

toasts, etc.) qui sont trop spécifiques au RGS version pure et dure. N'oubliez pas que ces régime sont initialement conçus et appliqués pour des personnes qui les tiennent à vie. Ce n'est pas notre option.

PERSONNALISER LES MENUS - LE CAS VÉGÉTARIEN

La création de menus pour un mangeur omnivore est facile comme chou si l'on est habitué à la gastronomie française. Suivez par exemple le menu d'une semaine de *Nouvelle Flore* en phase C des fibres exposé en annexe. Ou encore, copiez les menus de la cure *Retour au Calme*, ma version ressourçante de la paléonutrition, publiée dans *Mon Assiette en Équilibre*. Adaptez en fonction de la *Phase de Fibres* qui vous concerne ici et maintenant. Il devient plus difficile de personnaliser dès lors qu'on est végétarien puriste. Les plus végétariens de mes amis accepteraient dix à quinze jours de cure omnivore pour pouvoir amorcer le cercle vertueux. Peu d'entre eux sont très chauds pour continuer longtemps. S'ils doivent poursuivre la cure en plan à moyen ou long terme, ils s'inspireraient des menus de la cure douce d'*Une Cure Antifatigue*, en ôtant les farineux. Ou encore, ils se baseraient sur les grilles et menus de végétarien et semi-végétarien proposés dans *Nourritures Vraies*, qu'ils moduleraient selon les principes de la *Plateforme Antidybiose* ou les *Principes de la Cure Nouvelle Flore*.

J'ai aussi imaginé vous faciliter la tâche en déclinant ci-après un autre menu semi-végétarien d'une semaine (page 138). Je remercie Marie Kirkpatrick de m'avoir aidée dans ce contexte. Je rappelle ici que ces menus ne seront utiles qu'au métabolisme des mangeurs dont le profil est garanti végétarien et qui n'ont plus aucun souci avec les fibres végétales, ni avec les salicylates, ni les oxalates, ni les amines (en voilà des limites!!). Ne prenez pas de risque en copiant les menus de votre voisine. Ce n'est pas aussi anodin que de se tromper de couleur de robe «pour être à la mode». L'équilibre de la biochimie profonde est capital à votre bien-être. La nature étant bien faite, vous vous rendrez vite compte de votre adéquation ou non à ce type de menu en quelques jours seulement. C'est facile: si les effets ne sont pas flagrants, ne mettez pas cela sur une hypothétique «période de détox». Faites-vous une raison, vous n'êtes peut-être qu'un omnivore qui s'ignore ou vous faites peut-être partie de la cohorte des canaris de la modernité qui sont agressés par tous ces salicylates, ces oxalates, ces amines...

Menus Nouvelle Flore variante omnivore (EN PHASE C DES FIBRES)

LUNDI - POISSON OU FRUITS DE MER

MATIN : un petit déjeuner ou un brunch sous forme d'une collation (sage et salée); l'heure dépend de votre faim réelle

MIDI: poisson¹ ou produits de la mer frais (selon appétit) + légumes frais (selon appétit et goût, en cuidités, crudités, en mousses, en potages, en jus, entiers, etc.) + assaisonnement « gras » sans limite

FAMILLE

Saumon Vapeur et Mousse de Brocolis au beurre, servi avec *Sauce Hollandaise* (sans limite) ou *Saumon cuit basse température*, Courgettes à l'étouffée, *Sauce Quasi Crue au Curry*

SOLISTE/PIQUE-NIQUE

Salade Variée avec sardines ou maquereaux en boîte

RESTAU *Jus de légumes frais* maison (transporté en bouteille thermos) Au restau-même : saumon grillé + légumes de saison (cuits) + mayonnaise ou sauce sans laitages ou *Brochette de Lotte et Petits légumes à la vapeur* ou *ou légumes du jour et Saumon Poêlé*. Choisissez une sauce sans crème.

COLLATION: si vous avez faim, un fruit et quelques amandes ou un petit biscuit selon nos recettes en Annexes, une boisson chaude comme un Hydromel

¹ Note pour les mangeurs hyperréactifs aux amines : ne mangez qu'une seule fois par semaine des poissons ou des fruits de mer. Remplacez le poisson du soir par des oeufs, par exemple.

³ Note pour les mangeurs hyperréactifs aux salicylates : la famille coco en contient trop... Le curry, bien que riche en salicylates, est intégré en si faibles doses que cela ne compte pas. Le jus frais maison ne doit pas contenir trop de fruits (l'équivalent de 50g de pomme, pelée)

SOIR: poisson ou produits de la mer frais (selon appétit) + légumes frais (selon appétit et goût, en cuisinés, crudités, en mousses, en potages, en jus, entiers, etc.) + assaisonnement « gras » sans limite

FAMILLE

Crème de courgettes de Corinne (sans les oignons de la recette originelle)
+ *Saumon au curry et au wok* (avec carottes pelées) terminé au lait de coco^{*2}
ou *Waterzooi minute de poisson à la crème de coco*^{*2}

SOLISTE

Pique-Nique type: maquereau ou sardines en boîte émiettés dans une grande laitue avec haricots verts vapeur, *Citronnette Maison*
ou *Crème de carottes* (pelées) et *Cerfeuil* avec beurre ajouté (facultatif : un jaune d'œuf après cuisson). Si encore faim: foie de morue présenté dans des languettes d'aubergines.

MARDI - OEUFS

MATIN : un petit déjeuner ou un brunch sous forme d'une collation (sage et salée); l'heure dépend de votre faim réelle

MIDI: œufs (ad libitum, selon appétit) + légumes frais (selon appétit et goûts, en cuisinés, crudités, en mousses, en potages, en jus, entiers, etc.) + assaisonnement « gras » sans limite

FAMILLE

Œufs Brouillés aux épinards à la crème de coco^{*1}
ou *Omelette Espagnole* (ôtez les pommes de terre dans votre assiette; tant pis s'il reste quelques molécules...).
Salade de crudités

RESTAU

Potage du jour sans crème (tant pis s'il est lié par un peu de farineux; vous n'allez pas tous les jours au restau.... si?). *Œufs Cocotte*. Demandez de remplacer l'accompagnement farineux par des légumes du jour ou *Œufs en meurette* ou *Salade Russe*.

^{*1} Note pour les mangeurs hypersensibles aux salicylates : la famille coco en contient trop... Le miel de l'*Hydromel* est aussi à remplacer.

PIQUE-NIQUE

Pique-Nique type: œufs durs et restes de légumes de la veille + crudités du jour, *Citronnette Maison*
ou *Salade Variée* avec une omelette taillée en lanière

COLLATION: si vous avez faim, un fruit et quelques amandes ou un petit biscuit selon nos recettes en Annexes, une boisson chaude comme un *Hydromel*^{*1}

SOIR: œufs (ad libitum, selon appétit) + légumes frais (selon appétit et goûts, en cuisinés, crudités, en mousses, en potages, en jus, entiers, etc.) + assaisonnement « gras » sans limite

SOLISTE

Bouillon en solo (soit Bouillon de Volaille + 1 jus de légumes frais dans le bouillon), un œuf mollet, facultatif : salade variée avec *Vinaigrette Maison*
ou *Œufs mollets et Poireaux Sauce Ravigote* (ne mangez que le cœur des poireaux)

FAMILLE

Bouillon en plat complet (soit du Bouillon de Volaille + un jaune d'œuf cru dans le bouillon chaud). Ensuite: petits légumes d'hiver avec *Sauce au Curry quasi crue* ou *Flan aux Carottes à la crème de coco*^{*1}, *Coulis de tomates*. Dessert: crème anglaise au coco et au miel

LE MATIN OU EN COLLATION

- o Des œufs (à la coque, en omelette, brouillés, etc.) avec ou sans lardons^{*1} ou bacon; avec ou sans *Crackers de Fromage*
- o Une tisane ou un café, une portion de fromage à pâte dure (long affinage^{*1}) sur des languettes de courgettes cuites ou sur des crudités comme des barquettes d'endives (si tolérées)
- o Du poisson^{*1} fumé ou de la charcuterie (porc^{*1} ou volaille) bio sur un *Cracker de Fromage*
- o Quelques *Tuiles de Parmesan* seules ou un bon Yaourt maison, à longue fermentation.

MERCREDI - FROMAGE

MATIN : un petit déjeuner ou un brunch sous forme d'une collation (sage et salée); l'heure dépend de votre faim réelle

MIDI: fromage de vache, chèvre ou brebis^{*1} (selon goûts) + légumes frais (selon appétit et goût, en cuidités, crudités, en mousses, en potages, en jus, entiers, etc.) + assaisonnement « gras » sans limite

FAMILLE

*Salade Liégeoise au Chèvre ou, version classique, aux petits lardons^{*1} (laissez les pommes de terre aux autres convives)*

SOLISTE

*Chèvre chaud sur pomme et épices orientales sur laitue + graines de tournesol^{*1} grillées*

RESTAU

Chèvre sur Toast (gratter le chèvre, laisser le toast), salade variée et plateau de fromages du pays (sans pain)

PIQUE-NIQUE

Potage maison (maximum de la veille) ou Jus de légume frais. Fromage de chèvre au lait cru en roulades de courgettes cuites.

COLLATION: si vous avez faim, un fruit et quelques amandes ou un petit biscuit selon nos recettes en Annexes, une boisson chaude comme un Hydromel

SOIR: fromage de vache, chèvre ou brebis (selon goûts) + légumes frais (selon appétit et goût, en cuidités, crudités, en mousses, en potages, en jus, entiers, etc.) + assaisonnement « gras » sans limite

FAMILLE

Potage de Cresson et Champignons. Soufflé aux carottes (à réaliser au bouillon de poule à la place du lait)

SOLISTE

Soupe Vichyssoise (poireaux). Tomme de chèvre sur branches de céleri blanc.

^{*1} Note pour les mangeurs hyperréactifs aux amines : choisissez du chèvre ou brebis relativement frais, moins riche en amines (tant pis pour le peu de lactose qu'ils contiennent encore); porc, lardons, bacon, poisson fumé sont exclus; les graines de tournesol grillées sont un apport minime en amines, ne pinailons pas: OK.

JEUDI - VIANDE

MATIN : un petit déjeuner ou un brunch sous forme d'une collation (sage et salée); l'heure dépend de votre faim réelle

MIDI: viande rouge ou blanche (selon goûts) + légumes frais (selon appétit et goût, en cuidités, crudités, en mousses, en potages, en jus, entiers, etc.) + assaisonnement « gras » sans limite

FAMILLE

*Jus de légumes frais en apéro. Carbonnades à la flamande^{*1} sans riz ni autre farineux ou Porc^{*1} Sauté et Sauce à l'Indienne (au coco^{*2})*

RESTAU

Steak grillé et Sauce Béarnaise avec légumes du jour (ex : laitue et haricots verts). ou Pavé de bœuf ou Steak poêlé + légumes du jour

SOLISTE

Crème bruxelloise (chicons/endives). Carpaccio de bœuf + grande salade (mesclun) bien assaisonnée ou Hamburger maison + légumes vapeur ou laitue + Mayonnaise Maison

PIQUE-NIQUE

Jus de légumes frais en apéro. Steak Tartare (filet américain) dans des roulades de laitue avec Mayonnaise maison. ou Kefthas d'agneau + Vinaigrette Riche + légumes de la veille + crudités du jour + restes de riz (4 cuill. s.)

COLLATION: si vous avez faim, un fruit et quelques amandes ou un petit biscuit selon nos recettes en Annexes, une boisson chaude comme un Hydromel

SOIR: viande rouge ou blanche (selon goûts) + légumes frais (selon appétit et goût, en cuidités, crudités, en mousses,

^{*1} Note pour les mangeurs hyperréactifs aux amines : les viandes sont toutes autorisées sauf le porc; les cuissons sont courtes et non mijotées

^{*2} Note pour les mangeurs hyperréactifs aux salicylates : la famille coco en contient!

^{*3} Les quasi-charcuteries sont exposées dans *Mes Recettes Antifatigue*. Ce sont les viandes cuites en basse température et conservées quelques jours au réfrigérateur. Elles nous servent de charcuteries « sans sucre, sans additifs, sans déchets ».

en potages, en jus, entiers, etc.) + assaisonnement « gras » sans limite

SOLISTE

Salade Variée + un peu de viande séchée ou charcuterie saine ou *Quasi-charcuteries*²³ maison, comme *Carbonnades au four doux*^{*1} + *Vinaigrette/Citronnette Maison*
ou *Pique-nique* type: salade variée avec *Lardons Cuits au Four Doux*

FAMILLE

Rosbif maison et *Mayonnaise maison* + laitue ou *Jus de légumes frais. Gigot d'agneau Tandoori au four doux*. Légumes du jour.

VENDREDI - VOLAILLE

MATIN : un petit déjeuner ou un brunch sous forme d'une collation (sage et salée); l'heure dépend de votre faim réelle

MIDI: volaille (sans limite, selon goûts - poulet, canard, etc.) + légumes frais (selon appétit et goût, en cuidités, crudités, en mousses, en potages, en jus, entiers, etc.) + assaisonnement « gras » sans limite

EXOTIQUE

Bonbons de volaille au four doux, légumes du jour ou laitue

FAMILLE

Sauté de volaille aux légumes au Wok (curry-coco^{*1}) ou *Potage maison. Dés de poulet panés aux épices. Compote de pommes maison.*

SOLISTE/PIQUE-NIQUE

Salade variée avec tranches de quasi-charcuterie de magret au four doux. Citronnette.
ou *Salade de poivrons aux blancs de poulet avec Crème de Basilic* ou cresson ou simple *Poulet Grillé* avec salade de légumes crus et cuits mélangés.

RESTAU

Potage du jour. Magret de Canard Sauce Aigre-Douce^{*1} avec chicons/endives cuits.
ou *Potage de légumes du jour sans crème. Poulet coco*^{*1} et curry au wok.

COLLATION: si vous avez faim, un fruit et quelques amandes ou un petit biscuit selon nos recettes en Annexes, une boisson chaude comme un Hydromel

SOIR: volaille (sans limite, selon goûts - poulet, canard, etc.) + légumes frais (selon appétit et goût, en cuidités, crudités, en mousses, en potages, en jus, entiers, etc.) + assaisonnement « gras » sans limite

FAMILLE

Bouillon thaï au coco^{*1} et aux blancs de poulet ou *Jus de légumes. Pintade aux chicons*^{*1} braisés

SOLISTE

salade mélangée avec charcuterie de volaille + *Vinaigrette Maison*
ou restes de *Poulet Grillé* du midi. Légumes du jour. *Mayonnaise maison.*

²³ Note pour les mangeurs hyperréactifs aux salicylates : remplacez la famille coco, le miel de la Sauce Aigre-Douce, les chicons/endives, etc.