

Consommer des fruits à coque (amande, pistache...) et des fruits oléagineux (noix de cajou, noix de pécan...) est très bénéfique pour la santé. Ils diminueraient le risque de maladies cardio-vasculaires, de diabète de type 2, de calculs biliaires mais aussi de cancer du côlon chez la femme. Ceux-ci sont présents et composent chacune des recettes proposées.

Ils sont certes riches en lipides, cependant, la majorité de ces lipides se présentent sous la forme d'acides gras mono-insaturés, exactement comme dans l'huile d'olive vierge extra. Donc l'apport de ces bonnes graisses entraîne une diminution du mauvais cholestérol (LDL) sans pour autant réduire le bon cholestérol (HDL) et contribuent ainsi à notre bonne santé cardio-vasculaire.

Les recettes dites « RAW » sont non cuites. Il s'agit d'une tendance culinaire née aux Etats-Unis et qui consiste à se nourrir d'aliments crus ou très peu cuits. C'est une source de détoxification naturelle, qui permet de conserver l'ensemble des propriétés nutritives des aliments. Les bienfaits du crudivore sur la santé, la beauté et l'équilibre des énergies sont réels.