

GRILLE DE BASE DU PUR VÉGÉTARIEN

MATIN

Mangez, dans un délai de trois heures après le lever du bon pain au vrai levain complet tartiné de purée de sésame avec un soupçon de miel, une *Soupe Miso* ou un potage maison, du *Houmous* ou toute autre tartinade végétale comme le *Caviar de tournesol*, tartinés sur une biscotte ou sur une crudité. Ou encore une *Crème de flocons d'avoine* (cuite à l'eau, alias le vrai *Porridge*), des *Crêpes* à tartiner de *Confit d'Amandes au Miel* ou simplement de beurre, une salade de fruits de saison, une *Crème de bananes*, une *Compote* de pommes et de poires à base de fruits mûrs. Ajoutez à chacune de ces dernières recettes un yaourt nature ou des oléagineuses pour la part protéinée. Le profil végétarien pur est le seul qui puisse se permettre des doses illimitées de farineux, à toute heure du jour.

MIDI ET SOIR

- * 300 à 400 g de légumes (crus ou cuits, en jus, mousses, potages, entiers, achetés crus ou surgelés, bio si possible – doses selon goût et appétit);
- * 60 g de protéines végétales germées (lentilles & C^{ie} ou noix & C^{ie}), d'algues, d'œufs, ou de laitages fermiers, en alternant de jour en jour suivant le principe de rotation (p. 146);
60 g = une poignée
- * doses illimitées de farineux s'ils sont denses, c'est-à-dire complets ou semi-complets : pain, couscous, pâtes non complètes. riz, quinoa, pommes de terre, etc., entiers ou sous forme de tartes ou gratins (en alternant de jour en jour et en vous rappelant que le seitan est dense en gluten).
- * 1 à 2 cuill. s. au minimum de l'une des graisses originelles (p. 116) en privilégiant les versions saturées* comme le beurre ou la graisse de coco.

Ami végétarien, si vous avez le moindre souci de fragilité, faites une toute petite exception à votre éthique. Acceptez de cuire les céréales et les potages dans du bouillon de poulet maison. C'est un remède hors pair, qui comble bien des déficiences actuelles.

Résumé pragmatique de l'Assiette ressourçante. Choisissez vos aliments en majorité dans la catégorie ressourçante du *Catalogue d'achats* (p. 111). Adaptez vos menus pour inclure, dans l'ordre de préséance, des légumes frais crus et cuits; des farineux sous forme bio en alternant les sources (en limitant les sources de gluten à cinq portions par semaine); des oléagineuses bio; des graisses originelles, achetées et consommées crues et nues; des protéines animales de qualité bio, en modération (en limitant les laitages ressourçants à quatre portions par semaine); des protéines végétales bio, en excluant le quorn, les formes modernes de soja, c'est-à-dire les « nouveaux » substituts protéiques; des desserts faits avec les produits ressourçants et limités à cinq portions par semaine.

BOISSONS

Si vous n'êtes pas trop polymédicamenté et si vous vous nourrissez d'aliments ressourçants et de légumes frais, ne vous forcez pas à boire deux litres par jour. Si vous avez soif, buvez. Sinon, mollo ! Toutes les boissons ressourçantes (p. 120) sont autorisées.

COLLATIONS

Si les repas sont ressourçants et adaptés à votre profil profond, il n'y a strictement aucune raison de prendre une collation. Si vous avez vraiment faim : un fruit cru ou cuit (en compote maison) et quelques noix ou amandes, une Barre Protéinée d'Avoine (l'équivalent d'un muesli du matin transportable), un bout de comté, une tranche de jambon, un œuf dur, un yaourt... toute option de petit déjeuner peu sucré. Il est contreproductif de commencer les biscuits dès avant midi : ils allument alors la chaudière à sucres, vous passez la journée à vouloir des sucreries.