

## LISTE POSITIVE

Voici, pour la phase 1, les aliments qui pourront composer l'assiette pour le chérubin de type « canari ». Ces aliments doivent être exempts des additifs précités (p. 97). Tout ce qui n'est pas noté est exclu. Suivez la liste le temps de faire le test. Modulez ensuite en finesse, en écoutant le petit et en l'observant attentivement.

### FARINEUX

avoine, blé/épeautre, kamut, millet, orge, riz, quinoa, sarrasin, seigle (en alternance) - des pommes de terre d'ancienne variété et pelées  
toutes les farines provenant de ces aliments et les produits en dérivant (pains, pâtes, tartes, biscuits<sup>\*1</sup>, etc.)

### PROTÉINES

bœuf, veau, bison, cheval, porc, sanglier, agneau, mouton; volaille : poulet, dinde, canard, etc.

œufs; escargots et insectes; bouillon maison (poulet, etc.);  
laitages<sup>\*2</sup> : produits à base de lait entier de ferme, yaourt entier, fromage frais entier; crème fraîche; fromages affinés AOC ou BIO; à choisir de vache, de chèvre ou de brebis selon le goût et la réactivité du mangeur — à choisir sans les additifs problématiques (p. 97), ce qui revient pour cette catégorie à choisir du bio ou à tout préparer chez soi;

protéines végétales sous forme de germes de soja<sup>\*3</sup>, haricots blancs (soissons, etc.), lentilles vertes, lentilles orange, pois cassés, etc.; sans aucune oléagineuse (amandes & C<sup>ie</sup>)

<sup>\*1</sup> à choisir exclusivement dans leur version sans ajout d'améliorant CABEPE\* — ce qui reviendra à les choisir bio, en général. Si le petit est réactif au gluten et tant qu'il n'est pas désensibilisé, alternez entre riz, quinoa et pommes de terre et continuez à éviter les sources de gluten (voir p. 122). La plupart des petits canaris de la modernité ne sont pas réactifs au gluten dans l'absolu, mais bien aux divers additifs utilisés en boulangerie.

<sup>\*2</sup> Comme pour le gluten, ce sera à peaufiner avec le thérapeute; parfois aucun laitage.

<sup>\*3</sup> Les germes de soja ne sont pas du soja, mais des haricots mungo, une légumineuse utilisée traditionnellement.

### GRAISSES ET CONDIMENTS

cuisson et tartinades : beurre, graisse d'oie ou de canard, graisse de bœuf<sup>\*4</sup>, graisse de palme\* non hydrogénée, saindoux  
pour l'assaisonnement des salades : des huiles bio de tournesol, de carthame ou de colza à condition qu'elles ne soient PAS VPPF;

ail, ciboulette, coriandre, persil; vinaigre, moutarde

### LÉGUMES

asperges, artichauts, bettes/blettes, capucine (fleurs et feuilles), carottes, céleris en branches, champignons, chicorées, choux de Bruxelles, choux frisés, choux rouges, choux verts, concombres, échalotes, épinards, fanes de légumes-racines (carottes, etc.), fenouils, haricots verts, laitue, laitue iceberg, mâche (ou doucette ou salade de blé), maïs, navets, oignons de printemps, orties, oseille, panais, persil, petits pois, pissenlit, poireaux, pousses de bambou, radis, romaine, roquette, rutabagas;

Les légumes **interdits** ici sont : aubergines, brocolis, courgettes, cresson, endives/chicons, graines germées, poivrons, tomates, scaroles.

### FRUITS

si possible aucun; à la rigueur bananes ou poires fraîches, mûres, soigneusement pelées — dans la limite d'**un fruit par jour**

<sup>\*4</sup> huiles et graisses exemptes d'antioxydants BHA/BHT à la production, donc bio

**DESSERTS**

Tous s'ils sont faits selon nos critères (ce qui souvent signifiera « maison »<sup>\*5</sup>), c'est-à-dire s'ils n'incluent comme adjuvants que du sucre blanc ou brun bio cristallisé, du sirop d'érable, du bicarbonate de soude, de la gélatine, de la crème de tartre; sans aucun autre produit classiquement utilisé dans les recettes habituelles de desserts (sirop de glucose, colorants, etc. ); sans aucun produit pourtant vanté en alternutrition, comme le sucanat ou demerara, le sirop d'agave, le fructose. En dessert, pour les canaris les moins atteints, le chocolat est autorisé en doses sages s'il est dépourvu de ce qui précède

**BOISSONS**

eau plate, eau pétillante, tisanes anodines (pas de thés de fruits ni de tisane de réglisse); ados et adultes: café ou décaféiné (un seul par jour)

---

<sup>\*5</sup> Sous forme p. ex. de Sablés, de Langues de chat ou de Madeleines de mes recettes (p. 129).