ 33 kcal par personne)
- **sel marin** (voir p. 9)

### RÉALISATION

- 1 Trempez la protéine de soja dans le bouillon de légumes pendant quelques minutes.
- 2 Pelez, lavez et coupez en petits dés les pommes de terre.
- 3 Pelez et triturez les tomates.
- 4 Lavez, retirez les pépins et coupez en morceaux les poivrons.
- 5 Pelez et piquez l'ail, et coupez l'oignon en rondelles.
- 6 Faites bouillir les pommes de terre et les poivrons pendant 20 minutes et égouttez-les.



### CONSEILS POUR LA SANTÉ

La protéine de soja remplace la viande dans cette recette mexicaine, car elle a l'avantage de contenir très peu de **graisse** et pas de **cholestérol**. La valeur biologique et le contenu de la protéine de soja sont égaux ou supérieurs à ceux de la protéine de viande, et sa saveur, si elle est bien préparée comme dans cette recette, satisfait les palais les plus exigeants.

Les poivrons, les tomates, les oignons, l'ail et les autres ingrédients végétaux augmentent l'effet bénéfique de ce plat sur le **cœur**, la **circulation du sang** et les **os** grâce aux **phytoestrogènes** du soja. De plus, elle s'avère efficace dans la prévention du **cancer**.

- Faites revenir l'oignon dans une casserole jusqu'à ce qu'il soit transparent. Ajoutez les herbes aromatiques, remuez et ajoutez les tomates, l'ail, les olives, les câpres, les poivrons et enfin la viande végétale. Maintenez sur le feu pendant 10 minutes, incorporez les pommes de terre et faites cuire 10 minutes de plus.
- Servez chaud.

### VALEUR NUTRITIVE\* par ration

Énergie	336 kcal (1 406 kJ)
Protéines	23,9 g
Gl. de carbone	26,7 g
Fibres	8,48 g
Grasses totales	6,23 g
Grasses saturées	1,99 g
Cholestérol	—
Sodium	445 mg

% des AJR (apports journaliers recommandés)  
% de la DSE (dose journalière admissible)  
pour chaque micronutrient

\* Sans valeur énergétique calculée.





Réalisation

00:30

Cuisson

00:30

6 - RECETTES  
POUR LE CŒUR

## Jardinière

### INGRÉDIENTS

(4 personnes)

- 250 g d'**haricots verts**
- 500 g d'**artichauts**
- 250 g de **carottes**
- 100 g de **fèves égrenées**
- 100 g de **petits pois égrenés**
- 400 g de **pommes de terre**
- 1 **oignon**
- 2 gousses d'**ail**

### INGRÉDIENTS COMPLÉMENTAIRES

- 1 **citron** (jus)
- **persil**
- 4 cuillères à soupe d'**huile d'olive** (chaque cuillère ajoutée à la recette 133 kcal, c'est-à-dire, environ 33 kcal par personne)
- **sel marin** (voir p. 9)

### RÉALISATION

- 1 Lavez et préparez les légumes de la manière suivante :
  - Équeutez les haricots verts. Coupez-les en petits morceaux.
  - Épluchez les artichauts, coupez-les en deux, enlevez à l'intérieur leur foie, coupez-les en petits morceaux et arrosez-les de jus de citron.
  - Péluez et coupez les carottes en petits morceaux carrés.
  - Péluez et hachez l'oignon, l'ail et le persil (séparément).
  - Épluchez et coupez les pommes de terre en petits dés.

Coupez les pointes  
des artichauts.Préparez  
le reste  
des légumes.Ajoutez les légumes  
au mélange sauté.

### VALEUR NUTRITIVE\* par ration

Énergie	1 041 kcal = 4 350 kJ
Protéines	8,75 g
Ft. de carbone	90,6 g
Fibres	13,8 g
Grasse totale	0,985 g
Grasse saturée	0,141 g
Cholestérol	—
Sodium	124 mg

20 40 60 80 100  
% des A.R. (apports journaliers recommandés)  
% de la D.A. (dose journalière admissible)  
pour chaque ration de ce plat

\* Sans inclure les ingrédients complémentaires.





#### CONSEILS POUR LA SANTÉ

La jardinière est un plat riche en **vitamines**, en **minéraux** et en **fibres**. De plus, elle apporte de nombreux **éléments phytochimiques**. C'est pour ces raisons que cette jardinière est recommandée pour :

- ✓ **L'infarctus du myocarde** et les **affections des artères coronaires**, étant donné que les **flavonoïdes** et les autres **éléments phytochimiques** évitent la progression de l'artériosclérose et protègent le cœur.
- ✓ **L'hypertension artérielle**, puisque les ingrédients de la jardinière sont très riches en **potassium**, et ont en même temps une faible teneur en **sodium**. Ce qui contribue à prévenir l'hypertension et à favoriser la **diurèse** (production de l'urine).
- ✓ **L'obésité**, puisqu'elle apporte beaucoup de **fibres**, à l'effet rassasiant, et relativement peu de calories.
- ✓ La **constipation**, le **diverticule intestinal** et les **hémorroïdes**, grâce à la **fibres** qu'elle apporte.
- ✓ Le **cancer**, étant donné que la **fibres**, les **éléments phytochimiques** et les substances **anti-oxydantes** présentes dans les légumes protègent contre le cancer.



#### Suggestions du chef

- Il convient de rappeler que les temps de cuisson se réduisent de moitié si vous utilisez une **marmite à pression** et davantage encore avec une **cocotte minute**.
- En revanche, si les légumes sont cuits à la **vapeur**, le temps de cuisson peut se prolonger.
- **Gardez le bouillon** de cuisson des légumes pour des utilisations postérieures. Cela vous permet, en plus de profiter des minéraux qu'il contient, de donner aux plats mijotés une **savueur inégalable**.

- ② Faites revenir à feu lent l'oignon et l'ail dans une casserole avec de l'huile. Quand l'oignon est transparent, ajoutez les pommes de terre et les légumes.
- Laissez cuire pendant 5 minutes, en remuant de temps en temps, puis ajoutez un verre d'eau chaude.
- Ajoutez du sel à votre goût et incorporez le persil haché.
- Laissez mijoter à feu lent entre 15 et 20 minutes.
- ③ Servez chaud.



## Rouleau de noix

Ce plat est recommandé à tous ceux qui ont besoin d'aliments riches en calories et en éléments nutritifs (enfants, adolescents, travailleurs physiques, sportifs, femmes enceintes et qui allaitent, etc.)



## Tumbet de seitan

Ce plat de seitan comprend, en plus du gluten (protéine de blé), une purée de légumes secs. Tous deux sont les ingrédients de la recette de base du seitan. Les protéines de blé se complètent avec celles des légumes secs donnant comme résultat une **protéine complète**. C'est pour cette raison qu'il convient aux enfants et aux adolescents pour favoriser leur croissance et leur développement physique.



Les enfants et les adolescents ont besoin d'une alimentation correcte pour atteindre une vie longue et en santé. Beaucoup de recettes dans ce livre sont spécialement recommandées pour leur croissance et développement



## Hamburgers de soja

Le hamburger de soja s'avère particulièrement approprié pour les enfants, les jeunes, et toutes les personnes qui ont besoin d'un plus grand apport de protéines.



## Lasagnes aux épinards

Il convient spécialement à tous ceux qui réalisent un **travail physique intense**, aux **enfants** et aux **adolescents** pendant leur croissance, aux personnes ayant des **carences alimentaires** et à ceux qui ont tendance à souffrir d'anémie.





La grossesse et la lactation sont loin d'être des maladies ! Elles sont au contraire l'une des périodes les plus importantes de la vie d'une femme, période qui requiert des soins particuliers. Voilà pourquoi nombre des recettes de ce livre y font référence sans qu'il existe un chapitre spécifique à ce thème.



## Pommes de terre aux épinards

### CONSEILS POUR LA SANTÉ

Les épinards contiennent deux pigments végétaux du groupe des caroténoïdes, lutéine et zéaxanthine. Ces pigments agissent comme puissants anti-oxydants qui protègent les cellules pigmentées de la rétine.

C'est pourquoi, leur consommation est recommandée pour prévenir :

- L'anémie, grâce au fer et à l'acide folique que les épinards apportent.
- La grossesse et allaitement, pour leur valeur nutritive et leur richesse en vitamines et en minéraux nécessaires à ces époques de la vie.
- Les périodes de croissance, états de dénutrition et chaque fois qu'il y a une augmentation des besoins nutritifs ; dans de tels cas, les pommes de terre, les épinards et les pigeons s'avèrent bénéfiques, car ils apportent des protéines, des vitamines et des minéraux.



## Haricots avec du riz

### CONSEILS POUR LA SANTÉ

La combinaison de légumes secs et de céréales, comme les haricots et le riz, apporte des protéines de haute qualité, qui sont bien utilisées par l'organisme. Ce plat nutritif s'avère spécialement favorable pour :

- Le métabolisme, surtout lors des périodes de croissance, de grossesse, d'allaitement et de convalescence des maladies affaiblissantes.
- Le régime des diabétiques, car les hydrates de carbone de type complexe qui se trouvent dans le riz et dans les haricots, sont bien tolérés et ne provoquent pas d'augmentation importante du niveau de glucose (sucre).
- L'intestin, compte tenu de l'effet tonifiant de la fibre en cas de pares intestinale. Puisqu'il est dépourvu de gluten, ce plat s'avère approprié pour les coliques.
- Les artères et le cœur, parce que le riz et les haricots réduisent le niveau de cholestérol.





Le troisième âge, tout comme les périodes de la grossesse et de l'allaitement, de l'enfance et de l'adolescence, a ses besoins alimentaires spécifiques. Les différents chapitres de ce livre concernent l'ostéoporose, les cataractes, l'arthrose ou l'hypertrophie prostatique.

## Brocoli au four

Grâce à la richesse en **calcium** des amandes et du brocoli, les bénéficiaires de ce plat au four sont ceux qui souhaitent éviter l'**ostéoporose**.



## Crème de citrouille

La crème de citrouille convient dans les cas suivants :

- La diminution de la **perception visuelle**, grâce au bêta-carotène (pro vitamine A), qui améliore le fonctionnement de la rétine.
- La **cataracte**, grâce à l'action antioxydante de la provitamine A et de la vitamine C qui freine le processus par lequel le cristallin devient opaque.



## Lait de noix de coco

La noix de coco apporte du **calcium**, du **phosphore** et du **magnésium**, et agit comme **reminéralisant**. Le lait de noix de coco conserve bonne partie des propriétés de ce fruit, sans avoir à le mastiquer. Sa consommation s'avère bénéfique pour prévenir des maux comme l'**arthrite**.

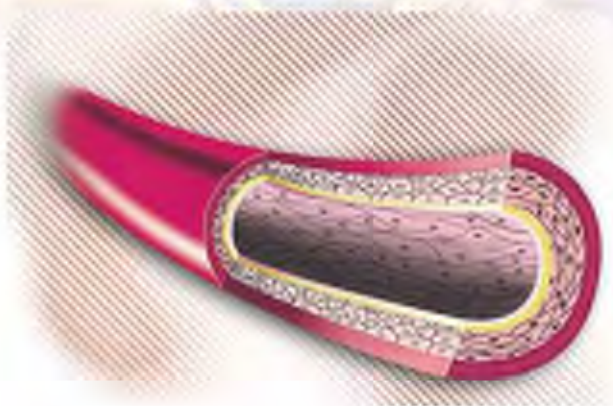


## Tomates farcies

Ce plat s'avère bénéfique pour les **organes reproducteurs**, et en particulier la **prostate**, compte tenu de l'action préventive de la tomate contre le **cancer** et l'**hypertrophie** de cette glande.







Aujourd'hui, nous savons que les artères peuvent s'obstruer et perdre leur élasticité nécessaire, comme conséquence surtout de diverses habitudes pas très saines, ainsi qu'à cause d'une alimentation inadéquate.

Le durcissement des artères est la maladie grave la plus répandue dans les pays occidentaux. Il est certain qu'avec l'âge les artères souffrent un processus normal de durcissement, mais un **style de vie** adéquat peut sensiblement le retarder.

Il est important que nous sachions tous que l'**artériosclérose**, ainsi que l'**hypertension**, sont les principaux **facteurs à risque** de l'**infarctus du myocarde** et des **accidents cérébro-vasculaires**.

## Riz au lait

Les **artères**, grâce aux **phytoestrogènes** du soja, qui protègent leurs parois et évitent l'**artériosclérose**. Cette action bénéfique du riz au lait sur les artères se doit au fait que celui-ci a une très faible teneur en **graisses** et en **sodium** – si l'on utilise très peu de sel –, et qu'il n'apporte pas de **cholestérol**, parce qu'il s'agit de lait végétal.



## Soupe de banane

On la recommande à ceux qui souffrent ou souhaitent éviter les maladies suivantes :

- L'**hypertension artérielle**, les **arythmies cardiaques** et l'**artériosclérose**.
- L'**infarctus du myocarde** et autres affections coronaires.
- L'**œdème** (rétention de liquide) de cause circulatoire ou rénale.

## Légumes grillés

Les légumes qui composent ce plat constituent une bonne source de **vitamines**, de **minéraux**, de **fibres** et d'**anti-oxydants**. Tous ces éléments contribuent d'une manière décisive au bon état des artères.







## Cardons à la sauce d'amandes

Le **cardon**, comme l'artichaut, contient de la **cynarine**. Cette substance stimule les fonctions du foie. Une de ces fonctions consiste à **neutraliser les substances toxiques**. Ce plat s'avère spécialement bénéfique en cas d'**insuffisance hépatique**, d'intoxication par l'alcool ou par les médicaments, d'hépatite et de cirrhose.



## Jus de tamarin

La pulpe, à l'agréable saveur aigre-douce, est la partie du tamarin la plus utilisée. Ses propriétés médicinales font que ce jus s'avère approprié pour le **foie** et la **vésicule biliaire**, puisque le tamarin facilite tant la production de la bile (action cholérétique) que son élimination (action cholagogue). En facilitant la fonction hépatobiliaire, ce jus convient très bien à ceux qui souffrent d'un certain degré d'**insuffisance hépatique** ou de **dyskinésie biliaire** (altération dans le vidage de la vésicule).



Il existe des aliments qui, en plus d'**aider** le foie dans sa fonction épurative, possèdent la capacité de le **renforcer et de le régénérer**. Les **artichauts**, les **cardons** et les **endives** en sont quelques-uns. C'est pourquoi, ils constituent une partie importante des recettes de ce chapitre.

L'aliment, ami du foie par excellence, est sans nul doute, l'artichaut, pour lequel il est un **authentique médicament**. Il est habituel de recommander aux malades hépatiques de prendre des **extraits d'artichaut** en raison de leur contenu en **cynarine**.

D'autre part, les plats à base de céréales intégrales et de légumes secs, préviennent la formation de calculs biliaires ou de caillots dans la vésicule, qui est le trouble le plus commun dans cet organe.

## Soupe d'artichauts

Cette soupe combine les propriétés préventives et curatives de l'artichaut, avec la richesse en **vitamines** et en **minéraux** du sésame. Parce qu'elle est légère à digérer et parce qu'elle a une faible teneur en **graisse** cette soupe convient à toutes les personnes qui souhaitent suivre un régime salubre. Elle est recommandée spécialement dans les cas de **cholélithiasse** et les altérations dans le **vidage** de la **vésicule biliaire**.







Ce n'est que vers la fin du XX<sup>ème</sup> siècle, pendant les années 70, que la médecine officielle a considéré une alimentation inadéquate comme l'un des facteurs décisifs dans l'apparition des différents cancers.

En 1995, le Comité de cancérologues de l'Union Européenne a publié le Code européen contre le cancer, qui s'est plus tard popularisé sous le nom de **Décalogue Européen Contre le Cancer**. Il convient de souligner qu'au moins trois de ces «**Commandements**» se réfèrent à des **habitudes alimentaires**.



## Salade rouge et blanche

La prévention du cancer en général, et en particulier celui de l'œsophage, de l'estomac, de l'intestin, du pancréas, du poumon, de la prostate et du sein.



Choux de Bruxelles



Brocoli



Chou-fleur



Chou

## Choux variés

Recommandés pour la prévention du cancer en général, auquel contribuent aussi les **carotènes** de la carotte ou de la citrouille qui accompagnent les choux.

## Jus de légumes

La prévention du cancer, notamment celui des **organes digestifs**, celui du **poumon** et celui de la **prostate**.





## POIDS MOYEN DES FRUITS ET DES LÉGUMES

- La première quantité qui apparaît pour chaque produit correspond à son poids brut, et la seconde à la partie comestible.
- Le poids de la partie comestible est celui qui est utilisé pour réaliser les graphiques de « Valeur nutritive » de chaque recette.
- Sauf indication contraire, les produits utilisés pour les calculs de ces graphiques sont ceux de taille moyenne.

		
<b>Avocat</b> Poids : 234 g Partie comestible : 195 g	<b>Oignon</b> Poids : 248 g Partie comestible : 134 g	<b>Pomme</b> Poids : 182 g Partie comestible : 165 g
		
<b>Carotte</b> Poids : 110 g Partie comestible : 90 g	<b>Citron</b> Poids : 100 g Jus : 40 g à 45 ml	<b>Kiwi</b> Poids : 165 g Partie comestible : 145 g
		
<b>Poivron rouge</b> Poids : 180 g Partie comestible : 150 g	<b>Ananas</b> Poids : 2 000 g Partie comestible : 1 000 g	<b>Tomate</b> Poids : 120 g Partie comestible : 100 g
		
<b>Mangue</b> Poids : 375 g Partie comestible : 275 g	<b>Orange</b> Poids : 180 g Partie comestible : 120 g Jus : 30 g à 35 ml	<b>Pomme de terre</b> Poids : 170 g Partie comestible : 150 g

274

## MESURES ET POIDS HABITUELS EN CUISINE

### Poids de chaque produit en grammes

Produit	Cuillère à café	Cuillère à soupe	Tasse ou verre
<b>Eau</b>			
<b>LIQUIDES AQUEUX</b>	Cuillère à café : 5 g	Cuillère à soupe : 15 ml poids : 15 g	Verre ou tasse : 250 ml poids : 250 g
<b>FLOCONS DE CÉRÉALES</b>			
	Cuillère à café : 5 g	Cuillère à soupe : 10 g	Verre ou tasse : 160 g
<b>SUCRE</b>			
<b>Sel</b>	Cuillère à café : 5 g	Cuillère à soupe : 12 g	Tasse ou verre : 160 g
<b>RIZ</b>			
<b>INTÉGRAL</b>	Cuillère à café : 5 g	Cuillère à soupe : 15 g	Verre ou tasse : 200 g
<b>FARINE</b>			
<b>INTÉGRAL</b>	Cuillère à café : 4 g	Cuillère à soupe : 10 g	Tasse ou verre : 160 g
<b>HUILE</b>			
	Cuillère à café : 5 ml poids : 4,5 g	Cuillère à soupe : 15 ml poids : 13 g	Verre ou tasse : 200 ml poids : 175 g

275



### ÉQUIVALENCE ENTRE UNITÉS DE MESURE

### Système de mesures des États-Unis

- 1 gallon = 3,7854 l (litr)  
1 liter = 0,2642 gal (gallon)  
1 ounce = 29,349 g (gram)  
1 pound = 2,24 lb (kilogram)  
1 pint (UK) = 473,2 ml (milliliter)

## Unités de température

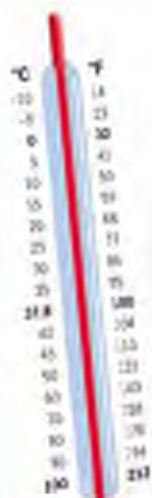
Four converts on pages 140-141 (17) or pages 142-143 on 144 (17).

- Leistung 10
  - Leistung 5
  - Leistung 5
- Werkformel:  $T = \frac{1}{\omega} \sqrt{\frac{1}{\omega^2 - 1}}$

© 2004 Blackwell Publishing Ltd *Journal of Internal Medicine* 255: 105–112

- malikar pa 9  
 • dimer na 5  
 • adimer na 12  
 uter la kase :  $7 = \frac{9+5}{2} + 12$

Quelques  
équivalences en  
degrés centigrades  
et Fahrenheit

[illegible]

## INDEX DES RECETTES PAR INGRÉDIENT

[illegible]

## INDEX DES RECETTES PAR PLAT

[illegible]

## INDEX ALPHABÉTIQUE DES RECETTES

[illegible]



Les recettes végétariennes contenues dans ce livre sont recommandées pour environ 150 maladies, et sont classées par partie du corps ou organe auxquels elles font le plus de bien.



Le Dr. Pamplona-Roger, médecin chercheur et auteur de grande expérience, et la Dr. Malaxetxebarria analysent en profondeur la composition ainsi que la valeur nutritive, préventive et curative de chaque recette.

Tout comme la société actuelle, la gastronomie devient de plus en plus internationale. C'est pourquoi toutes les recettes présentées dans cet ouvrage sont élaborées avec des ingrédients originaires de diverses parties du monde. De plus, elles ont la propriété de prévenir, soulager et parfois même guérir nos maux.



*250 recettes pour prévenir et guérir* propose une série de plats facilitant le passage d'un régime à base d'aliments d'origine animale à un autre plus sain, comme le régime végétarien.

