

Pour une taille de guêpe, faites confiance aux abeilles !

Pr. Roch Domerego

Le régime protéiné végétarien

L'alimentation
minceur et santé
sans carences

Les produits de la ruche à votre menu

Dossier de presse



BAROCH EDITIONS

14 rue Dr. Honnorat F-04000 DIGNE-LES-BAINS

www.barocheditions.com - contact@barocheditions.com

Tél : 33 (0) 6.37.17.64.07



Le régime protéiné végétarien

Pour maigrir, il faut faire du sport ! C'est la recommandation qui a longtemps tenu lieu de mantra diététique. Mais quand on fait du sport, on a faim et les muscles qui se développent ont besoin qu'on les nourrisse. Comment faire pour concilier ces deux tendances a priori contradictoires ? C'est l'équation que j'ai résolue avec l'aide des produits de la ruche. Un régime riche en protéines et végétarien, qui permet à la fois de perdre des graisses tout en gardant les muscles et le tonus. Un régime simple, naturel et facile à mettre en place.

Ce régime protéiné végétarien est-il bon pour la santé ?

Oui, car il tient compte de nombreux paramètres, tous décrits dans cet ouvrage.

Il permet au corps de se restructurer, régénérer, raffermir.

Avec ce régime, la perte de poids est rapide et importante, même dans les cas «difficiles». Il assure à l'organisme les apports indispensables en protéines. Il ne cause pas de fringales et ne génère aucune fatigue.

Pourquoi le régime protéiné végétarien est-il différent ?

Les régimes protéinés classiques sont basés sur des sources animales chargées de graisses saturées et de sucre. Ils entraînent l'accumulation de déchets responsables d'un surcroît de travail pour les reins et le foie et d'une mauvaise haleine. Ils augmentent la résistance à l'insuline. Ces régimes provoquent souvent une désocialisation et un sentiment de déprime. Le poids perdu est difficile à stabiliser, surtout en l'absence d'une solide phase de rééducation nutritionnelle. A plus ou moins long terme, les échecs sont nombreux.

Le régime protéiné végétarien est idéal pour celles et ceux qu'une perte de poids rapide motive. Sa méthode est aussi efficace pour les personnes jeunes que pour les plus âgées, pour les sédentaires ou les grands sportifs. Les exemples de repas proposés ici doivent servir de base pour démarrer le régime. Mais chacun peut, une fois qu'il maîtrise bien le thème, jouer sa partition pour obtenir des saveurs, des présentations et des combinaisons différentes.



Pr. Roch Domerego

Naturopathe, apiculteur, Professeur d'Université et Vice-Président de la Commission d'Apithérapie d'Apimondia pendant 14 ans, le professeur Roch Domerego est l'un des grands spécialistes en apithérapie. Il a écrit plus d'une dizaine d'ouvrages sur le sujet. Ses travaux de recherche et de vulgarisation dans ce domaine font référence depuis des années et lui ont permis de développer un certain nombre de traitements d'origine naturelle qui ont largement contribué à faire connaître l'apithérapie. Il a été missionné comme expert des Nations Unies (PNUD) pour des projets nationaux de santé dans des pays en voie de développement.

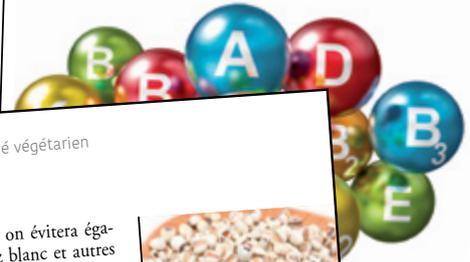
Le régime protéiné végétarien



science : la vitaminothérapie. Il s'agit bien d'une science en pleine évolution, car non seulement de nouvelles vitamines s'ajoutent régulièrement, mais le rôle de chacune d'entre elles, ancienne ou récente, s'élargit de plus en plus.

Il n'existe pas aujourd'hui de régime équilibré si un apport riche en vitaminique n'est pas pris en compte. Par exemple, un régime exclusivement constitué d'éléments cuits serait déséquilibré car la chaleur en détruit la grande majorité. Ce serait une incohérence biologique que de promouvoir ce type d'alimentation. Là encore, le choix des merveilles récoltées, transformées ou produites pas nos amies butineuses s'impose. Leur richesse est même une référence dans la nature.

Vous trouverez ci-joint un tableau des principales vitamines et leur rôle dans l'organisme.



Le régime protéiné végétarien

Au début du régime protéiné végétarien, on évitera également les pommes de terre, le maïs, le riz blanc et autres céréales raffinées ou féculents, tous trop riches en sucres ainsi que tous les aliments à indice glycémique très haut. (voir tableau des indices glycémiques).

Les protéines

Les protéines sont les éléments essentiels de tous les tissus et organes. Elles sont constituées d'acides aminés liés les uns aux autres. Il en existe une vingtaine, dont 8 essentiels que l'organisme ne peut fabriquer et qu'il faut donc trouver dans l'alimentation.

On dit généralement qu'il existe des protéines animales (viande, poisson, œufs, produits laitiers) et végétales (céréales complètes : riz, maïs, pâtes, pain, semoule, en association avec des légumineuses : soja, lentilles, coco...). C'est en fait par cette combinaison que les régimes végétariens classiques ne permettent pas à certains de mincir. Pour avoir suffisamment de protéines, il faut beaucoup de céréales et de légumineuses associées mais du même coup, cela fait un trop gros apport de sucres. Cela peut dérégler le pancréas (voir chapitre sur la résistance à l'insuline) ou l'empêcher de se rééquilibrer. Notre corps a certes besoin de protéines mais, pour les obtenir, il va devoir démonter celles qu'il absorbe. Nous n'utilisons pas les protéines telles quelles.

En mangeant de la viande, notre système digestif va entièrement défaire les protéines absorbées, les purifier, récupérer les acides aminés et reconstruire les protéines dont il a réellement besoin. Ce mécanisme est extrêmement complexe et il engendre beaucoup de déchets, très toxiques pour la plupart. Pour ce qui est des protéines d'origine végétale, le processus est à peu près identique, à la différence qu'il génère beaucoup moins de toxines pour obtenir les acides aminés disponibles. Par contre, il n'existe que très peu de végétaux qui possèdent tous les composants nécessaires à leur fabrication et de plus ils ne sont pas tous comestibles.

La spiruline en contient beaucoup mais l'on ne peut pas baser un régime sur elle seulement. C'est un excellent com-



Les besoins en protéines sont d'environ 1 g par kilo de poids et par jour.

Un adulte de 70 kg a donc théoriquement besoin de 70 g de protéines par jour.

Sommaire

AVANT-PROPOS

RAPPELS DES RÈGLES DE DIÉTÉTIQUE

- Les lipides
- Les glucides
- Les protéines
- Les fibres alimentaires
- L'eau
- Les vitamines
- Les acides gras
- Les produits de la vache
- Les enzymes
- Les sels minéraux
- Les oligo-éléments classiques
- L'équilibre acido-basique
- Le gluten
- La flore intestinale

LES COMPOSANTES DU CHANGEMENT

- Un être unique
- Le totum
- Réapprendre à bien respirer
- Le pollen
- Le miel
- La gelée royale
- Les graines germées
- Le soja et sa controverse
- L'indice glycémique
- La résistance à l'insuline
- La chronobiologie

LE RÉGIME PROTÉINÉ VÉGÉTARIEN

- Petit-déjeuner
- Déjeuner
- Dîner
- Les trois premiers jours
- Les quinze premiers jours de régime complet
- Les bienfaits du régime
- Savoir se faire plaisir
- Précautions d'utilisation
- Témoignages
- Conclusion

Le régime protéiné végétarien

Tableau de trempage et de germination

| Noix/Graine | Temps de trempage | Temps de germination |
|---------------------|-------------------|----------------------|
| Alfalfa | 12 heures | 3-5 jours |
| Amandes | 8-12 heures | 1-3 jours |
| Amaranth | 3-5 heures | 2-3 jours |
| Orge, grain nu | 6 heures | 12-24 heures |
| Semences de brocoli | 8 heures | 3-4 jours |
| Sarrasin | 6 heures | 1-2 jours |
| Graines de chou | 4-6 heures | 4-5 jours |
| Noix de cajou | 2-3 heures | - |
| Trèfle | 5 heures | 4-6 jours |
| Fenugrec | 6 heures | 2-5 jours |
| Graines de lin | 6 heures | - |
| Pois chiches | 12-48 heures | 2-4 jours |
| Lentilles | 8 heures | 2-3 jours |
| Millet | 5 heures | 12 heures |
| Haricots Mung | 8 heures | 4-5 jours |
| Graines de moutarde | 5 heures | 3-5 jours |
| Avoine | 8 heures | 1-2 jours |
| Quinoa | 3-4 heures | 2-3 jours |
| Seigle | 6-8 heures | 2-3 jours |
| Sésame | 8 heures | - |
| Épeautre | 6 heures | 1-2 jours |
| Tournesol | 6-8 heures | 24 heures |
| Noix | 4-6 heures | - |
| Blé | 8-10 heures | 2-3 jours |

sonne
199
"A
Pois
entre p
n'a jan
s'exacerbe
est certaine : le lait de
vache est d'abord et
avant tout un aliment
destiné à la croissance
du veau dont l'estomac
est spécialement
formaté pour le digérer.
Le jeune bovin
devra prendre 350 kg
en un an ! Rien à voir
avec les besoins de nos
bébés et encore moins
des nôtres.



20

Il est trop riche et trop gras pour être consommé en grande quantité comme on a voulu nous le faire croire pendant des décennies. Notre corps paye trop lourdement son absorption. On lui préférera les fromages et yaourts de chèvre ou de brebis, beaucoup moins difficiles à traiter par l'organisme humain. Pour ce qui est de la boisson, il existe maintenant une grande variété de laits végétaux qui satisfont tous les goûts et sont effectivement de vrais amis de notre corps.

Les enzymes

Les enzymes sont le plus souvent des protéines très spécifiques. Elles sont constituées d'une chaîne plus ou moins grande d'acides aminés. Elles interviennent dans quasiment toutes les réactions chimiques qu'elles permettent en accroissant leur vitesse. Tous les processus métaboliques cellulaires ont besoin d'enzymes pour se dérouler dans le bon rythme, celui de la vie. Bien sûr, il y a des enzymes digestives sécrétées dans notre corps, en particulier par les glandes salivaires et le pancréas, mais nous avons besoin de nombreux types d'enzymes qui se trouvent principalement dans notre nourriture à condition que cette dernière soit vivante.

Les carences en protéines engendrent des carences enzymatiques désastreuses dans les dérèglements induits. Paradoxalement les régimes protéiniques classiques sont extrêmement pauvres en enzymes, et c'est l'une de leurs grandes faiblesses. L'alimentation vivante tient compte, entre autres, de la préservation des enzymes. Une cuisson lente, à basse température (moins de 70 degrés), est le gage de cette pré-



Fiche technique

Titre : Le régime protéiné végétarien

Auteur : Pr. Roch Domerego

Format : 21 x 14 cm

Nombre de pages : 72 pages

Prix TTC sur 4^{ème} de couv. : 5,00€

Prix HT : 4,74€ (taux de TVA : 5,5%)

Date de parution : 12 Avril 2017

ISBN 13 : 979-10-93523-36-1

Code barre : 9791093523361

Couleur : Tout quadri

Illustrations : Dessins et photos

Thème Dilicom : 3826 – Régime alimentaire

Rayon librairie : Santé et bien-être

Prix France : 5€

ISBN : 979-10-93523-36-1

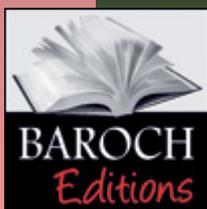


9 791093 523361



Arguments de vente

- Simple et complet, écrit par un spécialiste mondial reconnu de l'apithérapie.
- De nombreuses explications illustrées et détaillées.
- Un protocole facile à mettre en oeuvre et à réaliser soi-même.
- Très pratique, pour les personnes en surpoids mais aussi les sportifs à la recherche de la performance.
- Des recommandations et un programme qui peuvent être appliqués à tout âge.
- Une synthèse des connaissances actuelles pour comprendre les principes d'une alimentation équilibrée.



BAROCH EDITIONS

14 rue Dr. Honnorat F-04000 DIGNE-LES-BAINS

www.barocheditions.com - contact@barocheditions.com

Tél : 33 (0) 6.37.17.64.07

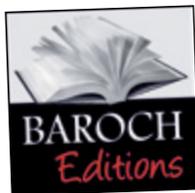


Pour maigrir, il faut faire du sport! C'est la recommandation qui a longtemps tenu lieu de mantra diététique absolu. Mais quand on fait du sport, on a faim et les muscles qui se développent ont besoin qu'on les nourrisse. Comment faire pour concilier ces deux tendances a priori contradictoires? C'est l'équation que j'ai résolue avec l'aide des produits de la ruche.

Un régime à la fois riche en protéines et végétarien, qui consomme les graisses en préservant les muscles et le tonus, assure à l'organisme les apports indispensables en protéines, ne cause pas de fringale et ne génère aucune fatigue. Un régime simple, naturel, bon pour la santé et facile à mettre en place qui aide le corps à se restructurer, régénérer et raffermir. Un régime que l'on peut suivre à tout âge, qu'on soit sédentaire ou sportif. Le régime protéiné végétarien est efficace car il provoque un changement en profondeur du métabolisme. Il modifie le concept même de nourriture et permet de prendre conscience du pouvoir que la Nature peut exercer sur notre corps.

L'auteur :

Naturopathe, apiculteur, Professeur d'Université et Vice-Président de la Commission d'Apithérapie d'Apimondia pendant 14 ans, le professeur Roch Domerego est l'un des grands spécialistes en apithérapie. Il a écrit plus d'une dizaine d'ouvrages sur le sujet. Ses travaux de recherche et de vulgarisation dans ce domaine font référence depuis des années et lui ont permis de développer un certain nombre de traitements d'origine naturelle qui ont largement contribué à faire connaître l'apithérapie. Il a été missionné comme expert des Nations Unies (PNUD) pour des projets nationaux de santé dans des pays en voie de développement.



Prix France : 5€

ISBN : 979-10-93523-36-1



BAROCH EDITIONS

14 rue Dr. Honorat F-04000 DIGNE-LES-BAINS
www.barocheditions.com - contact@barocheditions.com

Tél : 33 (0) 6.37.17.64.07

