

RGS/GAPS™/NF: LES TROIS INTERDITS ET LES SOLUTIONS

Les principes d'éviction de base du RGS d'Elaine Gottschall (RGS, SCD en anglais), tels qu'ils sont repris par la doctoresse Campbell pour le GAPS™ et par moi-même pour Nouvelle flore, concernent trois groupes d'aliments, sources de polysaccharides que voici que voilà. Pendant le temps de convalescence du tube digestif, on évite ces sources. Ensuite, on surveille les dosages, sans plus exclure.

ou
l'hypothèse
des poly-
saccharides



Tous les **FARINEUX**. On élimine de manière draconienne tous les amidons de céréales (même germées, même bio, même sans gluten) : pain, riz, quinoa, etc. Aussi les pommes de terre ainsi que les pois chiches et le soja.



♥ Solution ? Construisez des menus sans farineux. Ou créez des pains/biscottes et des desserts à base de farines d'amande, de tournesol, etc. Remplacez les pâtes par de la courge spaghetti ou par des languettes de courgettes. Si vous tenez absolument aux légumes secs, privilégiez les lentilles roses et les azukis. Dégustez-les en modération, deux fois par semaine.



Toutes les formes de **SUCRE** ajouté ainsi que les édulcorants artificiels comme les sucrettes et tous les sodas sucrés. Les aliments industriels sont souvent accommodés de sucre pour des raisons techniques (saucisses ou jambon, p. ex.; le jus de fruit en bouteille, tout « 100% fruits » qu'il soit annoncé, peut contenir du sucre ajouté).



Solution ? Mangez moins sucré. Ou sucrez au miel ou aux fruits secs.



Le **LACTOSE** des produits laitiers frais. Il est présent en quantité dans le lait, la crème fraîche, le yaourt et le fromage frais, que ces produits soient bio ou pas, crus ou pas, de vache, de chèvre ou de brebis.

♥ Solution ? Dégustez des fromages affinés plus de trois mois (comté, parmesan, etc) et du beurre, puisqu'ils sont exempts de lactose. Cuisinez au lait de coco. Le yaourt n'est autorisé que s'il est réalisé en longue fermentation maison selon la recette du Yaourt sans lactose (recette dans le livre). Il est même vivement conseillé au quotidien.

