

## GRILLE DE BASE

Cette grille de base est une plate-forme pour votre créativité en cuisine (ou en cuisine minimale à ma mode du Jules pressé\*). Elle est valide tant en phase I qu'en phase II. Des menus détaillés sont exposés plus loin (p. 103).

### BRUNCH ET SOIR

- \* Ce que votre appétit demande de viande (rouge ou blanche), de volaille, d'œufs, de poisson ou de crustacés/mollusques. 60 grammes minimum, pas de maximum.

*En phase II, ajoutez à cette liste des laitages fermiers de lait cru. N'en consommez pas plus de 4 portions par semaine. Comptez par portion 60 g de fromage affiné ou un petit yaourt (125 g). Alternez entre les laitages de vache, de chèvre, de brebis.*

*Ajoutez trois fois par semaine des protéines végétales sous la forme d'une cuiller à café de spiruline en brindilles ou d'une poignée d'oléagineuses. Parsemez-en une salade variée de pique-nique, ou cuisinez-les en caviar végétal\*.*

- \* Une cuiller à soupe minimum de l'une des graisses originelles\* — bien plus, si la ration protéique est maigre (poulet, par exemple). Ne lésinez pas sur l'assaisonnement.

*En phase II, utilisez aussi de la crème fraîche fermière, de lait cru.*

- \* Une demi-louche minimum de légumes (crus ou cuits, en jus frais, en mousses, en potages, entiers, achetés crus ou surgelés). Pas de maximum.

*En phase II, introduisez, s'ils vous manquent, du riz basmati blanc ou des pommes de terre le soir, en plus ou à la place des légumes — commencez par des quantités minimales de 2 cuill. s. par personne. Ensuite : augmentez les doses selon votre ressenti.*

- \* Dessert facultatif : des fruits frais ou compotés.

*En phase II, préparez-vous aussi des desserts à base des ingrédients autorisés (p. 99).*

60 g de viande = la taille d'un oeuf

100 g de viande = la taille d'un paquet de cartes à jouer

250 g = ce qui tiendrait dans une louche (le cas de la daube ou du hachis, p.ex.)

\*I Il n'y a pas de proportions à respecter en matière de sources de graisses saturées\*, monoinsaturées\* ou polyinsaturées\* si vous choisissez des protéines de source saine, provenant d'animaux élevés en pâturage puisqu'elles sont alors un apport équilibré dans chaque catégorie. Les doses proposées sont ici un minimum absolu. Pensez à varier les sources de graisses (p. 62).

“ Tenez la phase I « Retour au calme » quinze jours afin d'évaluer si c'est bien la piste idéale pour vous, ici et maintenant. Si les résultats sont positifs, continuez en phase II. S'ils sont neutres ou négatifs, changez de programme.

### Petit déjeuner et collation

Ce programme est le plus « naturel » qui soit, puisqu'il s'inspire de monsieur Paléo. La pratique de cette mouvance vous ramènera naturellement à une forme d'instinct de survie. Permettez-moi quelques pistes d'orientation pour ceux d'entre vous qui ne sont pas encore connectés à leur réalité profonde.

Buvez un à deux grands verres d'eau tiède au lever.

Puis, quand vous avez réellement faim, commencez la journée par un petit déjeuner salé plutôt que sucré, avec autant de matière grasse de qualité que cela vous plaît.

Ne pensez pas « petit déjeuner français ». Pensez à tous les plats que vous proposeriez en déjeuner ou en dîner.

Si vous n'aimez pas les petits déjeuners denses, il vaut mieux sauter cette étape et prendre une bonne collation nourrissante à dix heures plutôt que de plonger dans le dessert du matin.

Si les repas sont ressourçants et adaptés à votre profil profond, il n'y a aucune raison de prendre une collation. Si vous avez vraiment faim, prenez toute option de petit déjeuner sage et salé telles que je les expose plus loin (p. 119).

Adaptez votre quotidien en suivant simplement la liste positive (p. 62), affichée sur le réfrigérateur de la maison ou transportée avec vous. Ce n'est pas compliqué, mais cela peut prendre des semaines d'approche (sans coach en tout cas), tant nos habitudes et croyances sont fortes. Approche facilitée par l'entrée en cure (p. 68).