

---

# PALÉO – LA nouvelle voie

---

- 8 **LE RÉGIME PALÉO, C'EST QUOI ?**  
*Bien manger, se rassasier, mincir*
- 12 **PRÉHISTORIQUE ET RADICAL**  
*Que disent les scientifiques du régime paléo ?*
- 16 **L'ÉVOLUTION DANS NOTRE ASSIETTE**  
*Une alimentation conforme à notre espèce ?*
- 20 **LES FRUITS FRAIS**  
*Un vrai plaisir des sens*
- 22 **ANCIENS ET NOUVEAUX GÈNES**  
*Sommes-nous vraiment toujours les mêmes ?*
- 26 **UNE ÉVOLUTION DIFFICILE  
À DIGÉRER**  
*De la viande de mammoth aux pâtisseries*
- 30 **PARFUMS ET ARÔMES**  
*Irrésistibles*
- 32 **BONNE POUR LE CŒUR  
ET LE CERVEAU**  
*L'alimentation des anciens était quasi parfaite*
- 36 **NOUS SOMMES NÉS POUR COURIR**  
*Mode d'emploi pour rester mince à vie*
- 40 **SANS SOLEIL, PAS DE VITAMINE D**  
*Nous sommes tous des enfants de la lumière*
- 



---

# RÉGIME PALÉO au quotidien

---

- 46 **PALÉO, DES RÉSULTATS SUR LA DURÉE**  
*Quatre semaines pour une nouvelle silhouette*
- 48 **RACINES ET TUBERCULES**  
*Un régal pour les papilles*
- 50 **LA VIE EN MODE PALÉO**  
*Manger ce que notre corps aime vraiment*
- 52 **PALÉO : LE CHOIX EST VASTE**  
*Les aliments naturels sont les plus appropriés*
- 56 **CHOUX & CO.**  
*À la mode de chez nous*
- 58 **QUANTITÉS AUTORISÉES**  
*Tous les sportifs ont le droit de se resservir*
- 60 **DES PRODUITS LÉGERS NATURELS**  
*Jours de régime avec et sans viande rouge*
- 



---

# RECETTES PALÉO

## = riches et variées =

- 64 UN BON PETIT DÉJEUNER
- 72 SAVOUREUSES SALADES
- 78 LE PLAISIR DE LA SOUPE
- 82 VIANDES, POISSONS ET FRUITS DE MER
- 110 DES LÉGUMES QUI RASSASIENT
- 126 DÉLICÉS SUCRÉS
- 130 ÉLÉMENTS DE BASE DU RÉGIME PALÉO

---

### INDEX

- 138 Index général
- 141 Index des recettes

### L'auteur

Elisabeth Lange a étudié les sciences de la nutrition et occupé de nombreuses années le poste de rédactrice au sein de grands magazines féminins. Aujourd'hui installée à Hambourg, elle exerce comme journaliste scientifique indépendante et auteur. Elle a publié une série de best-sellers et de guides à succès, notamment un ouvrage sur le régime 5:2. Dans le présent ouvrage, elle nous fait remonter très loin dans l'histoire de l'humanité, en examinant les habitudes alimentaires de nos lointains ancêtres à travers le prisme des toutes dernières évolutions scientifiques. Son objectif : définir le mode d'alimentation adapté aux besoins de l'espèce humaine.

