

adaptée aux  
cas de  
burn-out

## Midi

1. Composez-vous un repas ou un pique-nique contenant 200 g minimum de légumes frais<sup>\*1</sup> et 2 cuill. s. maximum (poids cuit) de farineux, comme des céréales ou des pommes de terre<sup>\*2</sup>.
2. Accompagnez cela de 120 g à 200 g de viande rouge ou blanche, de laitages, de volaille, d'œufs, de poisson, de crustacés, de mollusques<sup>\*3</sup>  
– pas de protéines végétales dans un premier temps de réforme; après le premier mois, 60 g de légumineuses à la place.
3. Assaisonnez d'1 à 2 cuill. s. au minimum de l'une des graisses originelles, avec le minimum de vinaigre ou citron.
4. Le dessert est limité à cinq portions par semaine<sup>\*4</sup>.

## Collation

Si vous avez faim vers 17 h, choisissez une collation qui ressemble au repas du soir, en doses réduites. Le dessert étant limité à cinq portions par semaine, si vous consommez un biscuit à l'une des collations, comptabilisez-le ici.



La liste de ce que sont les protéines, les farineux, etc. se trouve p. 115.

<sup>\*1</sup> Crus ou cuits, en mousses et potages ou entiers, achetés crus ou surgelés (mais sans sauce crème, bio ou pas).

<sup>\*2</sup> En alternant de jour en jour, afin de ne pas consommer de gluten tous les jours.

<sup>\*3</sup> En alternant de jour en jour. Les poissons et fruits de mer sont limités à deux fois par semaine grand maximum.

<sup>\*4</sup> Sont considérés comme des desserts en *Cuisine nature* : toutes les préparations sucrées du commerce ou maison. Ne sont pas des desserts en *Cuisine nature* : un petit carré de chocolat noir, les fruits frais, des compotes de fruits maison.

## Soir

SOIT suivez le même principe et les mêmes doses que le midi.

SOIT composez-vous le soir un repas où les féculents et les légumes ne sont pas limités. Assaisonnez-le d'une cuiller à soupe MAXIMUM de l'une des graisses originelles (p. 105). Les protéines ne sont pas nécessaires ici, mais si vous ne pouvez pas vous en passer, limitez dans ce cas, le soir, les protéines à 60 g maximum : viande rouge ou blanche, laitages, volaille, œufs, poisson ou crustacés/mollusques. Si vous êtes en pré-burn out et si vous êtes véritablement (et pas « cérébralement ») resourcé par les protéines végétales, préparez-les vous-même sous forme de plats classiques, de *Croquettes de Lentilles*, de *Houmous*, etc.. Limitez leur consommation à deux fois par semaine.

“ Tant que vous n'êtes pas sûr de votre profil profond, alternez les produits de jour en jour. Voir les idées de rotation p. 117.

## Matin

Buvez un à deux verres d'eau tiède au lever. Ne vous forcez pas à manger au lever « *parce que c'est marqué dans les magazines* ». Mangez, dès que vous avez faim, mais au moins avant onze heures du matin, un repas protéiné et gras peu sucré<sup>\*8</sup>, sans agrumes ni acides, p. ex. :

- des biscottes et des œufs brouillés, du bacon ou du saumon fumé;
- un potage maison protéiné par un jaune d'œuf ajouté après cuisson;
- du bon pain au vrai levain beurré avec du fromage de lait cru, aux herbes et aux petits radis;
- un *Milk-shake des Champions* (au *Yaourt 24 heures* ou au lait d'amandes);
- ou, tout simplement, des restes d'un repas complet de la veille...

Inspirez-vous des idées de l'organisation de Jeanne, p. 120. Les recettes citées en italique sont repérées en fin de livre, p. 129.

\*1 Si vous ajoutez du sucre le matin sous la forme de confiture ou de miel, comptabilisez ce repas dans les cinq sucreries autorisées par semaine.