

GRILLE DE BASE

Comment s'organiser pour une journée équilibrée en cure Nouvelle flore ? Je suggère ci-après une grille que vous adapterez selon vos fragilités, telles que le thérapeute les aura déterminées avec vous. Ce sera à évaluer finement, en fonction de l'avancement des travaux dans votre biotope intérieur. La cure stricte est déconseillée pour les enfants, à qui l'on proposera un mode de croisière plus souple. Je précise quelques paramètres pour eux, derrière un logo évident.

MATIN

Au lever : un grand verre d'eau tiède légèrement citronnée. Dans les trois heures suivant le lever, dès que vous avez faim, mangez sans limite de quantité celui des petits déjeuners cités ci-après qui vous plaît le mieux. Ne vous forcez pas à manger si vous n'avez pas faim à cette heure-là. Pour les sujets les plus fragiles, pensez « sage et salé », mais en tout cas exempt de sources de polysaccharides, c'est-à-dire de lactose, de farineux, de sucres ajoutés.



Les enfants peuvent sans souci commencer par un premier repas de fruits (bananes cuites, pommes cuites) avec un Yaourt 24 h. Ils ont moins besoin de notre routine « sage et salée ». Dans leur cas (école oblige), le petit déjeuner doit être pris, même sans faim.

“ Les doses indiquées valent pour des adultes. Adaptez cette grille de base à vos recettes habituelles. Elle est un tremplin à votre créativité en cuisine (la « non-cuisine » à ma mode du Jules Pressé). Inspirez-vous des idées dans les menus et les recettes (p. 123).

MIDI ET SOIR

La même chose le midi et le soir.

- 100 g. min. de protéines par repas (la taille d'un paquet de cartes à jouer). En cure, pas de doses maximum puisque la cure ne dure que quinze jours.
Au principal des protéines animales comme de la viande rouge ou blanche, de la volaille (excepté le porc et le sanglier), des œufs, du poisson ou des produits de la mer; ou encore des insectes; accessoirement des protéines végétales comme des lentilles ou des graines germées.
- 60 g. minimum de légumes frais par repas, cuits. Une louche contient 250 grammes. Pas de doses maximum, mais une juste prudence selon votre état organique. En cure, certains mangeurs fragiles ne mangent même pas de légumes!
- 1 cuillère à soupe minimum de matière grasse originelle* par repas, par exemple de l'huile d'olive VPPF*, de la graisse de coco ou du beurre fermier de lait cru. À volonté, pas de maximum que ce soit en cure ou en plate-forme de croisière.



Voir les dosages de protéines avec le pédiatre.

Un dessert par jour s'il est demandé par l'enfant, à condition qu'il soit réalisé maison : un peu de compote de fruits de saison, ou deux *Rochers de Coco*, deux *Macarons d'Amandes* ou deux *Madeleines de Marcel* selon les recettes du dernier chapitre.



Prévoir un yaourt 24 h par jour (en collation, en sauce, etc.) et une tasse au moins de bouillon d'os maison.



IDÉES DE PETIT DÉJEUNER ET COLLATION

Il faudra sérieusement revoir vos réflexes pour le premier repas de la journée : le pain confiture est omis pour l'instant, de même que le bol de céréales au lait ou le muesli. Pour ne pas tomber dans le piège des substituts et des pseudo-plats (p. 53), je vous propose des options que j'ai glanées sur les forums lors de mes années RGS.*

VERSION DENSE DU PETIT DÉJEUNER (AUSSI COLLATION)



Des œufs (à la coque, brouillés, durs ou mollets) tels quels ou sur des Crackers au fromage ou aux amandes (p. 147).

Du fromage à pâte dure affiné comme du comté, sur une branche de céleri pelée, sur une barquette d'endive crue ou sur une tranche de concombre pelé.



Des restes de repas du soir s'ils sont conformes au plan *Nouvelle flore*, du poulet aux petits légumes au wok par exemple.

Ne pensez pas que « protéiné et salé ». Certains profitent de bananes poêlées (p. 148). et d'un yaourt 24 h



ou d'une Compote de poires et de pommes à la cannelle (p. 148) et un Yaourt 24 h (p. 149).

