

Il metodo Veganic si basa su questi principi:

1. Il cibo deve essere **vegetale**, fresco, vitale, ricco di nutrienti e per questo è necessario che venga assunto crudo almeno per il 50% del totale; inoltre deve essere consumato nella sua forma più naturale possibile, secondo il principio della naturalità del metodo Veganic.
2. Il cibo consumato deve essere **integrale** perché, non avendo subito processi di lavorazione industriale, conserva più inalterate le proprietà nutrizionali.
3. **Frutta e verdura, cereali integrali e legumi, semi oleaginosi e frutta secca a guscio** costituiscono gli elementi base del sistema Veganic.
4. La frutta e la verdura che deve essere fresca, dolce, matura e di stagione presenta virtù nutrizionali che la rende assolutamente indispensabile nell'alimentazione giornaliera di chiunque: è molto ricca di acqua e dunque poco calorica ed è fra le migliori sorgenti di fibre, vitamine e minerali, fornisce sostanze biologicamente attive capaci di contrastare l'invecchiamento cellulare e la formazione di tumori. E' da preferire cruda, scegliendo ogni giorno prodotti di colore diverso per essere sicuri di un corretto e bilanciato nutrimento.
5. I cereali integrali devono essere in **chicco** (riso, farro, orzo, grano, avena, miglio..) perché preservano gli elementi nutritivi di cui l'organismo ha bisogno (fibre, proteine, minerali, vitamine ed oligoelementi), non avendo subito i processi industriali dei cereali raffinati che vengono depauperati del loro prezioso potere nutrizionale. Si dividono in cereali con glutine come frumento, orzo, segale, avena, farro e senza glutine come riso, mais, miglio, sorgo. Esistono poi gli pseudocereali: quinoa, amaranto, grano saraceno, anch'essi senza glutine e provvisti di tutti gli amminoacidi di cui l'organismo ha bisogno.
6. Uno o due pasti al giorno devono prevedere la presenza di un cereale in abbinamento con un legume.
7. **I legumi** (fagioli, ceci, piselli, fave, lenticchie, cicerchie) rappresentano la fonte proteica: in abbinamento ai cereali danno origine a proteine complete di tutti gli amminoacidi essenziali di cui l'organismo ha bisogno; sono una fonte

di carboidrati, fibra, ferro, calcio, zinco, vitamine del gruppo B (eccetto la vitamina B12).

8. L'olio deve essere utilizzato esclusivamente a crudo e aggiunto a fine cottura.
9. La **cottura** altera la struttura molecolare di amidi, grassi e proteine, per questo si consiglia di consumare a crudo una quota di cereali e di alcuni legumi nelle loro tre forme: ammollati, pregerminati e germogliati. A livello cellulare il consumo di germogli garantisce risultati sorprendenti, provare per credere!
10. La cottura, inoltre, aumenta l'indice glicemico dei cibi (es. differenza tra carote crude e cotte) pertanto si ribadisce l'importanza dell'assunzione del cibo crudo che deve sempre essere assunto prima di ogni pasto.
11. Tutti gli alimenti a base di carne, pesce e salumi sono fortemente sconsigliati, ma per chi proprio non potrà farne a meno si spiegherà in quale modalità assumerle, secondo le ultime linee guida, per arrecare i minori danni possibili alla salute.
12. Sconsigliati anche i cibi fermentati, in scatola, conservati, trattati e additivati, raffinati, ogm, salati e zuccherati.
13. Per ciascun alimento, quando è possibile, si consiglia la provenienza da coltivazioni naturali, biologiche ed biodinamiche.