

avec sauce faite vapeur aussi (échalotes, huile d'olive, tamari) + poulet ou œuf vapeur; salade à l'huile d'olive; en dessert, pomme ou compote

OU potage et gratin de légumes - grignotage soirée : chocolat noir

OU restau option 1 : salade verte + abricots + poulet + amandes + vinaigrette; un verre de vin rouge; une portion de tarte aux pommes; une tasse de café.

OU restau option 2 : poulet bio avec une salade de germes (germés à la maison), pignons de pin, gingembre, curcuma ou curry, fenugrec, poivre, sel, huile d'olive et vinaigre, pommes de terre vapeur, deux verres de vin (rouge souvent, rosé parfois l'été), fruits, chocolat noir

risées ici. Exit aussi le tofu. Manger le boulgour seul ? Beurks. Les pâtes complètes sont théoriquement autorisées mais elles sont une agression pour l'intestin fragile. Les légumes et l'huile d'olive sont déconseillés aux canaris, les brocolis sont interdits. L'huile de coco, le lait ou la crème de coco ne sont pas autorisées. Terminez le poulet au wok à la crème fraîche fermière. L'une des deux options végétale est en trop : soit légumes vapeur (si autorisés) soit salade; ou soit potage soit gratin de légumes. C'est trop de légumes en une fois. Le dessert doit être remplacé : ni fruits crus ni cuits ni chocolat. L'option au restaurant n° 1 ne contient quasi que des sources interdites, sauf le poulet et la tasse de café (et encore, quel agresseur pour le foie..). Pour l'option n° 2, on aurait gardé le poulet et les pommes de terre..

Comme pour les pique-niques, toutes les recettes suivantes, extraites de *Mes Recettes Antifatigue* 2010 ou de *Mes Nerfs en Paix : les Recettes*, conviendraient: *Dés de Poulet panés aux épices*, *Bonbons de poulet en Teriyaki*, *Gigot d'Agneau au four doux*, *Carpaccio de bœuf*, *Pavé de Bœuf ou Rosbif*, *Kefitas (boulettes) de bœuf*, *Pain de viande*, sans compter les recettes déjà citées sous le paragraphe des pique-niques. La plupart des recettes sont conçues sans porc, pour les canaris qui seraient hyperréactifs aux amines. Ces derniers oublieront d'ailleurs tout le chapitre sur les poissons et les fruits de mer, dans le même livre.

On n'oubliera pas les excellentes idées de Sauces transmises dans ce livre comme dans mes autres livres de recettes. Privilégiez pendant la cure *Mes Nerfs en Paix* les sauces au beurre comme la *Sauce Hollandaise* express pour débutants, la *Sauce à la Crème Aigre*, le beurre fondu, etc.

## INDEX

### A

accouchement 110  
Achats: (en cure MNP) 173  
additifs 26  
Adjuvants de détoxification 92  
AINS 146  
Allergies retardées 43  
amines: dans les laitages 132; Nouvelle Flore sans les 151  
Anhydride 140  
autisme après vaccins 39  
auto-évaluer 111

### B

Barrie 89  
Bernard 158  
Bétaine 50  
blog.plantpoisonsandrottenstuffinfo/ 108  
Boissons: (en cure MNP) 183  
bouillon de poule 72  
Brain Bio Center 99

### C

Campbell 22, 100  
canari adulte 39  
canari enfant 39  
candidose: Croiser avec les critères des canaris 60; stratégie après longs essais 163; stratégie début 162  
candidose ou canaris? 54  
Carences en neuromédiateurs 67  
cas concrets 35  
cernes 28  
Chrononutrition: (en cure MNP) 174  
cibler les réactivités 110

Cinglés de Sucres 2  
Cinglés de Sucres.: et hypoglycémie 66  
Collation alternutrition: commentaires 202  
Collation classique: commentaires 202  
Collations: (Assiette Ressourçante) 199  
Colorants et hyperactivité/kinésie 27  
Comment savoir si vous êtes un canari ? 27  
Compléments alimentaires: (en cure MNP) 174  
compléments alimentaires: et candidose 55  
Confondre avec l'épuisement chronique 53  
constipation 96  
COV 108  
Coxibs 146  
Cuisine Nature à Toute Vapeur 2  
Cuissons: (Assiette Ressourçante) 176; (en cure MNP) 173

### D

Définition du canari 17  
Déjeuner classique cantine ou restau: commentaires 199  
Desmodium 98  
Desserts maison 190  
diamine oxydase 95  
diathèse 56  
Diète d'élimination 141  
diète d'élimination 167

diète d'élimination 106  
Dîner alternutrition en famille: commentaires 203  
Dîner classique famille: commentaires 202  
dominance oestrogénique 53  
Du Gaz dans les Neurones 2, 22  
Dysbiose 48

### E

Electromagnétisés avant la naissance 68, 69  
Environnement: (en cure MNP) 173  
enzymes en gélules 113

### F

Failsafe: Force et limites 83  
FAQ 59; compléments et candidose 55  
Farineux: (en cure MNP) 175  
Feingold 79; site 81  
fibromyalgie 53  
Flan au café 191  
Fruits: (en cure MNP) 181  
Fruits de la Vie 2

### G

Gaufres de Bruxelles 191  
Gaufres de Liège 191  
Gaufrettes à la cannelle 191  
Glutons de Gluten 2; et allergies retardées 43  
Glutamate 138  
glutamate de sodium 137  
Gottschall 22  
grades: I, II et III 32  
Grossesse 110

**H**

health.groups.yahoo.com/  
group/sulfurstories 53  
Histamine et  
sousméthylation 95  
hyperactif: stratégie grade  
II et III 161  
hyperkinésie 39  
hypoglycémiques ou  
canaris? 65  
hypotoxiques 23

**I**

ISRS 146

**J**

Jeanne: Témoignage de la  
maman de 118  
Jill: le cas de 114; le cas  
des amines 133  
jus de fruits: (en cure  
MNP) 183

**L**

Laboratoires 76  
Lait & Cie: (en cure MNP)  
179  
Langues de chat maison  
190  
Légumes: (en cure MNP)  
181  
Légumineuses: (en cure  
MNP) 184  
levurose 37, 54  
Liste positive d'aliments  
autorisés en phase I  
167  
Liste positive d'aliments  
autorisés en phase II  
169

**M**

Madeleines 191  
MAO 96  
MAOIs 146  
Marleau 73  
Matières grasses: (en cure  
MNP) 176

Mécanisme de la  
biochimie des canaris  
86

Menaces Invisibles 62  
Menus: Mes Nerfs en Paix  
- commentés  
196; MNP - sugges-  
tions 192  
Mes Nerfs en Paix:  
chapitre 165; liste  
positive phase I  
167; liste positive  
phase II 169; menus  
commentés  
196; menus suggérés  
192; principes de base  
172

Mes Nerfs en Paix: les  
recettes 2  
Mes Racines en Cuisine 2  
Mes Recettes Antifatigue  
2  
moisissures: Les  
environnements riches  
en 155  
molybdène 101  
Mon Assiette en équilibre  
2  
Muffins 191

**N**

neuromédiateurs 67  
noix: (en cure MNP) 183  
Nordström 62  
nourrissons 110  
Nourritures Vraies 2  
Nouvelle Flore  
22, 116; sans les  
amines 151

**O**

Oléagineuses: (en cure  
MNP) 183  
oléagineuses 183  
Omega-3 pour une  
victime de SCM 59  
omega-6 72

**P**

Petit déjeuner  
alternutrition:  
commentaires 198  
Petit déjeuner classique:  
commentaires 196  
Petits Déjeuners et  
Collations Nature 2  
Pfeiffer 70  
Pique-nique  
alternutrition:  
commentaires 201  
Plan Sans Sulfites 156  
plomb 108  
poisons 105  
pollution: chimique  
domestique 24  
Polymédication 51  
précurseurs au naturel  
71  
Principes de base Mes  
Nerfs en Paix 172  
PST 103  
psycho-neuro-  
immunologie 52  
pyrolurie 68

**Q**

Quand j'étais Vieille  
2; et candidose 44  
Quatre-Quarts 191  
Qui a Peur du Grand  
Méchant Lait? 2

**R**

réactivités: comment  
cibler? 110  
Réactivités des canaris  
105  
régime sans gluten-sans  
laitage 45  
régimes «pas-de» ne  
suffisent pas 48  
régisse: (en cure MNP)  
183  
retardateurs bromés 64

**S**

Sablés 190

salicylates 112; et  
ancêtres 116; Nouvelle  
Flore sans les 163; Test  
sans Salicylates  
148; voir "canari" 163  
salicylique 146  
Sauces: (en cure MNP)  
177  
SG-SC-SS-SS 22  
Soufre et sulfation 103  
Spéculoos 190  
Stiegler 64  
Stratégie pour un cas de  
candidose - après  
plusieu 163  
Stratégie pour un cas de  
candidose adulte -  
première 162  
Stratégie pour un enfant  
hyperactif ou borderline  
161  
Sucre: (Assiette  
Ressourçante)  
185, 186  
Sucres: (en cure MNP)  
182  
sulfation: perturbateurs  
104  
sulfites 139; dans Liste  
Positive 169  
superréacteur: repérer 34  
Surintervention 94

**T**

t. 10: Un Jules en Cuisine  
Ressourçante 2  
t. 9: Mes Nerfs en Paix: les  
recettes 2  
t. I: Nourritures Vraies 2  
t. II: Mon Assiette en  
équilibre 2  
t. IV: Qui a Peur du Grand  
Méchant Lait? 2  
t. IX: Quand j'étais Vieillet.  
2  
t. V: Du Gaz dans les  
Neurones 2  
t. VI: Gloutons de Gluten  
2

t. VII: Cinglés de Sucres 2  
t1: Cuisine Nature à Toute  
Vapeur 2  
t2: Petits Déjeuners et  
Collations Nature 2  
t3: Tartes Végétariennes et  
Légumineuses 2  
t4: Une Cure Antifatigue  
2  
t5: Mes Recettes  
Antifatigue 2  
t7: Mes Racines en Cuisine  
2  
t8: Fruits de la Vie 2  
Tartes Végétariennes et  
Légumineuses 2  
Test de réintroduction 168  
Test sans Additifs 144  
test sans amines 151  
Test sans Compléments  
alimentaires et  
médicaments 146  
Test sans Contaminants  
Cosmétiques et produits  
mén 142  
Test sans moisissures 154  
Test sans Salicylates 148  
Test Sans Sulfites 156  
tests d'évaluation de  
réactivité 31  
thé: (en cure MNP) 183  
toluène 108  
Toxines, toxiques et mon  
foie dans tout ça? 87

**U**

Un Jules en Cuisine  
Ressourçante 2  
Une Cure Antifatigue 2

**V**

vâta 39  
Viandes: (en cure MNP)  
178  
vin: (en cure MNP) 183  
vitamine B3 72  
vitamine B6 72

**W**

Williams 139  
www.autisme.com 21  
www.behealthy.org.uk  
50  
www.cs.nsw.gov.au/  
rpa/Allergy/  
default.htm 108  
www.cuisinenature.com  
2  
www.fedupwithfoodadditives.com  
108  
www.filarienne.org 21  
www.hriptc.org 70  
www.lestoposdetaty.com  
2  
www.metabolics.com  
88

**Z**

zinc 72