

REPAS DU MATIN

EN IMAGES - CURE ANTIFATIGUE

Par Taty Lauwers. Que consommer à la place du croissant ou du pain/confiture, pendant ces quinze jours de remise à neuf ? Pour transformer une collation en petit déjeuner de la cure antifatique, ajoutez des protéines sous la forme d'oléagineux (amandes, noisettes, graines de tournesol, etc. entières, concassées ou en purée/beurre), d'un avocat ou de spiruline.

Buvez
au lever ...



DE L'HYDROMEL*



UNE TISANE DE RÉGLISSE*



DU THÉ* AUX ÉPICES
DES INDIENS

puis dégustez quand vous avez
faim, mais avant 11 heures :



LE PLUS SIMPLE, LE PLUS EFFICACE POUR LA PLUPART
DES MANGEURS : LA FAMEUSE CRÈME BUDWIG SI ELLE
EST RÉALISÉE DANS LES RÈGLES*



UN MUESLI DU DOCTEUR*
AU YAOURT DE CHEVRE



DU PÂTÉ VÉGÉTAL* PROVENÇAL MAISON,
À DÉGUSTER SUR DES CRUDITÉS*



DU CAVIAR D'ALGUES* SUR
DES BARQUETTES D'ENDIVES+



DU CAVIAR D'AUBERGINES* PROTÉINÉ
À DÉGUSTER À LA CUILLER



DU GUACAMOLE* D'AVOCAT
AUX GRAINES GERMÉES



UNE COMPOTE* MAISON SI ELLE EST
ADDITIONNÉE DE PURÉE D'AMANDES



UNE SALADE DE FRUITS FRAIS DE SAISON AVEC DU
GRANOLA DE NOIX* FAIT MAISON



DU PORRIDGE* AU LAIT D'AMANDES



UN JUS* DE LÉGUMES FRAIS, PRESSÉ MAISON, S'IL EST
DÉCLINÉ EN « VELOUTÉ AU COCO & POLLEN », S'IL EST
ADDITIONNÉ D'UN ŒUF CRU OU D'UN AVOCAT MIXÉ;
OU S'IL EST DILUÉ DE LAIT D'AMANDES MAISON*



UN COCKTAIL* SANTÉ AUX FRUITS
(FRUITS DE SAISON, GRAINES GERMÉES,
LEVURE DE BIÈRE, NOISETTES)



UN POTAGE MAISON AUX LÉGUMES
S'IL EST PROTÉINÉ

* les astérisques font référence à
des recettes dans le livre
+ photo blog gourmandiseslydie.

Annexe à mon livre Une cure antifatique (Coup de
neuf dans les assiettes) dans la collection Les Topos
de Taty, éditions Aladdin, www.lestoposdetaty.com.
Principes, grilles et menus pour une courte cure
hypotoxique, énergisante et drainante.

