

LISTE POSITIVE EN « RETOUR AU CALME »

Que manger en phases I ou II de « Retour au calme » ? Chez vous, chez des amis, au restaurant, mangez à satiété des aliments suivants sans vous préoccuper d'autres évictions. Ce qui n'est pas noté est exclu, ce qui est noté est inclus. Variez avec bon sens en suivant la grille (p. 66). Les critères de qualité pour mener « Retour au calme » en phase optimale sont exposés page suivante. Les catégories sont détaillées plus loin (p. 87).

| | EN PHASE I | EN PHASE II |
|------------------------------|---|--|
| PROTÉINES ANIMALES | <p>toutes les viandes, comme : agneau, autruche, bison, cheval, bœuf, mouton, porc, sanglier, veau, tous les abats de viande de terre (foies, langue, ris, rognons, etc.); en incluant les Quasi-charcuteries* maison et les charcuteries bio</p> <p>toutes les volailles avec ou sans peau (poulet, dinde, canard, etc.) ainsi que leurs abats (foies de volaille, gésiers, etc.)</p> <p>tous les poissons et produits de la mer : poissons blancs et poissons gras, crustacés (scampis etc.), coquillages et mollusques (moules, etc.)</p> <p>œufs, escargots et insectes</p> | <p>les mêmes plus :</p> <p>les laitages fermiers de lait cru (en alternant les sources et en privilégiant les fromages de chèvre et de brebis) : fromage frais, yaourt fermier, kéfir, fromages affinés</p> <p>les viandes et les volailles en charcuteries d'artisans (depuis le jambon cru/cuit, jusqu'aux saucissons, s'ils sont réalisés sans additif ni sucre ajouté)</p> |
| MATIÈRES GRASSES ORIGINELLES | <p>la graisse de bœuf (blanc de bœuf) non fractionnée et brute, la graisse de canard ou d'oie, la graisse de coco, l'huile d'olive, le ghee* (beurre clarifié), la graisse de palme non hydrogénée BIO, le saindoux, ainsi que les produits en dérivant comme les sauces à condition qu'elles soient réalisées sans additif</p> | <p>les mêmes plus :</p> <p>le beurre fermier de lait cru et la crème fermière de lait cru sans limite de quantité;</p> <p>en modération : la purée de sésame ou d'amandes</p> |

La phase I de *Retour au calme*, plus stricte, dure quinze à trente jours, alors que la phase II, plus douce, est la version au long cours.

| | EN PHASE I | EN PHASE II |
|-------------------------|---|--|
| LÉGUMES | <p>tous : asperges, aubergine (modération), avocat, bettes/blettes, betteraves rouges, brocoli, capucine (fleurs et feuilles), carottes, céleri (branches ou -rave), champignons, chicons, chicorée, chou de Bruxelles, chou frisé, chou rouge, chou vert, concombres, courges (toutes), courgettes, cresson, échalote, endive, épinard, fanes de légumes-racines (carottes, etc.), fenouil, haricots verts, laitues de tous types comme la laitue iceberg, mâche (ou doucette ou salade de blé), navet, oignon, olive, ortie, oseille, panais, patate douce persil, petits pois, pissenlit, poireau, poivron (modération), potiron & famille, radis, romaine, roquette, salsifis, scarole, tomate (modération) topinambour, etc.</p> | |
| FRUITS | <p>tous les fruits frais, de saison (de préférence de région) – les fruits secs (raisins, abricots, etc.) doivent être bio pour être exempts de sucre ajouté et de sulfites</p> | |
| PROTÉINES VÉGÉTALES | <p>sous forme d'oléagineuses, en modération : amandes, noix du Brésil, noix de cajou, pépins de courge, graines de lin, macadamia, noisettes, cerneaux noix, pecans, pignons de pin, graines de sésame, graines de tournesol</p> <p>sous forme d'algues (iziki, dulce, kombu, algues du pêcheur, etc.)</p> | |
| FARINEUX | | <p>Facultatif, le soir, en doses modérées : du riz basmati blanc ou des pommes de terre</p> |
| BOISSONS ET ÉDULCORANTS | <p>eau plate ou gazeuse, tisanes sans sucre ajouté, Hydromel (jus de citron, eau, miel), thé vert, thé des yogis, chicorée, jus de légumes et de fruits fraîchement pressés (ou bio s'ils sont en bouteille)</p> <p>miel en modération</p> | <p>les mêmes plus : vin en modération, café en grains ou moulu, thé noir, petit-lait cru, lait d'amande ou de noisette en modération</p> |
| AROMATES | <p>tous, comme aneth, cardamome, citronnelle, clou de girofle, coriandre (grains), cumin, curry, gingembre (poudre ou racine fraîche), etc. Herbes fraîches (basilic, etc.).</p> <p>Vinaigre. Moutarde.</p> | |