

## GRILLE DE BASE

Prenez le temps d'organiser cette quinzaine d'un tout nouveau mode alimentaire.

1. Repérez les quantités et les rythmes alimentaires de cette grille.
2. Composez des menus selon les recettes qui vous attirent parmi celles que je cite plus loin (p. 110). Ou choisissez l'un des menus (p. 107). Les menus de la cure antifatigue sont prévus pour quinze jours (menus de cinq jours, répétés trois fois). Voir des idées de plats en photos (p. 58). Les recettes sont résumées au dernier chapitre (p. 113).
3. Adaptez si vous vivez une « digestibilité variable » (p. 66) ou si vous êtes de profil aérien (p. 68) — ou encore si vous êtes un Jules pressé (p. 78).
4. Si vous ne connaissez pas encore les cuissons à la **VAPEUR\*** douce ou les hypocuissons\* (au four à basse température), prenez le temps de les apprendre.
5. Inspirez-vous de la liste des courses (p. 102) et faites vos achats personnels.

*prendre le premier repas si possible avant dix heures du matin*

**MATIN**

Crème Budwig<sup>\*1</sup> + boisson chaude + vitamine C (sauf jours 5, 10 & 15 : œufs à la coque et pain d'épeautre au levain vrai)

<sup>\*1</sup> Voir les autres choix de petit déjeuner en recettes (p. 127) ou en photos (p. 59).

**10H30**

*la collation du matin est facultative*

Hydromel ou jus de légumes<sup>\*2</sup> + vitamine C + spiruline + bourrache ou onagre

<sup>\*2</sup> Si vous avez faim, choisissez une collation parmi les idées de petits déjeuners peps.

**13H**

400 g de légumes crus/cuits (potages, crudités, cuités ou jus) + 1 à 3 cuill.s. d'assaisonnement d'huile<sup>\*3</sup> + vitamine C.

Ajouter les protéines selon les jours :

Jours 1, 6 & 11 : 2 œufs

Jours 2, 7 & 12 : 60 g<sup>\*4</sup> de lentilles ou de germes de soja

Jours 3, 8 & 13 : 60-100 g de poisson ou de fruits de mer

Jours 4, 9 & 14 : 60-100 g de fromage de chèvre ou de viande

Jours 5, 10 & 15 : 60-100 g de volaille



### OPTION VÉGÉ ÉQUILIBRÉ

- .....○ œufs
- .....○ légumineuses germées cuites
- .....○ petit chèvre frais
- .....○ œufs
- .....○ graines germées d'haricot mungo (« germes de soja »)

<sup>\*3</sup> L'assaisonnement est indispensable à votre mieux-être. Ne lésinez pas (p. 94).

<sup>\*4</sup> 60 g = la taille d'un œuf; 100 g = la taille d'un paquet de cartes à jouer.

**16H**

*une petite collation à 16 h est recommandée*

Hydromel ou jus de légumes + vitamine C + spiruline + bourrache ou onagre + compote maison et purée d'amandes, fruit frais et noix, avocat, caviar végétal sur légumes crus ou cuits ou encore... restes du petit déjeuner

**19H**

400 g de légumes (potages, crudités, cuités ou jus) + 1 à 3 cuill.s. assaisonnement.

Ajouter les farineux selon les jours :

Jrs 1, 6 & 11 : 2 cuill. s. de riz

Jrs 2, 7 & 12 : 1 petite pomme de terre

Jrs 3, 8 & 13 : 2 cuill. s. quinoa

Jrs 4, 9 & 14 : 2 cuill. s. riz

Jrs 5, 10 & 15 : 2 cuill. s. quinoa