

Comment déguster ces dips ou trempettes ? Tartinez-les sur du pain très pauvre en glucides ou, mieux encore, sur des galettes de légumes (p. 35), des durums sans farineux (p. 33), des Crackers maison sans farine (p. 32), des tranches de concombre, des barquettes d'endives/chicons. Vous pouvez aussi rouler la trempette dans une tranche de courgette ou d'aubergine cuite à la vapeur ou dans une feuille de laitue croquante. Autre solution pour déguster : roulez n'importe lequel de ces dips dans des tranches de lard hypocuit pendant 45 minutes. Le plus simple : dégustez à la cuiller.

DS

Toutes les options ci-dessus sont possibles. Intégrez le poids du pain en U.S. (p. 4) dans votre dosage autorisé par jour.

NF

Le pain, même pauvre en glucides ou en gluten, est exclu. Les crudités ne sont pas recommandées. Préférez les languettes de courgettes ou d'aubergines ou les *Crackers* maison (p. 32).

RC

La paléo stricte exclut les laitages et les farineux comme le pain pauvre en glucides. La paléo primale intègre les fromages de ferme ou AOP, ce qui autorise les crackers au fromage, par exemple.

FK

Oubliez le pain, même pauvre en glucides. Tartinez sur les autres propositions ci-dessus ou, à la rigueur, sur du pain cétogène sans farineux (pas de recette dans ce cahier, puisqu'aucune n'a fait la preuve de ses qualités ressourçantes).

Revoir la signification des codes couleurs (p. 10).

SUBSTITUTS DE PAIN & GALETTES



CRACKERS AU FROMAGE
CRACKERS AUX AMANDES (p. 32)



CRÊPE D'ÔMELETTE (p. 32)



DURUM SANS FARINEUX N° 1 (p. 33)
DURUM AU CURRY, SANS FARINEUX N° 2



GALETTE OU PANCAKE, SANS FARINEUX (p. 34)



GALETTE DE LÉGUMES (p. 35)

PSEUDO-PATATES RISSLÉES
EN PERSIL TUBÉREUX (p. 35)

TUILES DE PARMESAN (p. 38)



PÂTE À PIZZA SANS FARINEUX 1
PÂTE À PIZZA SANS FARINEUX 2 (p. 35)



PÂTES VÉGÉTALES: COURGETTES EN LAMELLES OU SPAGHETTI (p. 36)



PURÉE DU PALÉO (p. 37)



RIZ DU PALÉO (p. 37)



RÖSTI DE CAROTTES (p. 38)
RÖSTI DE RAVES OU DE PERSIL TUBÉREUX