

## DÉFINITION DES GRAISSES ORIGINELLES

Les graisses originelles\* sont achetées nues et crues, quitte à être cuites chez vous en douceur.

Le beurre et la crème sont non pasteurisés (donc « de lait cru »), bio ou non. Les huiles (olive, tournesol, etc.) sont non transformées donc « vierges première pression à froid » et « non désodorisées ». Cela inclut tous les aliments réalisés avec ces graisses. Les vinaigrettes/citronnettes et mayonnaises sont donc faites maison et non achetées en bocal. Les seules graisses à conserver leurs propriétés après la cuisson : la graisse de canard/d'oie, le saindoux, le blanc de bœuf, la famille coco (lait ou crème de coco, graisse de palme non hydrogénée, etc.). Les aliments naturellement gras (viandes, fromages, poissons, mais aussi avocats, par exemple) sont considérés comme apport de graisses originelles lorsqu'ils sont achetés crus et nus. Les fromages seront donc de lait cru, les oeufs seront frais, les viandes non transformées. Les amandes, noisettes, etc. (toutes les formes d'oléagineuses) seront consommées nues et crues, non rôties et non transformées en pâtes pour l'un des produits repris sous la liste des TRANS. Les purées d'amandes, noisettes, etc. vendues en magasins bio sont des graisses originelles.

Les margarines ou huiles raffinées n'ont qu'un apport calorique, et n'offrent donc rien de la nutridensité qui compte. On pourrait croire qu'elles sont nulles. C'est pire! Il est établi que les acides gras TRANS sont responsables des troubles cardiaques, entre autres. Les sources classiques d'acides gras TRANS sont les aliments confectionnés avec des huiles végétales hydrogénées : les corn flakes et autres céréales précuites, les frites et autres fritures à l'huile végétale, les mélanges pour pâtisseries et les pâtisseries préparées, les tartinades de type choco du matin, les potages en sachet, les barres chocolatées (même pour sportifs), les viennoiseries, les biscuits et confiseries, les pizzas, etc. En gros, la plupart des plats préparés où des matières grasses végétales ont été portées à haute température sous pression.

\* Article extrait de *Nourritures Vraies*, tome 1 de la collection *Les Topos*.

## INDEX

### A

abricots secs 106; Milk-shake de l'athlète 25; Muesli du docteur 56; Riz au Lait 68  
ados 132  
ail 36  
amandes: Compote de pommes croustillante de Susanne 124; Crème Budwig des enfants 47; Délice de pommes velouté 32; Muesli du docteur 56  
Assiette Ressourçante: options par profils 178  
Assiette Ressourçante adaptée aux colopathes 176  
avocat 32  
avoine 94; vertus 64

### B

banane: Crème Budwig des enfants 47; Crème de bananes 118; Délice de pommes velouté 32; Ma banane s'oxyde! 118; Porridge 62; Tartine Tonus 80  
Bananes poêlées au jus d'orange 119  
betterave 36; Jus de fruits et légumes 35  
beurre: dans un régime sans laitages? 129  
beurre de lait cru: Crumble de speculoos 127; Pâte à tartiner choco maison 100  
Biscottes d'avoine 93  
Biscuits 143  
blender (illu) 24  
Boissons (catégories) 13  
Boîte à Mendians 13, 80  
Bouillon de légumes: Bouillon de légumes et

riz basmati 40  
Bouillon de légumes et riz basmati 40  
Brésilienne 13, 120

### C

cacao: Chocolat chaud 14; définition 16  
café 31  
calcium 57  
cannelle 36, 67; Compote de pommes et de poires à la vapeur douce 123; Riz au lait 66  
carotte: Jus de fruits et légumes 35  
carottes 36  
céleri 36  
chocolat: Pâte à tartiner choco maison 100  
Chocolat chaud 14  
Chocopâte maison 100  
Clafoutis 76  
collations 9, 13  
collations pour compléter des petits-déjeuner 138  
colon: dorlotez les intestins 61  
colopathes: Assiette Ressourçante adaptée aux 176  
Compote de pommes et de poires à la vapeur douce 123  
concombre 36  
Confit d'amandes 105  
Crème Budwig des enfants 47  
Crème de bananes 118  
Crème de flocons d'avoine 62  
crème de quinoa: Crêpes 76  
Crêpes sans gluten ni lait 76

Crêpes spécial débutants 71  
Croustillant ou crumble aux fruits rouges 127  
Croustillant sucré 124  
crudivores 10  
Crumble aux fruits rouges 130  
Crumble de speculoos spécial jules 127  
Cuisine Nature : les bases en 7 points 11  
cuit-vapeur à feu (illu) 123

### D

Dorlotez les intestins 61

### E

En route belle troupe (jus) 36  
épinard 36  
équilibre hormonal 33

### F

faim: j'ai faim, faux besoins 131  
faire fondre le chocolat 100  
farine de châtaigne: Speculoos 129  
farine de maïs: Crêpes sans gluten ni lait 76  
farine de quinoa: Crêpes sans gluten ni lait 76  
farine de riz: Clafoutis sans gluten 76; Speculoos 129  
farines: Liste des farines à gluten et sans gluten 97  
féculé de maïs: Crêpes sans gluten ni lait 76  
fenouil 36; Jus de fruits et légumes 35  
flocons d'avoine: Crumble de speculoos 127  
flocons d'avoine: Biscottes

d'avoine 93, 95;  
Compote de pommes  
croustillante de  
Susanne 124; Muesli  
du docteur 56;  
Porridge 62  
fromage blanc: Velouté  
aux fruits frais 34  
fromage blanc fermier au  
lait cru: Crème Budwig  
des enfants 47  
fromage fondu 83  
fromage frais: Crème de  
bananes 118; Tartine  
légère 77, 82; Tartine  
Tonus 80  
fruits: Salade de fruits de  
saison améliorée 114  
Fruits du matin (catégorie)  
113  
Full English Breakfast 86

## G

Galettes croquantes de  
sarrasin 95  
galettes de riz 86  
gingembre 36  
glaçons 36  
gluten 94; Liste des  
farines à gluten et sans  
gluten 97  
glycémie instable: profil A.  
R. 178  
goût 137  
graines de lin 51  
graines de tournesol 123;  
Compote de pommes  
croustillante de  
Susanne 124  
graisse de palme 73;  
pourquoi? 73  
graisses 55  
graisses originelles 184  
Granola québécois 124

## H

huile de carthame 81  
huile de tournesol 81  
Hydromel 22  
hyperkinésie 96

hypersensibilité: à la levure  
84; biscottes d'avoine  
94; chocolat chaud 15;  
Clafoutis avec et sans  
gluten/laitages 76;  
Crème Budwig 51;  
crêpes moelleuses sans  
lait 74; Crêpes sans  
gluten ni lait 76;  
crumble de speculoos  
129; Galettes de  
sarrasin 95;  
hypoglycémie 70; lait  
d'amandes 27; Liste des  
farines à gluten et sans  
gluten 97; milk-shake  
81; riz au lait 68;  
Velouté aux Fruits Frais  
34

hypersensibilités: Granola  
124  
hypoglycémie 75, 107;  
hypoglycémie en images  
110; la journée d'un  
enfant vue par son  
pancréas 75; Mon  
enfant serait  
hypoglycémique ? 106  
hypoglycémique 102;  
Adapter les petits  
déjeuners pour les  
hypoglycémiques 70

## J

jus 115  
Jus au Lait 36  
Jus de fruits et de légumes  
35  
jus d'orange 16; Milk-  
shake de l'athlète 25  
Jus V24 épicé 36

## K

kéfir 58

## L

lait: Virez le lait... mais  
quel lait? 34  
lait CRU: Porridge 62  
lait cru: Chocolat chaud

14; Riz au lait 66  
lait d'amande: Porridge  
62  
lait d'amandes: Milk  
Shake des Champions  
28; Velouté aux fruits  
frais 34  
Lait d'amandes maison  
27  
lait d'avoine: Clafoutis  
sans laitages 76  
lait d'avoine 17; Velouté  
aux fruits frais 34  
lait de châtaigne 17  
lait de coco: Crêpes sans  
gluten ni lait 76; Milk  
Shake des Champions  
28; Velouté aux fruits  
frais 34

lait de doco 36  
Lait de poule à l'italienne  
29  
lait de riz 17; Riz au lait  
68  
lait de soja 17  
Lait végétal (jus) 36  
lains végétaux 17  
laitue 36  
Libérez-Mon-foie 36  
lin (graines): Délice de  
pommes velouté 32

## M

macrobiotes 10  
Masson 9  
Mendiants 80  
Milk-shake des  
champions 25  
miso 40  
mixeur à soupe (illu) 73  
mixeur à soupe (illu2)  
118  
moulin à céréales (illu)  
48  
moulin électrique (illu)  
48  
Muesli du docteur 56

## N

noisettes: Muesli du

docteur 56; Riz au lait  
66  
noix de coco: Velouté aux  
fruits frais 33  
noix de coco râpée:  
Porridge 62  
Nourishing Traditions 84  
Nourritures Vraies:  
pancréas fragile et  
glycémie instable 178

## O

oeuf 36; Crème de  
bananes 118; limites  
86  
Oeufs mollets, toasts au  
saumon, etc 85  
oléagineux: tremper ou  
germer 103  
orange: jus 16

## P

Pain au levain ou à la  
levure? 84  
pain rassis: Compote de  
pommes croustillante  
de Susanne 124  
Pains et biscottes  
(catégorie) 77  
Pallardy 9  
palme (graisse de) 73  
Pan Tostado à l'espagnole  
82  
pancakes 73  
pancréas: la journée d'un  
enfant vue par son  
pancréas 75  
papilles 90  
Pâtes à tartiner (catégorie)  
99  
persil: Jus de fruits et  
légumes 35  
petit lait: Biscottes  
d'Avoine 93  
Petits déjeuners sages et  
salés 85  
phytates 65  
phytique (acide) 65  
poires: Compote de  
pommes et de poires à  
la vapeur douce 123  
pomme 36; Crème  
Budwig des enfants  
47; Délice de pommes

velouté 32; Jus de fruits et  
légumes 35; Muesli du  
docteur 56  
pommes: Clafoutis 76;  
Compote de pommes et de  
poires à la vapeur douce  
123; Crumble de speculoos  
127  
Porridge 62  
Potage du Matin 41  
poudre d'amandes: Clafoutis  
76  
probiotiques et prébiotiques  
60  
protéines 54  
pulvériser le chocolat 100  
purée d'amandes: Confit  
d'amandes 105; Crêpes  
73; définition 28; Milk-  
shake de l'athlète 28;  
Tartine Tonus 80

## Q

quenelle 92

## R

raisins secs: Riz au Lait 68  
Régime des Glucides  
Spécifiques 97, 119  
RGS: Granola 124  
ricotta 73  
riz (galettes) 86  
Riz au lait 66  
riz rond: Riz au lait 66  
robot (illu) 73

## S

sages: Petits déjeuners sages  
et salés 85  
saindoux 73  
saison: jeu des recettes de  
131  
Salade de fruits de saison  
améliorée 114  
Salade tunisienne d'été au  
thon/oeufs 132  
Sandwichs ressourçants 88  
Sarrasin 51  
sarrasin: Crème Budwig des  
enfants 47  
Seignalet 10  
Sel ajouté 103  
soupe miso 40  
speculoos: Crumble de

speculoos 127  
Sucanat 50

## T

tahin: Crêpes 73  
Tartine légère au  
fromage frais (salé)  
77, 82  
Tartine Tonus 78  
Thé des Indiens (ou de  
l'Himalaya) 22  
Thés, tisanes ou assimilés  
22  
Tisane de réglisse 23  
tomates 36  
tournesol: Délice de  
pommes velouté 32  
trans 184  
tremper les céréales 65

## V

vanille: Compote de  
pommes et de poires  
à la vapeur douce  
123; Riz au lait 66  
Velouté aux fruits 32  
Velouté aux laitages 34

## W

Wigmore 10, 33

## Y

yaourt: Crème de  
bananes 118; Muesli  
du docteur 56;  
Velouté aux fruits frais  
34  
yaourt de brebis: Milk  
Shake des Champions  
28; Velouté aux fruits  
frais 34  
yaourt de chèvre: Milk  
Shake des Champions  
28