

## LISTE POSITIVE D'ALIMENTS AUTORISÉS

Pendant cette cure de quinze jours, mangez à volonté des aliments suivants. Ce qui n'est pas noté est exclu.

Facile, non ? Adaptez cette grille selon vos habitudes alimentaires. La grille de base, comprenant des quantités réparties sur la journée, est exposée ci-après.

### PROTÉINES ANIMALES

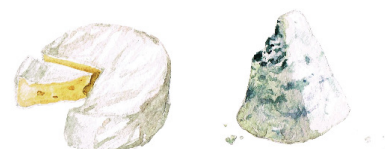
- Bœuf, veau, bison, cheval, agneau, mouton; et leurs abats : foies, ris, rognons, langue, etc.;
- volaille avec ou sans peau : poulet, dinde, canard, etc.; et leurs abats (foies de volaille, gésiers confits, etc.);
- œufs; escargots et insectes;
- poissons et produits de la mer : poissons blancs et poissons gras, crustacés (scampis, etc.), coquillages et mollusques (moules, etc.)



Tenez la cure Nouvelle flore quinze jours pour évaluer si c'est bien la piste idéale pour vous, ici et maintenant. Si les résultats sont positifs, il sera temps de continuer en Plate-forme de croisière (p. 91). S'ils sont neutres ou négatifs, changez de programme... La cure n'est pas pour vous, ici et maintenant. Tenez un carnet d'évolution (p. 55). Notez tous les trois jours de cure quelques codes de santé. C'est en comparant les données à tête reposée que vous évalueriez la justesse du choix de cette cure.

### LAITAGES ANIMAUX

- Yaourt 24 h, garanti sans lactose (p. 149);
- fromages (de vache, de chèvre et de brebis) affinés plus de trois mois



### PROTÉINES VÉGÉTALES

- Facultatif, selon état digestif et selon goûts. Légumes secs, comme les lentilles (sauf soja jaune et pois chiches). Oléagineux, comme les amandes. En toutes petites quantités.



### MATIÈRES GRASSES

- Beurre fermier de lait cru, huile d'olive VPPF, graisse de coco (et lait et crème de coco), graisse de canard ou d'oie, saindoux, graisse de bœuf (blanc de bœuf) non fractionnée et brute, graisse de palme bio non hydrogénée (sous forme de bloc), autres huiles végétales VPPF\* (colza, noisette, etc.)



## LÉGUMES ET FRUITS

- Tous les légumes cuits : asperges, bettes/blettes, betteraves rouges, brocoli, capucine (fleurs et feuilles), carottes, céleri en branches, champignons, chicorée, chou de Bruxelles, chou-fleur, chou (blanc, frisé, rouge, vert, etc.), concombres, courgettes, cresson, épinards, fanes de légumes-racines (carottes, etc.), fenouil, haricots verts, laitue, laitue iceberg, mâche (ou doucette ou salade de blé), navets, ortie, oseille, panais, persil, petits pois, pissenlit, poireau, potiron et toute la famille des courges, radis, romaine, roquette, scarole.



*Pour les cas de fortes douleurs, éviter les choux, les peaux et les pépins de tomates, les oignons, les salsifis, l'ail.*

- Légumes crus : à doser finement selon la phase, à voir avec un coach.
- Toutes les graines germées légères (alfalfa, poireaux, etc.) ou plus denses (lentilles germées, graines de tournesol germées, etc.), à condition qu'elles soient cuites à cœur.
- Tous les fruits cuits et pelés.
- Fruits crus : à doser finement, à voir avec un coach.

## PRODUITS SUCRANTS

- Miel bio à l'exclusion de TOUTE autre forme de sucre.



## BOISSONS

- Eau plate, eau pétillante, tisanes sans sucre, Hydromel (eau, miel, jus de citron), jus de légumes ou de fruits frais, jus en bouteilles (bio); une seule tasse de thé ou de café par jour

