

GRILLE DE BASE D'UNE CURE DE 15 JOURS



Comment s'organiser pour une journée équilibrée en cure *Décrochez-des-sucre*s ? Je suggère ci-après une grille que vous adapterez selon vos fragilités, telles que le thérapeute les aura déterminées avec vous. Ce sera à évaluer finement, en fonction de l'avancement des travaux dans votre biotope intérieur. La cure stricte est déconseillée pour les enfants, à qui l'on proposera un mode de croisière plus souple (p. 92).

MATIN

Buvez votre boisson du matin (p. 104). Mangez, dès que vous avez faim, mais au moins avant onze heures du matin, un repas protéiné et gras peu sucré (sans fruit) :

- une petite biscotte fine et des œufs brouillés au bacon;
- un potage maison protéiné par un jaune d'œuf;
- un bout de tout bon pain au vrai levain beurré pour accompagner du fromage de lait cru, aux herbes et petits radis;
- un *Milk-shake des Champions DS** (au *Yaourt 24 heures** ou au lait d'amandes);
- un *Caviar de lentilles** tartiné sur une *Galette de légumes**;
- ou, tout simplement, des restes d'un repas complet de la veille avec une cuillerée de riz...

Voir d'autres choix de petits déjeuners p. 76, qui sont autant d'idées de collations, si nécessaire.

“ Tant que vous n'êtes pas sûr de votre profil profond, alternez les produits de jour en jour.

Voir en détail chaque catégorie au chapitre suivant : listes détaillées, dosages, commentaires (p. 95) .

MIDI ET SOIR

Composez-vous un repas contenant, selon vos goûts et vos habitudes...

1. des protéines : viande rouge ou blanche, laitages (dosage : voir page suivante), volaille, œufs, produits de la mer (poisson, crustacés, mollusques)- sans limite de quantité
légumineuses (lentilles & C^{ie}), oléagineuses (noix & C^{ie}), algues :
1 poignée par jour
2. des matières grasses : assaisonnez d'une belle dose de l'une des graisses originelles (p. 99), au minimum 4 cuillers à soupe par jour, sans limite maximale de quantité
3. des légumes frais, crus ou cuits, en mousses, potages, entiers, achetés crus ou surgelés, bio si possible - sans limite de quantité
4. et, facultativement, 2 cuill. s. maximum de farineux (équivalent d'un petit bout de pain) OU 1 petit fruit par jour (ne pas combiner fruits et farineux).

Le coach vous proposera peut-être de densifier le repas de midi et d'alléger le repas du soir. Cela dépendra de la qualité de votre sommeil et d'autres paramètres très individuels. Buvez l'une des boissons proposées (p. 104). Si vous devez absolument sucrer le thé, le café ou l'*Hydromel DS**, utilisez du faux sucre* les premiers jours mais ne dépassez pas 3 dosettes par jour.

COLLATION

La collation n'est utile dans les premiers temps que pour les mangeurs qui seraient victimes de compulsions alimentaires ou d'hypoglycémie réactionnelle (p. 20). Prévoyez alors une collation protéinée et grasse, quasi sans glucide. Inspirez-vous des idées de petit déjeuner ou brunch, que vous consommez en plus petite portion.