

4. Consommez abondamment fruits et légumes chaque jour, en donnant la préférence aux fruits et légumes de saison.

5. Remplacez les graisses animales (beurre, crème, saindoux, etc.) par des graisses végétales. Votre consommation totale de graisses devrait représenter moins de 30% du total de vos calories.

Ce régime végétarien est tout à fait adéquat si vous y ajoutez des produits laitiers à faible teneur en matières grasses. Si vous y ajoutez de la viande, ne mangez que des viandes et des poissons maigres.

Un régime-santé est composé de plats appétissants et bien préparés, consommés à intervalles réguliers. Le fait de manger entre les repas ou de prendre des repas trop copieux – tout spécialement s'ils sont riches en matières grasses et en sucres – peut être cause d'obésité et de différentes maladies dégénératives. C'est pourquoi la Bible cite les excès de table parmi les habitudes nocives à délaissier (Galates 5.21).

Par ailleurs, ceux qui choisissent de manger de la viande devraient prendre en considération la distinction biblique entre viandes «pures», ou propres à la consommation, et viandes «impures», ou impropres à la consommation. Cette distinction faite par Dieu lui-même, notre créateur, est destinée à préserver notre santé.

Vous trouverez dans Lévitique 11 et dans Deutéronome 14 la liste et les caractéristiques des oiseaux, des animaux et des poissons que Dieu déclara impropres à la consommation. L'exemple le plus connu est sans doute le porc, qui est déclaré impur :

«Le porc, qui a le sabot fendu, mais qui ne rumine pas: il sera impur pour vous; vous ne mangerez pas de (sa) chair.» – Deutéronome 14.8

La recherche scientifique a montré que Dieu avait raison de nous mettre en garde contre la consommation des viandes impures.

Souvenons-nous que nous sommes en partie ce que nous mangeons et que notre santé dépend large-