

# INDEX

## A

achats (au quotidien) 88  
acide-base 23  
agneau (idées de plats) 78  
amines alimentaires et endogènes 48  
animal (trop d') 22  
archévore 13

## B

boeuf (idées de plats) 79  
boissons (au quotidien) 89  
Bolognaise 108  
Bouillon 113  
brunch (idées) 119

## C

calcium (critique) 26  
cantine 70  
Caviar d'algues 116  
Caviar d'Aubergines 116  
cholestérol:  
  mésinformation 20  
chrononutrition 24  
chrononutrition (au quotidien) 90  
coco (graisse de) 35  
collation (idées) 119  
colopathes (adapter pour) 75  
colopathie 56  
constipation 57 75  
coriandre (Sauce Teriyaki) 108  
Crackers 117  
Crème de brocolis 114

cristallisations sensibles 18  
cru ou cuit 30  
Cuire ou non ? 112  
Cuisine Nature -  
  définition 39

## D

dépollution (campagne) 77  
desserts (au quotidien) 99  
Dorade au grill 108  
Dukanettes 36  
dysbiose 56  
dysbiose (adapter pour) 75  
dysglycémie 53  
dysglycémie (adapter pour) 74

## E

écarts obligatoires 38  
embouteillage de toxines 49  
entrée en cure 68

## F

faims (fausses) 25  
Farineux 89  
farineux (au quotidien) 90  
farineux en archévore 76  
fromage (idées de plats) 80  
fruits (au quotidien) 94

## G

gabelle 71  
glossaire 121  
glucides (critique) 21  
glucides (démoniser) 31

glucides - leçon de choses 55  
gluten dur ou doux 91  
glycémie 53  
graisse de coco 35  
grasses (au quotidien) 95  
grasses: mésinformation 18  
grille de base 66  
Guacamole d'avocat 116

## H

hachis 108  
hypocuisson 111  
hypothèse lipidique 21

## I

intolérances alimentaires 46

## J

Jaminet 13

## L

laitages (au quotidien) 92  
laitages selon profil 30  
Légumes à la vapeur 109  
légumes (au quotidien) 94  
levure 47  
lipidique (hypothèse) 21  
liste positive 62

## M

matière grasse (proportion) 97  
matières grasses (au

quotidien) 95  
matières grasses pour cuire 112  
Mayonnaise 118  
menus 103  
menus perso (idées) 78  
Minestrone aux patates douces 114  
modulez la paléo à votre mesure 44

## O

oeufs (idées de plats) 81  
omégas-6 (le point sur) 34  
omégas-6 (se faire peur) 32  
optimale 64  
originel (acheter) 64

## P

paléo au long cours 45  
paleorexia 36  
personnaliser la paléo 61  
Pesto 117  
petit déjeuner 65 67  
phase I à la phase II (passer) 69  
phase optimale 64  
pique-nique 71 111  
plate-forme après Retour au calme 84  
poissons (idées de plats) 82  
pollution domestique 50  
potages - recettes résumées 113  
primal 13  
primal, archévore, paléo 13  
proportion de matière grasse 97

protéines végétales (au quotidien) 98  
purines 23  
pyramide 17

## Q

qualité alimentaire 18  
Quiche 110

## R

recettes 103  
réconcilier (avec laitages) 93  
restau 70  
Retour au calme au quotidien 87  
réussir sa paléo 29  
route (sur la) 72

## S

Salade César 110  
saturées (exagérer) 35  
Sauce-coulis de légumes 118  
Sauce Hollandaise 118  
Sauces 118  
Sauce sésamine au pourpier 118  
Sisson 13  
soja 47  
solanacées 47  
Soupe d'oseille et de pourpier 115  
Steak haché de thon 110  
sucres et desserts (au quotidien) 99

## T

Tapenade 117

toxines (embouteillage) 49  
Trempettes 116

## V

veau (idées de plats) 79  
végé (paléo en mode) 26  
végétales protéines (au quotidien) 98  
Velouté concombre & fenouil au coco 115  
viandes 22  
Viandes au four 111  
viandes & Cie (au quotidien) 100  
volaille (idées de plats) 83

## W

Wolf 13

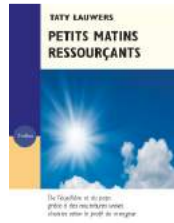
# CUISINE NATURE CHEZ ALADDIN



La cuisson vapeur pour les personnes pressées



Des jus frais et des caviars végétaux pour un fast-food nature



De l'équilibre et du peps grâce à des nourritures vraies bien choisies. Des recettes pour tous les goûts, tous les profils biochimiques



dans la collection de recettes pratiques **Spécial Jules**



L'introduction pour le Jules qui n'a jamais cuisiné



Remise à niveau en paléonutrition



Pour le Jules qui tend vers le végé léger



Pour le Jules qui continue en pur végé

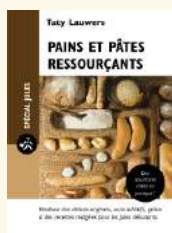
**UN JULES ?** C'est celui qui ne sait pas cuisiner, qui n'a jamais appris, voire qui a peur de commencer. C'est aussi le mangeur qui ne veut pas cuisiner : pas le temps, c'est ringard. Et enfin, on pense ici à celui qui ne peut pas cuisiner : il est en burn-out ou perclus de douleurs articulaires.



Pour des enfants atypiques (les «canaris»)



Pour explorer le mode protéiné, en cuissons douces

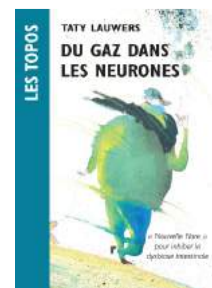


Pour découvrir les basiques en cuisine autonome

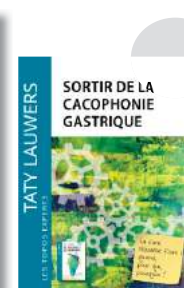
# CATALOGUE LES TOPOS

Tous les livres sont signés Taty Lauwers. Mi 2016-début 2017 paraissent les topos experts associés aux topos profanes. **Les topos**

**experts sont signalés d'un rond grisé.** Les dates de parution des prochaines éditions sont précisées sur le site [www.taty.be](http://www.taty.be).



COLOPATHIE ET DYSBIOSE INTESTINALE  
Contient la cure "Nouvelle flore" équivalente à RGS/GAPS™.



Topo expert : quand, pour qui, pourquoi recommander cette cure



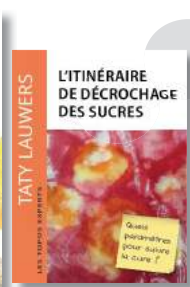
LES INTOLÉRANCES ALIMENTAIRES  
Contient la cure Détox' Flash, équivalente au Kitchiri des Indiens.



Topo expert pour dissiper les malentendus (à paraître)



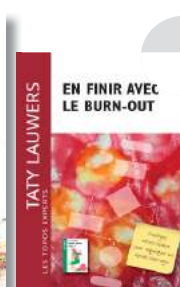
GLYCÉMIE INSTABLE  
Contient la cure "décrochez des sucres", équivalente au régime Lutz ou low-carb.



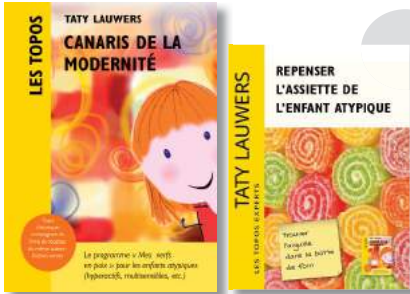
Topo expert: quels paramètres pour accompagner la cure (à paraître)



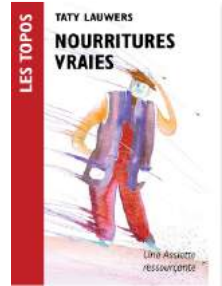
BURN-OUT  
Une stratégie pour ressusciter.



**Le topo expert a paru mi-2015:** Stratégies naturo douces pour requinquer un épuisé chronique



**ENFANTS ATYPIQUES ET NERVEUX**  
 Les « canaris » sont ces enfants qui sont plus intoxiqués par la pollution que déglutis par une dysbiose. Le topo contient la cure "Mes nerfs en paix", équivalente aux régimes Failsafe et Feingold. Topo expert (à paraître).



**LE TOPO ESSENTIEL : QUI SUIVRE EN NUTRITION ?**  
 Les codes d'une assiette ressourçante



**UN DRAINAGE HYPOTOXIQUE DE QUINZE JOURS**  
 Contient la cure équivalente à l'alimentation vivante

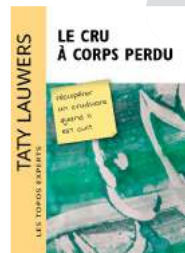


**LA PALÉONUTRITION**  
 Contient la cure "Retour au calme", version ressourçante de la paléo

Deux topos experts très spécialisés



aider un végétarien qui a été trop loin (à paraître)



ou comment récupérer un crudivore quand il est cuit (à paraître)