

Le match : cru vs cuit

Pourquoi garder une part de vivant à chaque repas ?

	Aliments vivants	Aliments cuits
Enzymes	100% préservées (aide la digestion) 	Détruites par la chaleur 
Vitamines	Préservation totale	Perte de 50 à 90%
Energie	Regain d'énergie immédiat	Sensation de lourdeur après le repas
Structure	Nutriments intacts et reconnus	Molécules modifiées



LE COMPROMIS IDEAL : Conservez vos plats préférés, mais accompagnez-les d'une portion de graines germées ou d'algues pour apporter les enzymes nécessaires à la digestion du cuit.