

## SAMEDI - JOUR VOLAILLE - ÉPEAUTRE

**MIDI:** 150-250g de légumes (cuidités, crudités, en mousses, en potages, en jus, entiers, etc.) + volaille\*<sup>1</sup> (60g à 125g) + équivalent de 4 cuill.s. de pâtes/pain/couscous d'épeautre + assaisonnement gras sans limite  
dessert facultatif: Crème Brûlée

### par exemple

EXOTIQUE en entrée *Pâtes Aglio e olio. Lanières de volaille au four doux, légumes du jour ou laitue*

FAMILLE *Sauté de volaille aux légumes au Wok (curry et lait de coco) avec couscous d'épeautre*

SOLISTE/PIQUE-NIQUE *Salade variée avec tranches de quasi-charcuterie de magret au four doux. Mayonnaise. Pain d'épeautre au levain*

RESTAU *Potage du jour. Magret de Canard Sauce Aigre-Douce avec chicons/endives cuits + boulghour d'épeautre*

**SOIR:** Potage ou légumes variés + assaisonnement gras sans limite - facultatif : poulet frais ou en charcuterie (60g) + 2 cuill.s. d'épeautre ou équivalent

### par exemple

FAMILLE *Bouillon thaï au coco et aux blancs de poulet + 2 cuill.s. max de croûtons maison à base d'épeautre*

SOLISTE *Salade Mélangée avec charcuterie de volaille + assaisonnement gras sans limite + restes de boulghour de midi*

\*<sup>1</sup> voir les autres recettes à base de volaille en annexe

Ces menus sont l'application pratique du programme d'une Assiette Ressourçante, qui a été décrit sous forme de grille page 136. Les principes en sont exposés page 93 et suivantes. Les idées de petit déjeuner et collations pour tous les profils sont page 138. Les options plus végétariennes (semi-végé ou pur végé) sont exposées pages 150 et suivantes, 155 et suivantes respectivement. Des variantes existent, adaptées en fonction du profil et de l'état vital du mangeur. Elles seront généralement choisies avec l'aide d'un thérapeute.

## DIMANCHE - JOUR VIANDE- POMMES DE TERRE OU RIZ

**MIDI:** 150-250g de légumes (cuidités, crudités, en mousses, en potages, en jus, entiers, etc.) + 60-125g de viande + deux petites pommes de terre ou 4 cuill.s. de riz blanc ou semi-complet + assaisonnement gras sans limite + dessert facultatif: *Crumble aux Fruits Rouges* (variante aux flocons d'avoine)

### par exemple:

FAMILLE *Porc Sauté et Sauce à l'Indienne + 2 pommes de terre*

SOLISTE *Hamburger maison + légumes vapeur ou laitue et restes de riz réchauffé à la vapeur douce*

RESTAU *Pavé de boeuf ou Steak poêlé. Légumes du jour. Pomme de terre en chemise.*

PIQUE-NIQUE *Keftas (ou boulettes) d'agneau + Vinaigrette Riche + légumes de la veille + crudités du jour + restes de riz (4 cuill. s.)*

**SOIR:** Potage ou légumes variés + assaisonnement gras sans limite - facultatif : viande (60g) + une pomme de terre ou 2 cuill.s. de riz blanc ou semi-complet

### par exemple:

FAMILLE *Jus de légumes frais. Gigot d'agneau Tandoori au four doux. Légumes du jour. 2 cuill.s. de restes de Riz Pilaf.*

SOLISTE *Pique-nique type: salade variée avec Lardons Cuits au Four Doux + galette de sarrasin ou de riz*

Si vous n'êtes pas encore connecté à votre réalité profonde et ne savez quelle option choisir, prenez la plus large autoroute qui soit, pour commencer : si vous êtes du groupe sanguin O, testez la version omnivore pendant dix jours; si vous êtes du groupe sanguin A, testez la version semi-végé ou pur végé. Ceci n'est pas une formule de soutien au livre sur les groupes sanguins, dont une recension critique a été publiée sur mon site il y a deux ans. La piste globale semble malgré tout juste : les groupes O sont mal adaptés à comburer sucres et farineux, les groupes A sont réactifs aux laitages et viandes rouges. En gros, n'est-ce pas... puisque la définition d'un profil est infiniment plus complexe.