

Les versions adaptées ou commentées pour les hypersensibles (sans-gluten-sans-laitages, glycémie, etc.) sont éparpillées dans le livre sous la forme des variantes de recettes classiques marquées de la vignette ci-contre.



SGSLSS est l'abréviation du régime Sans-Gluten-Sans-Laitages-Sans-Soja.

Les commentaires illustrent les principes exposés dans les livres ad hoc, dont j'ai résumé les principes dans les annexes:

- ◆ Assiette Ressourçante adaptée aux colopathes ou dysbiotiques^{*1} (p. 176)
- ◆ Assiette Ressourçante adaptée aux victimes de glycémie instable et aux multirécidivistes de régimes^{*2} (p. 178)
- ◆ Assiette Ressourçante adaptée aux victimes de « candidose » ou hyperactivité, alias les « canaris »^{*3} (p. 180)

Je ne peux hélas prévoir le cas de figure des mangeurs qui ont le malheur de cumuler des troubles dans plusieurs catégories (un canari épuisé, colopathe et hypoglycémique....).

^{*1} *Du Gaz dans les Neurones*

^{*2} *Cinglés de Sucres*

^{*3} *Canaris de la Modernité*

I. Boissons et versions liquides

Les mangeurs qui n'ont pas assez d'appétit ou dont l'organisme peine à se mettre en train au lever se ressourceront avec un vrai repas sous forme liquide :

- ◆ du *Chocolat Chaud* à l'ancienne (p. 14),
- ◆ un *Milk Shake des Champions* (p. 25),
- ◆ un *Velouté aux Fruits Frais* (recette crudivore à-la-Wigmore, p. 32),
- ◆ un *Lait de Poule à l'Italienne* (p. 29) ou
- ◆ un *Jus de Fruit ou de Légumes frais* (p. 35).

Je termine le chapitre par le seul petit déjeuner qui trouve grâce aux yeux des plus puristes de la diététique chinoise: un *Potage de Légumes frais* (p. 40).

Tous les petits déjeuners de ce livre peuvent bien évidemment être consommés en **collations**. Celles-ci seront légères ou même absentes si le petit déjeuner était dense, et vice-versa. Le complément de collation classique à ces petits déjeuners liquides serait un fruit frais et une petite poignée de votre *Boîte à Mendiants* maison.

En version chaud/cuit: des fruits composés et un peu de *Brésilienne* à votre façon (p. 120)...

