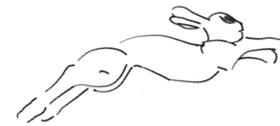


NOUVELLE FLORE EN PRATIQUE

Plusieurs lectures pour plusieurs itinéraires d'une cure Nouvelle flore. Approchez cette nouvelle piste nutritionnelle de plusieurs façons différentes, selon votre motivation et votre aptitude au changement. Ce sont plusieurs formes différentes pour un même contenu.



De tempérament efficace, mais peu curieux de nutrition ? Contentez-vous de la très succincte liste positive d'aliments autorisés (p. 73). C'est le choix du Jules peu féru de cuisine, déjeunant souvent au restaurant, pendant les quinze jours de cure.

Ne suivez pas le programme Nouvelle flore plus d'une quinzaine seul, sans être suivi de près par un thérapeute informé.

Plus amateur de guidance ? Suivez la grille de base (p. 76), en vous inspirant des idées de petit déjeuner et de collation (p. 78) ou des plans au restau et à la cantine (p. 51). Des menus et des recettes (p. 115) sont suggérés pour quinze jours de cure. Ils sont conçus en une série de cinq jours que l'on reproduit trois fois à l'identique. Je gage que vous ne les suivrez pas à la lettre, mais une lecture en diagonale de ces menus donne une idée très illustrée de ce que peuvent être vos journées en cure. Si vous devez tenir la cure plus de quinze jours, surtout pour les enfants, trouvez des solutions alternatives pour les desserts (p. 150) et pour remplacer le pain et les biscuits (p. 108).

Nouvelle flore en résumé : adaptez vos menus pour inclure, dans l'ordre de préséance, des protéines (sans limites de quantité, mais en alternant de jour en jour), y compris des laitages sans lactose, des graisses originelles*, des légumes cuits (et crus si en jus), quelques oléagineuses, quelques fruits cuits, sans aucun farineux (complets ou non, avec ou sans gluten), sans aucun sucre (sauf un petit peu de miel). Pour être puriste, vous pourriez tout choisir en bio. Utile mais pas indispensable pour l'instant.