

## GRILLE DE BASE DE L'OMNIVORE

### MATIN

Mangez, dans un délai de trois heures après le lever, un repas protéiné et gras comme du bon pain au vrai levain et du beurre fermier, un *Milk-shake des Champions*, une *Crème Budwig* ou un *Muesli Maison* réalisés avec des laitages bio et de lait cru. Ou un petit déjeuner à l'anglaise avec ou sans bon pain au vrai levain et des œufs. Voir d'autres idées page suivante.

Si vous ajoutez du sucre le matin sous la forme de confiture ou de pâte chocolatée, comptabilisez ce repas dans les 5 sucreries autorisées par semaine.

### MIDI

- \* 200 g minimum de légumes – crus ou cuits, en mousses, potages, entiers, achetés crus ou surgelés, bio si possible. Deux fruits par jour maximum.
- \* 100 à 150 g de viande rouge ou blanche, laitages, volaille, œufs, poisson ou crustacés/mollusques; en alternant de jour en jour

une louche = 250 grammes

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

Dosage des laitages : même s'ils sont fermiers et/ou bio, limitez votre consommation à 40 à 60g tous les deux jours de fromages affinés ou 150 g. de laitages frais (yaourt, crème, fromage frais)

- \* 4 cuill.s. maximum de farineux (p. 121) en alternant de jour en jour : pain blanc ou semi-complet mais bio, couscous, riz semi-complet, quinoa, pommes de terre, pâtes blanches, sarrasin

Alternez les sources afin de ne pas consommer de gluten tous les jours. Les sources de gluten sont limitées à 5 portions par semaine.

- \* 1 à 2 cuill.s. au minimum de l'une des graisses originelles (p. 116)
- \* dessert : limité à 5 portions par semaine, petit déjeuner compris.

On entend ici par dessert toute portion alimentaire comprenant du sucre ajouté, quel qu'il soit (sucre blanc, sirop d'agave, miel & Cie). Les fruits frais et les compote de fruits maison, sans ajout de sucre, ne sont pas limités, puisqu'ils ne sont pas considérés comme des desserts.

### SOIR

Comme le midi, en plus léger et en limitant les protéines au minimum (60 g, la taille d'un œuf) ou, mieux encore, un repas tout à fait léger : un potage dense, du riz avec des légumes et une délicieuse sauce crémeuse, une *Salade de Fruits Protéinée*, un *Casse-croûte du Jules pressé*.

### Idées de petit déjeuner sage et salé omnivore

- \* Des *Tartines Légères au Fromage Frais* (autres versions : aux épinards et à l'oseille, au fromage frais rouge, au fromage frais vert, au fromage frais jaune à l'indienne, en tricolore en oméga, au fromage frais à la Danoise, au fromage frais au roquefort, au fromage frais au chèvre et tournesol, au fromage aux herbes et oignons).
- \* Du pain ou des galettes avec des œufs (brouillés, pochés, coque ou mollets), avec du saumon ou de la truite fumés (avec ou sans support de fromage frais), avec du jambon cru ou de terroir, avec du chèvre frais, avec du fromage à pâte dure (de lait cru).
- \* Tout plat complet du midi ou du soir pourrait figurer au menu du petit déjeuner, ce qui vous éviterait d'amorcer la journée par du sucré. Un exemple ? Réchauffez à la vapeur douce quelques restes de la veille. Ou réchauffez un *Bouillon de Poule* avec une cuillerée de riz basmati et une courgette râpée qui y cuira cinq minutes. Terminez d'un filet de jus de citron, d'un jaune d'œuf cru et d'un peu de parmesan râpé. Quantité de petits déjeuners denses et nourrissants pour un omnivore sont proposés lors de l'une de mes cures comme *Retour au Calme*, *Nouvelle Flore* ou *Décrochez-des-Sucres* (la liste peut être téléchargée du site).

“ Les grilles ne sont pas figées, selon que vous êtes plutôt omnivore ou végétarien. Picorez de temps en temps des idées du côté des autres grilles. Elles sont d'ailleurs un tremplin d'essai de quinze jours.