

Adaptez ces menus en fonction des choix quasi-permanents définis avec le thérapeute (comme les premiers mois sans gluten ni solanacées si vous êtes victime de troubles autoimmuns, ou en comptabilisant la liste des unités sucres si vous êtes hypoglycémique, ou en prévoyant deux collations en sus des repas complets si vous êtes victime de carences en neuromédiateurs, etc.).

Vous pourriez tout aussi bien suivre votre menu classique en l'adaptant selon les règles définies pages 123 et suivantes.

Ces menus sont un exemple, un tremplin. Je les ai organisés en « rotation » de protéines et de céréales pour des raisons organisationnelles, mais aussi pour éviter d'éventuelles réactivités en sous-couche. Cela permettra aussi aux plus fragilisés de s'autoriser tout de même « un peu » de gluten ou de fromage sur la semaine, s'ils y sont hyperréactifs.

Rotation des menus omnivores

* Les menus page suivante prévoient une rotation par sécurité contre les hyperréactivités. Il est bien évident qu'aucune catégorie n'est indispensable. Si vous n'aimez pas le poisson, ne vous forcez pas le vendredi ou le lundi. Ce sont des exemples...

lundi	poisson- fruits mer	riz
mardi	œufs	quinoa
mercredi	fromage	pommes de terre ou blé
jeudi	viande	riz
vendredi	poisson	quinoa
samedi	volaille	épeautre
dimanche	viande	pommes d.t. ou riz

Rotation des menus semi-végétariens

lundi	fromage	blé
mardi	œufs	quinoa
mercredi	lentilles	pommes d.t.
jeudi	fromage /noix	riz
vendredi	poisson fruits mer	quinoa
samedi	œufs	épeautre
dimanche	fromage ou œufs ou lentilles	p.d.t. ou riz

Rotation des menus végétariens

lundi	noix /fromage	blé
mardi	œufs	quinoa
mercredi	lentilles	p.d.t.
jeudi	noix	riz
vendredi	fromage	quinoa ou châtaignes
samedi	pois chiches	épeautre
dimanche	algues	riz