

## GRILLE DE BASE DU PUR VÉGÉTARIEN (LE CUEILLEUR)

### MATIN



Mangez, dans un délai de trois heures après le lever du bon pain au vrai levain complet tartiné de purée de sésame avec un soupçon de miel, une *Soupe Miso* ou un potage maison, du *Houmous* ou toute autre tartinade végétale comme le *Caviar de tournesol*, tartinés sur une biscotte ou sur une crudité. Ou encore une *Crème de flocons d'avoine* (cuite à l'eau, alias le vrai *Porridge*), des *Crêpes* à tartiner de *Confit d'Amandes au Miel* ou simplement de beurre, une salade de fruits de saison, une *Crème de bananes*, une *Compote* de pommes et de poires à base de fruits mûrs. Ajoutez à chacune de ces dernières recettes un yaourt nature ou des oléagineuses pour la part protéinée. Le profil végétarien pur est le seul qui puisse se permettre des doses illimitées de farineux ou de sucres, à toute heure du jour.

### MIDI ET SOIR

- ☐ 300 à 400 g de légumes (crus ou cuits, en jus, mousses, potages, entiers, achetés crus ou surgelés, bio si possible – doses selon goût et appétit);
- ☐ 60 g de protéines végétales germées (lentilles & C<sup>ie</sup> ou noix & C<sup>ie</sup>), d'algues, d'œufs, ou de laitages fermiers, en alternant de jour en jour suivant le principe de rotation (p. 157);  
*60 g = une poignée*
- ☐ doses illimitées de farineux s'ils sont denses, c'est-à-dire complets ou semi-complets : pain, couscous, pâtes non complètes, riz, quinoa, pommes de terre, etc., entiers ou sous forme de tartes ou gratins (en alternant de jour en jour et en vous rappelant que le seitan est dense en gluten).
- ☐ 1 à 2 cuill. s. au minimum de l'une des graisses originelles (p. 127) en privilégiant les versions saturées\* comme le beurre ou la graisse de coco.

.....  
Ami végété, si vous avez le moindre souci de fragilité, faites une toute petite exception à votre éthique. Acceptez de cuire les céréales et les potages dans du bouillon de poulet maison. C'est un remède hors pair, qui comble bien des déficiences dans la pratique végété actuelle.

### BOISSONS

Si vous n'êtes pas trop polymédicamenté et si vous vous nourrissez d'aliments ressourçants et de légumes frais, ne vous forcez pas à boire deux litres par jour. Si vous avez soif, buvez. Sinon, mollo ! Toutes les boissons ressourçantes (p. 131) sont autorisées.

### COLLATIONS

Si les repas sont ressourçants et adaptés à votre profil profond, il n'y a strictement aucune raison de prendre une collation. Si vous avez vraiment faim : un fruit cru ou cuit (en compote maison) et quelques noix ou amandes, une *Barre Protéinée d'Avoine* (l'équivalent d'un muesli du matin transportable), un bout de comté, une tranche de jambon, un œuf dur, un yaourt... toute option de petit déjeuner peu sucré. Il est contreproductif de commencer les biscuits dès avant midi : ils allument alors la chaudière à sucres, vous passez la journée à vouloir des sucreries.

### PETIT DÉJEUNER

Vous saurez choisir le petit déjeuner idéal pour votre tempérament après avoir observé vos propres réactions pendant quelques semaines sur la base du *Carnet d'auto-observation* qui vous sera transmis par un thérapeute ou que vous trouverez sur mon site [www.taty.be](http://www.taty.be). En attendant que vous définissiez votre propre nature, je vous propose d'alterner les petits déjeuners pour ne pas vous enfermer dans un menu unique. Dans la plupart des cas de figure, le petit déjeuner devrait être protéiné et gras plutôt que sucré. Rares sont les mangeurs d'aujourd'hui à pouvoir métaboliser les sucres du matin — mis à part les végétariens purs de nature et les personnes en toute bonne santé.

Lorsque des recettes comme le *Milkshake des champions* comprennent plusieurs ingrédients, pensez qu'on peut les manger séparément. Par exemple : buvez un yaourt en partant, puis croquez une pomme et quelques noix sur le chemin du bureau.