



**Une collation ultra saine pour faire le plein  
d'énergie !**

# Introduction :

Laissez moi vous présenter la recette des **Energy Balls**.

Ce sont de petites **bombes d'énergie très nutritives** et remplies de bonnes choses.

**Les Energy Balls** seront parfaites pour faire le plein de carburant avant une rude journée ou encore pour vous booster avant vos séances de sport.

Les sportifs me demandent souvent par quels aliments remplacer les féculents (Pâtes, pain, céréales...) pour apporter l'énergie nécessaire à leurs efforts physiques...

**Les Energy Balls** sont une très bonne alternative aux féculents. Elles sont remplies de bons sucres et de bonnes graisses qui vous donneront une énergie de bien meilleure qualité !

Cette collation n'est pas réservée qu'aux sportifs ! Tout le monde peut en manger et rassurez vous cela **ne vous fera pas grossir**, bien au contraire...

Éteignez votre four, pas besoin de cuisson c'est **une recette crue et 100% vivante et végétale** qui va conserver l'intégralité de ses bienfaits nutritionnels et de sa puissance.

Les Energy balls ont le goût et l'apparence de petits brownies au chocolat mais c'est infiniment plus sain que ça ! Mesdames et messieurs je vous présente les petits gâteaux du futur !

Étant moi même un grand fainéant, j'ai confectionné pour vous **une recette très simple à préparer** et qui se conserve 1 à 2 semaines dans votre frigo.

**Ce goûter très apprécié des enfants** serait un bon moyen pour remplacer progressivement les sucreries industrielles et bourrées d'additifs chimiques qu'ils ont l'habitude de manger par des « sucreries saines ».

Et en plus ça leur apporte toute l'énergie dont ils ont besoin pour passer de folles journées avec leurs copains... Les essayer, c'est les adopter !

# Ingrédients des Energy Balls :



## Pour environ 15 Energy Balls :

- 1 grosse tasse de **Noix de Grenoble** trempés (environs 200g)
- 30 **Dattes Dajjeed** (les dattes normales)
- 5 cuillères à soupe de **Pur Cacao cru en poudre** (on en trouve facilement en magasin bio).

# Préparation des Energy Balls :

## Étape 1 : Préalable

1. Trempez les Noix 1 nuit (ou plusieurs heures avant la préparation si vous n'avez pas le temps)



Le trempage va permettre de réveiller les noix et de les rendre beaucoup plus digestes.

Cela va aussi découpler la quantité et la biodisponibilité des nutriments de la noix tout en éliminant les antinutriments toxiques présents dans cette dernière.

Ces antinutriments sont les armes naturelles des noix et des graines pour éviter qu'elles ne se fassent manger avant leur germination.

**2. Une fois vos noix trempées, égouttez-les correctement dans une passoire, elles ne doivent pas être trop mouillées.**

**3. Dénoyautez les dattes à l'aide d'un couteau.**



## Étape 2 : Le Mixage

**1. Mettez les noix dans le mixeur et mixez jusqu'à ce qu'elles soient réduites en tout petits morceaux.**



**2. Ajoutez-y le Cacao cru en poudre et les dattes dénoyautées. Mixez jusqu'à l'obtention d'une pâte relativement homogène.**



Si votre mixeur a des difficultés, mettez la mixture dans un récipient et finissez le mélange à la main.

### **Étape 3 : Le Roulage**

**Faites des boules de taille moyenne avec vos mains. (c'est un peu salissant, mais ça se nettoie très bien à l'eau)**



**Vous pouvez aussi rouler vos Energy Balls dans de la noix de coco râpée pour les décorer et leur donner un délicieux goût de coco.**



**Rien de plus à faire, vos boulettes sont prêtes à être déguster ! Elles ne sont pas belles mes petites bouboules ? ;)**



## Quelques infos supplémentaires :

- Vous pouvez remplacer les noix de Grenoble par un autre type de noix comme la cajou, la noisette, etc...
- Même si je conseille de faire tremper systématiquement vos noix avant de les intégrer à la recette, **il est possible de faire la recette avec des noix sèches**. Cela est tout aussi délicieux mais un peu moins digeste (attention aux intestins fragiles !)
- Comme cerise sur le gâteau ajoutez-y un peu d'eau de fleurs d'oranger, c'est excellent !
- Les Energy Balls peuvent se manger comme collation, repas, dessert ou comme petit-déjeuner c'est vous qui voyez !

Essayez cette recette le plus vite possible et dites m'en des nouvelles !

# BONUS

## Comment distinguer les Aliments « Vivants », « Neutres » et « Morts »

### Catégorie Numéro 1 : Les Aliments Vivants

Les aliments vivants, ce sont les **produits naturels bruts, frais, non cuits et non transformés**. Ce sont les aliments qui contiennent le plus d'énergie électromagnétique.

Il existe 2 types d'aliments vivants :

#### 1. Les Aliments Vivants « Biogéniques » (*un véritable concentré de vie...*)

Selon le *Dr Szekely* les aliments « **biogéniques** » c'est le top du top des aliments vivants. Ce sont les aliments qui regorgent le plus d'énergie et de vitalité.

Notre ami Docteur avait découvert que ces aliments possédaient la capacité de **régénérer et de revitaliser l'organisme humain**.

Les aliments biogéniques ce sont tous les aliments germés :



- **Graines germées** : Luzerne, fenugrec, carotte, chanvre, tournesol, quinoa...
- **Noix trempées et/ou germées** : Amandes, noisettes, cajous...
- **Céréales germées** : Blé ancien, épeautre, orge, sarrasin, riz...
- **Légumineuses germées** : Lentilles, haricots mungo (soja), Pois chiches, haricots rouges...

## 2. Les Aliments Vivants « Bioactifs » (*à manger en abondance !*)

Ici, on retrouve tous les produits naturels, bruts, non cuits qui n'ont pas subi de transformations majeures.

Les aliments « **Bioactifs** » sont très riches en micronutriments essentiels (vitamines, minéraux, enzymes...) et en énergie électromagnétique.

Ils devraient occuper la plus grande place de nos assiettes.





La liste :

- **Fruits et baies** : banane, pomme, poire, myrtille, agrumes, pêche, poire...
- **Fruits séchés** : dattes, raisins secs, goji...
- **Fruits gras** : avocat, olive, noix de coco...
- **Légumes crus** : carotte, concombre, radis, tomate...
- **Pousses et salades vertes**
- **Fruits oléagineux, noix** : amande, cajou, noix du Brésil, noix de Grenoble... (non grillées, non salées)
- **Purées d'oléagineux**
- **Boissons et légumes lacto-fermentés** : Choucroute cru, Kéfir, Kombucha...
- **Jus de fruits/légumes frais (fait maison)**
- **Algues**
- **Miel cru**
- **Sucres non raffinés** : sucre de canne complet, sucre de coco... (avec modération car ils sont concentrés)
- **Huiles biologiques pressées à froid** : huile d'olive, huile de coco, huile de tournesol...
- **Fromage à base de lait cru** (de préférence chèvre ou brebis, avec modération...)
- **Chocolat cru (avec parcimonie !)**
- **Infusions aux herbes, Thé**
- **Bières non filtrées non pasteurisées** (avec parcimonie)
- **Légumes vapeur** (à la frontière entre aliments bioactifs et biostatiques, il semblerait que la cuisson vapeur préserverait en partie la vitalité de l'aliment)
- **Etc...**

Pour bien comprendre ce qu'il se passe dans votre corps lorsque vous mangez vivant, regardez ce phénomène :

Certains d'entre eux sont **capables de se développer ou de repousser spontanément** au contact de l'eau ou de la terre !



## Catégorie Numéro 2 : Les aliments Neutres

Les aliments neutres ce sont tous les produits naturels cuits ou qui manquent de fraîcheur.

Selon le *Dr Szekely* ce sont des aliments dits « **Biostatiques** » car ils ont perdu une partie de leur énergie électromagnétique et de leurs micronutriments .

### La cuisson provoque :

à 50°C = destruction d'une partie du capital enzymatique

à 60°C = destruction de la vitamine C (la perte de vitamine C commence à 42°)

à 100°C = précipitation des sels minéraux, rendus non assimilables

à 110°C = destruction de toutes les vitamines !

Attention, ils sont loin d'être mauvais pour la santé mais ils n'apportent pas tout ce dont notre corps a besoin pour fonctionner de façon optimale.

Nous devons le plus possible les associer à des aliments vivants dans la composition de nos repas. Ils vont nous apporter un carburant de bonne qualité grâce à leurs macronutriments (protéines, lipides, glucides).



- **Fruits cuits** : compote de pommes (sans sucre ajouté)...
- **Légumes cuits** : purée de carotte, soupe de légumes, bouillon de légumes...
- **Fruits et légumes surgelés (de préférence biologique)**
- **Produits animaux (sauvage/bio) cuits (non frits)** : Viande, poisson, fruits de mer, œufs...
- **Légumineuses cuites** : pois chiches, pois cassés, haricots rouges... (avec modération car mélange glucide/protéine...)

Suite de la liste :

- **Féculents cuits** : patate douce, pomme de terre, riz sauvage/complet...
- **Spaghetti 100% farine de sarrasin** (naturellement sans gluten et bien meilleures que le blé raffiné).
- **Jus de fruits pasteurisé 100% pur jus** (choisissez plutôt la version vivante avec des oranges fraîches pressées maison !)
- **Vin rouge sans sulfite et biologique** (avec parcimonie...)
- **Chocolat Noir > 70%**
- **Conserves de légumes sans additifs.**
- Etc...

## Catégorie Numéro 3 : Les aliments Morts ou « Biocidiques »



Les aliments « **Biocidiques** » (qui détruisent la vie) ont perdu l'intégralité de leur énergie électromagnétique.

Ce sont des aliments « **Morts** » qui n'ont plus aucun intérêt nutritionnel pour votre organisme.

Ils sont composés de « **calories vides** » qui vous apportent plein de mauvaises graisses/sucres qui ont perdu l'intégralité de leur micronutriments.

Ils provoquent un effondrement rapide du fonctionnement vital et entraînent le vieillissement prématuré des cellules de notre corps.

Les aliments « **biocidiques** » c'est typiquement la **nourriture industrielle** que l'on retrouve en **grande surface**.

Ces produits ont subi de nombreuses transformations et sont bien souvent remplis d'**additifs alimentaires chimiques**. Ce sont aussi tous les aliments cuits à haute température, frits ou passés au micro-ondes. (oui le micro-ondes tue les aliments...)

- **Produits à base de sucre blanc**
- **Produits à base de farines raffinées** : pâtes, baguettes, croissants, tartes ! (désolé...)
- **Produits contenant des additifs chimiques**
- **Huiles et matières grasses industrielles « Junk Oil »** : margarine, huile de palme hydrogénée, huile de friture...
- **Junk food** : pizzas, frites, hamburgers, snacks, kebabs
- **Sodas et boissons sucrées**
- **Sirops de fruits sucrés** : grenadine, menthe, fraise...
- **Bonbons**
- **Chewing gum**
- **Nutella**
- **Chocolat au lait et confiseries sucrées**
- **Céréales sucrées du matin** : Kellogs, Spécial K...
- **Viennoiseries et pâtisseries industrielles**
- **Chips et apéritifs**
- **Sauces et soupes micro-ondes**
- **Produits à base de lait de vache UHT (ultra haute température !) et/ou pasteurisé** : lait, beurre, fromages, yaourts...
- **Conserves avec additifs** (vérifiez les étiquettes !)
- **Boissons alcoolisées sucrées et/ou pasteurisées...**
- **Jus de fruits sucrés à base de concentré, nectars de fruit...**
- **Confiture industrielle**
- **Plats industriels déjà cuisinés** : raviolis, lasagnes, nouilles chinoises...
- **Café à haute dose**
- **Etc...**

Prenez soin de vous,  
**Alexandre & Valentin**  
de Manger Vivant

