



« Une base sanguine déséquilibrée amplifie les maladies ». Comment faire vite et bien ?  
Ustensiles : congélateur trois tiroirs, poêle avec couvercle en verre et, casserole.

Tiroir du bas : poisson. Toutes les sortes de poisson disponible dans le rayon des congelés sans arrêtes.



Milieu : Les poches de légumes pré assemblées. Une de chaque, cela donne des idées et, c'est vite prêt.

Certaines ratatouilles contiennent plus de caviar d'aubergine : parfait pour les pâtes ou les sauces.

En haut : viandes. Toujours une de chaque sorte et il reste de la place pour les glaces ! 50 grammes suffisent.



Piocher au hasard garantie la variété alimentaire impérative à la morale et tout est cuit en 5 minutes.

1 600 combinaisons possibles !

Les indispensables féculents sont autre chose que les pâtes. Le blé des barres de céréales par exemple. Le riz se cuit tout autant « al dente ».



Le tout se mélange dans la poêle avec la sauce poisson-légumes-viande et c'est fini. Combien ? Entre une fois par jour et plus selon l'état de santé.

Le repas libre par jour se gagne avec le temps sinon, il reste 6 sortes de salades.