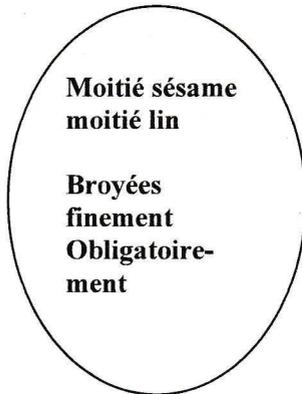
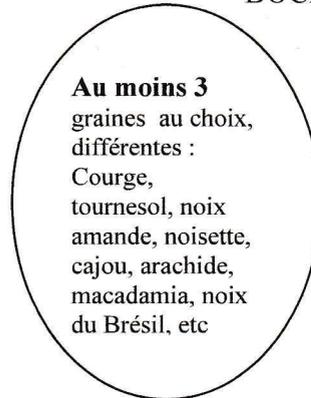


Le Miam-Ô-Fruit  
de  
France GUILLAIN

BOCAL n°1 (2 cuillers à Soupe)



BOCAL n°2 (1 cuiller à Soupe)



Les graines oléagineuses (non grillées ni salées, ni trempées) sont broyées au moulin électrique. Conserver les bocaux dans le bas du frigo pas plus d'une semaine. A la fin de la semaine terminer les surplus dans vos salades. N'en gardez surtout pas pour la semaine suivante, elles s'oxyderaient.

1 – ½ **BANANE** : à écraser à la **fourchette** jusqu'à obtenir une purée parfaitement lisse

2 – 2 cuillerées à Soupe pleines d'**HUILE de COLZA ou de lin** : à émulsionner avec la banane écrasée comme une mayonnaise : l'huile doit disparaître

3 – **GRAINES OLEAGINEUSES** : 2 cuillerées à soupe pleines mais **rases** du bocal n°1 et 1 cuillerée à soupe pleine mais **rased** du bocal n°2 (les cuillerées sont rases pour ne pas irriter l'intestin)

4 – **JUS D' ½ CITRON fraîchement pressé**, soit 2 cuillerées à café de jus de citron (gros citron)

5 – Sur ce mélange, ajouter très joliment **au moins 3 sortes de FRUITS COUPES EN MORCEAUX** (sauf orange, pamplemousse, pastèque, melon : ils sont à digestion trop rapide mais pourront être consommés seuls à d'autres moments). Pas de fruits séchés (pruneaux, raisins car ils sont cuits par le soleil. N'en faites pas une pâtée à chat ! Faites une belle assiette appétissante !

On peut ajouter pollen frais ou miel.

- ✦ Le MIAM-Ô-FRUIT peut être transformé en « smoothie » qui sera dégusté à la paille : pour le fluidifier légèrement, ajouter 2 doigts d'eau dans le blender (surtout **pas** de lait végétal ou autre, pas de sirop ni de jus de fruit, seulement de l'eau) Les enfants et les ados apprécieront ainsi que bien des adultes!

*MASTIQUER et INSALIVER LONGUEMENT en PETITES BOUCHEES*, c'est l'une des conditions nécessaires à :

- \* la fabrication des graisses fluides dites brunes, indispensables.
- \* la réduction de l'état inflammatoire
- \* la régénération cellulaire
- \* la réduction de l'oxydation cellulaire

Ce repas CRU peut se consommer le matin, à midi ou le soir si vous travaillez de nuit. N'hésitez pas à lire **La METHODE France GUILLAIN** de France Guillain aux éditions du Rocher où 36 pages sont consacrées au Miam-ô-Fruit. Vous y verrez les bienfaits de la lumière solaire, de l'argile et de l'alimentation dite universelle pratiquée depuis toujours dans le monde entier par bon nombre de centaines ! **Avant de nous poser des questions**, nous vous remercions de lire les 36 pages de questions-réponses de La Méthode.

L'ALLIE INCONTESTABLE DE VOTRE MIAM-Ô-FRUIT est la **baisse de la température interne** par le **bain dérivatif** avec les *poches de gel ou des bouteilles d'eau glacées* plusieurs heures par jour.

**Le corps humain a la capacité de se régénérer, à condition de lui en donner les moyens.**