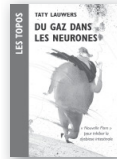


Outre les infos pragmatiques transmises dans le topo de base et répertoriées ci-dessous, je propose dans ce chapitre une illustration concrète des rotations alimentaires de jour en jour au travers de menus NF en variante omnivore (p. 119) ainsi que 36 jours de menus d'un soliste en NF qui se la joue *free-style*, avec quelques rares écarts comme un petit bout de pain, deux cuillerées de pâtes, du fromage frais (p. 124). Références des informations pratiques dans le topo de base :

- Au restau page 44
- À la cantine page 45
- Le planning du Jules pressé page 47
- Remplacer le pain ou les biscuits page 48
- Détail des aliments par catégorie pages 87 à 103
- Des menus illustratifs pour commencer page 105
- Un menu végétarien NF page 108
- Des recettes résumées pages 109 à 121
- Glossaire des termes pages 122-123
- Petits déjeuners pages 79-80
- Grille page 78



Dans la collection *Cuisine nature spécial Jules* (p. 137), mes trois livres de recettes pratiques pour les débutants dont les recettes correspondent quasi toutes au plan « Nouvelle flore ».



L'introduction pour le Jules qui n'a jamais cuisiné



Remise à niveau en paléonutrition



Pour explorer le mode carné, en cuissons douces

DES MENUS NF (VARIANTE OMNIVORE)

ILLUSTRATION DES ROTATIONS DE JOUR EN JOUR

Je sou mets ci-après des menus NF en variante omnivore plus détaillés que dans le topo de base. J'ai envisagé le mangeur soliste, les repas en famille ou les sorties restau. Il y a peu d'options végétariennes ici. Il est difficile de réparer la muqueuse, de rétablir le microsysteme intestinal et d'amorcer le cercle vertueux à l'aide de menus qui relèveraient du pur végétarien. Trop de fibres dures, trop de polysaccharides, parfois même trop de principes actifs ! L'on y (re)viendra après... Des menus semi-végétariens sont page 108 du topo.

Je n'indique que des menus de déjeuner et de dîner. Le matin, toujours le même topo : un petit déjeuner ou un brunch sous forme d'une collation sage et salée. L'heure dépend de la faim réelle. Certains préfèrent ne rien manger le matin.

Les collations, si nécessaires, devraient être alternées de jour en jour selon notre sage principe de rotation :

- un fruit frais ou cuit, selon tolérance individuelle des fibres ; accompagné de quelques amandes ;
- ou un petit biscuit selon les recettes du topo de base ;
- ou simplement une boisson chaude comme un *Hydromel* ou une tisane au miel
- ou une portion de fromage à pâte dure à long affinage sur des languettes de courgettes cuites ou sur des crudités comme des barquettes d'endives (si tolérées)
- ou du poisson frais ou fumé ou de la charcuterie (bœuf ou volaille, sauf porc) sur un *Cracker de fromage* (les italiques indiquent que la recette est dans le topo de base)
- ou un œuf dur mayonnaise
- ou un bon *Yaourt maison*, à longue fermentation.

Les desserts sont toujours facultatifs (pages 120-121 du topo de base).