

L'aliment ne reste en tenue d'apparat que quelques secondes. Posé sur la table, il flatte d'abord notre regard et notre odorat. Mis en bouche il réveille le maximum de nos sensations gustatives et olfactives. Puis il passe dans les coulisses de notre estomac et de notre intestin pour être démonté.

Ce démontage aboutit aux nutriments essentiels : les seuls qui seront absorbés par l'intestin pour passer dans la circulation sanguine.

Au total, chaque aliment est décomposé en :

- Protides
- Lipides
- Glucides
- Vitamines
- Sels minéraux et eau

*"Dans la tête et dans l'assiette" - extrait - Dr JB VIRGITTI*