

# Table des matières

<b>INTRODUCTION</b>	<b>7</b>
Adapter pour les mangeurs hypersensibles	12
<b>I. BOISSONS ET VERSIONS LIQUIDES</b>	<b>13</b>
Chocolat chaud à l'ancienne .....	14
Les sachets tout prêts	16
Un jus d'orange, plutôt?	16
Laits végétaux	17
Résolutions nature: fraîcheur, diversité, qualité	18
Hydromel	22
Thé des Indiens (ou de l'Himalaya)	22
Thés, tisanes .....	22
Tisane de réglisse	23
équilibre	24
Milk-shake des champions .....	25
Lait animal ou lait d'amandes?	27
Lait d'amandes maison	27
Purée d'amandes	28
Lait de poule à l'italienne .....	29
Le café serait un poison?	31
Quelle aubaine, le café !	31
Velouté aux fruits frais .....	32
Hypersensibles	33
Velouté aux laitages	34
Jus de fruits et de légumes .....	35
Pourquoi en jus?	37
Les jus de fruits en boîte?	37
Sodas, boissons gazeuses et boissons à base de cola	39
Bouillon de légumes ou soupe miso .....	40
Potage du Matin	41
Un instinct sain	41
<b>II. CÉRÉALES DU MATIN</b>	<b>45</b>
Crème Budwig .....	47
Au soja, alors?	52
J'ai faim !	52
Exemples de petits déjeuners équilibrés	54
Muesli du docteur Bircher .....	56
Et «mon» calcium, alors?	57
Probiotiques	58
Prébiotiques ou F.O.S.	59
Probiotiques et prébiotiques	60
Dorlotez les intestins	61

Crème de flocons d'avoine ou Porridge .....	62
Porridge sans lait de vache	63
L'avoine anti-cholestérol	64
Pourquoi tremper les céréales?	65
Tremper suffit	65
Riz au lait .....	66
La variété est source d'équilibre... de jour en jour	69
Adapter les petits déjeuners pour les hypoglycémiques	70
Crêpes spécial débutants .....	71
La journée d'un enfant vue par son pancréas	75
Crêpes sans gluten ni lait	76
Clafoutis avec et sans gluten/laitages	76
<b>III. PAINS ET BISCOTTES</b>	<b>77</b>
Excès et carences en nutriments chez les enfants	78
Tartine Tonus .....	80
Choisir du pain ressourçant	81
Huile de tournesol, huile de carthame	81
Tartine légère au fromage frais (salé)	82
Pan Tostado à l'espagnole	82
Une bonne tartine au fromage... mais de lait cru	82
Un petit fromage fondu à la place?	83
Pain au levain ou à la levure?	84
Œufs mollets, toasts au saumon, etc	85
Petits déjeuners sages et salés .....	85
équilibre du Full English Breakfast	86
Pains sans gluten	86
Des œufs tous les jours?	86
La biographie d'un jambon	87
Sandwichs ressourçants pour la cantine .....	88
Des papilles différentes	90
Faites-vous des alliés	90
La grande farce de la quenelle	92
Biscottes d'avoine .....	93
Des biscottes d'avoine sans gluten?	94
Galettes croquantes de sarrasin .....	95
Hyperkinésie, hyperactivité et hypersensibilité alimentaire	96
Liste des farines à gluten et sans gluten	97
<b>IV. PÂTES À TARTINER</b>	<b>99</b>
Confiance et instinct	99
Chocopâte maison .....	100
Confitures: lesquelles, quand, comment?	103
Pâte à tartiner du commerce	104
Confit d'amandes au miel .....	105
Qu'est-ce que l'hypoglycémie?	107
L'hypoglycémie en images	110

## V. FRUITS DU MATIN — CRUS OU CUITS 113

Salade de fruits de saison améliorée .....	114
Pour qui, les fruits?	115
Néophobie à deux ans	116
Crème de bananes .....	118
Un yaourt sans lactose	119
Bananes poêlées au jus d'orange	119
Amandes & Cie	120
Bananes Surprise .....	121
Compote de pommes et de poires à la vapeur .....	123
Croustillant sucré ou Granola Québécois	124
Réduire le sucre progressivement	125
Crumble de speculoos spécial jules .....	127
Version sans gluten et sans laitages	129
Du beurre pour un programme sans laitages?	129
Crumble aux fruits rouges .....	130
Faux besoins – j'ai faim!	131
Jeu des recettes de saison	131
Ah, le bel âge....: les ados	132

## VI. D'AUTRES COLLATIONS POUR LES ENFANTS 135

Idées de collations pour compléter des petits-déjeuner	138
<b>D'autres collations sucrées</b> .....	142
Adapter les dessert en version ressourçante	144
Soupe de fruits rouges .....	146
Le sucre: oui ou non?	147
Sorbet minute aux fraises et aux bananes .....	150
Quel référent culturel?	150
De «mauvais» sucres lents?	153
Les «bons» et les «mauvais» glucides...	153
Truffes au chocolat .....	154
Chocolat: info ou intox	157
Les polyphénols du chocolat : vous n'en faites que ce que vos intestins veulent bien en faire...	159
Langues de chat ou tuiles .....	160
combien de morceaux de sucre y a-t-il dans...	161

## ANNEXES

En guise de postface	
Petit déjeuner: qui faut-il écouter? .....	163
Assiette Ressourçante adaptée aux colopathes .....	176
Assiette Ressourçante adaptée pour la dysbiose .....	177
Assiette Ressourçante adaptée aux victimes de glycémie instable et aux multirécidivistes de régimes	178
Assiette Ressourçante adaptée aux victimes de « candidose » ou d'hyperactivité (canaris) .....	180
Définition des graisses originelles .....	184
Index .....	185

## Introduction

Monsieur K., grand céréalier, envoie ses *missi dominici* dans les écoles persuader les enfants qu'ils devraient manger le matin des corn-flakes avec du lait écrémé. Votre sœur installée en Ecosse depuis dix ans vante les vertus du *Full English Breakfast*. Le diététicien Pierre Pallardy conseille du pain complet avec des œufs, un fruit et un laitage. Votre naturopathe-conseil a suggéré du muesli de flocons de quinoa, à agrémenter de lait de soja, car il voudrait vous voir éviter à tout prix les produits laitiers et les sources de gluten (comme le pain). La lecture des textes d'un auteur crudivore/instinctivore vous aura convaincu de ne rien manger le matin sauf, à la rigueur, des fruits frais et crus. Votre médecin, formé à la méthode de la doctoresse Kousmine, aimerait que vous commenciez la journée par la Crème Budwig qui est le petit déjeuner classique de cette mouvance.

Qui croire ? Faisons le point.

### Une cuisine œcuménique

Vous ne savez plus que choisir tant vous avez reçu de conseils divers de la part de spécialistes tous plus convaincants les uns que les autres. Tous ont raison, bien sûr, mais pas pour toutes les sortes de mangeurs ! Chacun apporte une parcelle de vérité pour une catégorie particulière des consommateurs tant nous sommes différents, tous, en matière de digestion. Ce sera à vous de déterminer qui vous êtes sur ce plan, car vous seul êtes à même de connaître vos propres besoins et votre état digestif. Si vous n'êtes pas physiologiquement adapté à brûler les féculents, la ration franco-belge classique du petit déjeuner sera trop riche en glucides lents et vous affaiblira. Si vous êtes hypoglycémique, le pain blanc-confiture est une aberration, source de coups de pompe. Si vous n'êtes pas adapté à brûler les protéines animales, le petit déjeuner à l'anglaise sera pour vous un désastre, origine d'encombrement sur la durée. Si vous êtes *Yin* à outrance (en diététique chinoise) ou *Vata* (en diététique ayurveda), les aliments crus vous dévitaliseront, tout riches qu'ils soient en vitamines.

Ce guide est rédigé à l'intention des mangeurs de tout bord. J'ai veillé à ce que toutes les textures soient présentes pour tous les goûts (le mouillé, le sec, le craquouillant, le moelleux, etc.). Les