

LES LISTES PRATIQUES. Pour vous aider à pratiquer le test, quelques documents annexes.

- * La *Liste positive des aliments autorisés* (p. 108) est une page unique pour réorganiser son quotidien. C'est la liste des « Jules* Pressés peu férus de cuisine ».
- * Dans les tableaux d'évictions (p. 91 - p. 94 - p. 97 - p. 100), vous trouverez la liste des éléments qu'un canari devrait éviter. Un mangeur autonome se construira son propre programme sur cette base.
- * Si les tableaux sont trop austères pour vous, la cure *Mes nerfs en paix en détail* (p. 107) explicite les bases pragmatiques. J'y commente toutes les catégories alimentaires et j'y propose des idées de menus. C'est le choix du lecteur qui préfère un itinéraire balisé.
- * Exception parmi mes topos, il n'y a pas de grille quotidienne. Comment prévoir des quantités, sachant que les enfants ont d'un an à 12 ans?
- * Mon livre pratique *Enfants sereins* (p. 64) est le livre-complément de celui-ci. Il contient de nombreuses recettes chronométrées, facilitées, organisées pour les personnes peu férues de cuisine. La version papier étant épuisée, je le distribue par chapitres, gratuitement, en version digitale, via mon blog www.taty.be/canari.

* **JULES PRESSÉ.** *Mes livres pratiques sont écrits en majorité pour des personnes pressées qui n'auraient pas de solides bases en cuisine et qui sont parfois aussi trop épuisés pour cuisiner : les Jules.*