

GRILLE DE BASE DU SEMI-VÉGÉTARIEN

MATIN

Mangez, dans un délai de trois heures après le lever, un repas dense et peu sucré, comme du bon pain au vrai levain complet ou semi-complet tartiné de purée de sésame avec un soupçon de miel, une *Tartine Tonus*, un *Milk shake des champions*, un *Riz au lait* de ferme bio et cru, une *Crème Budwig*^{*1} ou un *Muesli Maison* réalisés avec des laitages bio et de lait cru, des biscottes et des œufs brouillés, une *Soupe Miso* ou un potage maison (autres propositions pages suivantes). Autre option : du *Houmous* ou toute autre tartinade végétale comme le *Caviar de tournesol*, tartinés sur une biscotte ou sur une crudité. Ne surdosez pas le matin en farineux. Mollo !

Si vous ajoutez du sucre le matin sous la forme de confiture ou de pâte chocolatée, comptabilisez ce repas dans les cinq sucreries autorisées par semaine. Tant que vous n'êtes pas sûr de votre profil profond, alternez les petits déjeuners comme vous alternez les protéines et céréales de jour en jour aux repas de midi et soir.

^{*1} Les recettes indiquées en italique sont détaillées dans mes livres pratiques (p. 165). Les plus courantes sont résumées sur mon blog perso. Voir via les bonus (p. 2).

La grille semi-végétarienne est conçue dans l'optique de l'ovo-lacto-pesco-végétarisme. Celle du pur végétarien (p. 154) est l'ovo-lacto pur. Il n'y a pas ici de menus végétaliens/véganes, pour les raisons exposées dans mon topo *Quand le végé se fane* (recalibrer les menus avec bon sens, lorsqu'un végétarien se fatigue). En gros et en travers, je n'y ai recours qu'en mode de cure temporaire, comme lorsque je prône pour certaines périodes ou certains profils la cure indienne *Kitchiri* (que j'ai remodelée en *Détox' flash* dans *Gloutons de gluten*). Le végétalien pur ne serait ressourçant que s'il est pratiqué en mode germivore bien instruit. Cela devient un sacerdoce.



MIDI

- ☐ 250 à 400 g de légumes ou de fruits (crus ou cuits, en mousses, potages, entiers, achetés crus ou surgelés – doses selon goût et appétit)

une louche = 250 grammes

- ☐ 60 à 120 g de protéines sous la forme de protéines végétales (lentilles & C^{ie} ou noix & C^{ie}), d'algues, d'œufs, de produits de la mer (poissons ou crustacés/ mollusques) ou de laitages de qualité;

100 g de protéines = équivalent en taille d'un paquet de cartes à jouer
Alternez de jour en jour suivant le principe de rotation (p. 157). En sagesse, vous n'hésitez pas à intégrer des plats à base de volaille ou viande blanche si c'est votre goût. Dosage des laitages : même s'ils sont fermiers et/ou bio, limitez votre consommation à 40 à 60g tous les deux jours de fromages affinés ou 150 g. de laitages frais (yaourt, crème, fromage frais)

- ☐ 4 à 8 cuill. s. de farineux (p. 132) s'ils sont denses et complets ou semi-complets : pain, couscous, pâtes non complètes, riz, quinoa, pommes de terre, sarrasin, millet, etc.;

Alternez les sources afin de ne pas consommer de gluten tous les jours (p. 132). Les sources de gluten sont limitées à 5 portions par semaine.

- ☐ 1 à 2 cuill. s. au minimum de l'une des graisses originelles (p. 127) en privilégiant les versions végétales comme l'huile d'olive ou la graisse de coco.

- ☐ dessert : limité à 5 portions par semaine.

On entend ici par dessert toute portion alimentaire comprenant du sucre ajouté, quel qu'il soit (sucre blanc, sirop d'agave, miel & C^{ie}). Les fruits frais et les compotes de fruits maison, sans ajout de sucre, ne sont pas limités, puisqu'ils ne sont pas considérés comme des desserts.

SOIR

Comme le midi, en plus léger ou un repas tout à fait léger : un potage dense, une salade de fruits améliorée par des noix ou du fromage frais (une *Salade de fruits protéinée*), du riz et des légumes.