

Vous intégrerez avec bonheur toutes les recettes de ce tome dans une assiette ressourçante de l'omnivore, telle qu'elle est décrite dans mon topo *Nourritures vraies*. Vous pourrez aussi les décliner dans des menus de l'une des autres cures décrites dans l'un de mes topos. Les recettes sont repérées par des codes couleur, selon qu'elles s'adaptent ou non à la cure que vous suivez :

LES CODES COULEURS

DS

NF

RC

FK

LES CURES ET LES TOPOS ASSOCIÉS

Décrochez-des-sucres

une variante de programme *low-carb-high-fat* à la Atkins, en mode ressourçant et individualisé

www.cinglesdesucres.com

Nouvelle flore

équivalent ressourçant de RGS/GAPSTTM.

www.dugazdanslesneurones.com.

NB. Toutes les recettes de ce tome conviennent à l'Assiette ressourçante. Il n'y a pas de code spécifique.

Retour au calme

version ressourçante et personnalisée de la diététique en paléo stricte ou primale (celle qui accueille les laitages de lait cru fermier). Aussi pour la cure *Retour à soi*.

www.paleolebonplan.com.

Full Ketone

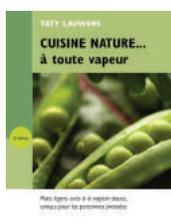
équivalent ressourçant et individualisé de la diète cétogénique

www.fullketone.com.

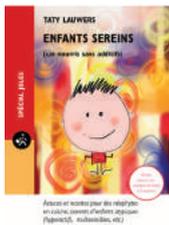


Dans ce vade-mecum, les recettes sont résumées. C'est dans mes livres pratiques de la collection *Cuisine nature* que les novices aux fourneaux trouveront les versions longues, détaillées et chronométrées, souvent commentées pour les débutants. Les livres-sources sont repérés par le sigle suivant ainsi que par l'abrégié du titre.

Exemple: 



VAP La cuisson vapeur pour les personnes pressées



ENF Pour des enfants atypiques (les *canaris*)



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



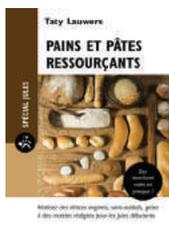
FRV Des jus frais et des caviars végétaux pour un fast-food nature



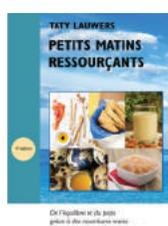
RAF Pour explorer le mode protéiné, en cuissons douces



PRI Remise à niveau en paléonutrition



PAIN Pour découvrir les basiques en cuisine autonome



PMAT Petits déjeuners et brunchs ressourçants



TART Pour le Jules qui continue en pur végété

JVEG Pour le Jules qui tend vers le végété léger



Téléchargez des extraits via www.cuisinenature.com.