

INDEX

A

additifs - catalogue 110
Assiette Ressourçante -
définition 65
Assiette Ressourçante -
impact 62

B

beurre et huiles -
catalogue 105
boissons - catalogue 106
bon sens alimentaire
ancestral 59

C

cantine d'école (une
autre) 69
catalogue d'achats
ressourçants 97
céréales et farines -
catalogue 107
céréales: liste 107
compléments alimentaires
- catalogue 108
crèmes et assimilés -
catalogue 109
crétois (critères) 83
cristallisation sensibles 50
critères de M.A.A. 83
Cuisine Nature - les
bases 42
cuisine nourricière hors la
loi 71
cuissons - catalogue 109

D

dépannage 99
desserts en Assiette
Ressourçante 130
dysbouffe 45

E

écoutez-vous, pardi! 46
édulcorants -
catalogue 110
épices - catalogue 110
étiquette (comment
lire) 104

F

fromages affinés -
catalogue 111
fromages frais -
catalogue 111
fruits - catalogue 113
fruits secs: liste 113

G

gastronomie 78
glossaire 133
gluten: céréales avec et
sans 107
graisses voir originel et
voir beurre
grille de base de
l'omnivore 124
grille de base du pur
végétarien 126
grille de base du semi-

végétarien 122

K

Kousmine ou post-
Kousmine? 80

L

lacto-fermentés 113
lait - catalogue 112
légumes - catalogue 113
légumes secs: voir
légumineuses 114
légumineuses -
catalogue 114
légumineuses: liste 114
lire une étiquette 104

M

M.A.A. - critères 83
malbouffe, dysbouffe ? 45

N

nutriments : les limites 32

O

oeufs - catalogue 111
oléagineuses: liste 115
omnivore (grille) 124
originel (acheter) 103

P

petit déjeuner sage et
salé 125

Q

qualité - définition 98

R

régime crétois revisité 61
ressourçants -
définition 102
rotation des menus 130

S

semi-végétarien
(grille) 122
soutien 101

T

témoignage de Zia 89
test d'une Assiette
Ressourçante 121
tirer le meilleur des
nourritures vraies 49

U

Une autre cantine
d'école 69

V

végétarien (grille) 126

W

Wisconsin 69

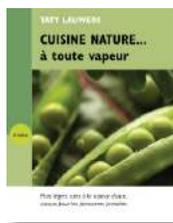
Y

yaourts - catalogue 111

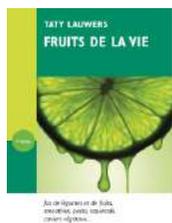
Z

Zia 89

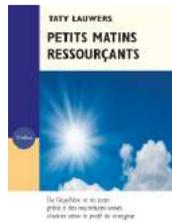
CUISINE NATURE CHEZ ALADDIN



La cuisson vapeur pour les personnes pressées



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



De l'équilibre et du peps grâce à des nourritures vraies bien choisies. Des recettes pour tous les goûts, tous les profils biochimiques



dans la collection de recettes pratiques **Spécial Jules**



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



Remise à niveau en paléonutrition

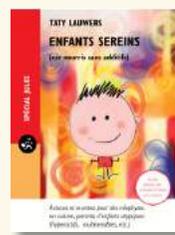


Pour le Jules qui tend vers le végé léger



Pour le Jules qui continue en pur végé

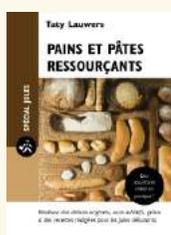
UN JULES ? C'est celui qui ne sait pas cuisiner, qui n'a jamais appris, voire qui a peur de commencer. C'est aussi le mangeur qui ne veut pas cuisiner : pas le temps, c'est ringard. Et enfin, on pense ici à celui qui ne peut pas cuisiner : il est en burn-out ou perclus de douleurs articulaires.



Pour des enfants atypiques (les «canaris»)



Pour explorer le mode protéiné, en cuissons douces

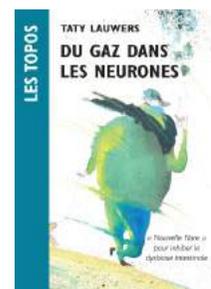


Pour découvrir les basiques en cuisine autonome

CATALOGUE LES TOPOS

Tous les livres sont signés Taty Lauwers. Mi 2016-début 2017 paraissent les topos experts associés aux topos profanes. **Les topos**

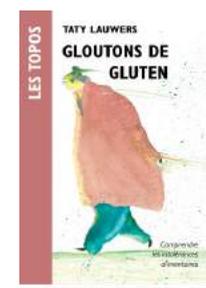
experts sont signalés d'un rond grisé. Les dates de parution des prochaines éditions sont précisées sur le site www.taty.be.



COLOPATHIE ET DYSBIOSE INTESTINALE
Contient la cure "Nouvelle flore" équivalente à RGS/GAPS™.



Topo expert : quand, pour qui, pourquoi recommander cette cure



LES INTOLÉRANCES ALIMENTAIRES
Contient la cure Détox' Flash, équivalente au Kitchiri des Indiens.



Topo expert pour dissiper les malentendus (à paraître)



GLYCÉMIE INSTABLE
Contient la cure "décrochez des sucres", équivalente au régime Lutz ou low-carb.



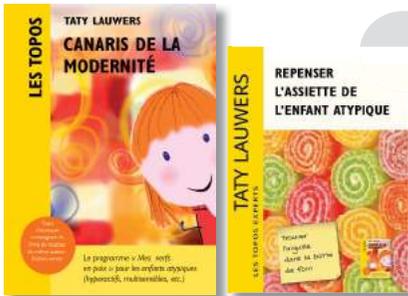
Topo expert: quels paramètres pour accompagner la cure (à paraître)



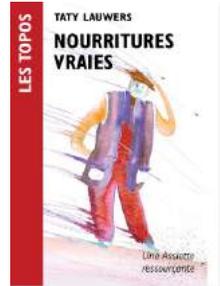
BURN-OUT
Une stratégie pour ressusciter.



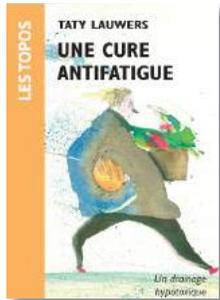
Le topo expert a paru mi-2015: Stratégies naturo douces pour requinquer un épuisé chronique



ENFANTS ATYPIQUES ET NERVEUX
 Les « canaris » sont ces enfants qui sont plus intoxiqués par la pollution que déglutis par une dysbiose. Le topo contient la cure "Mes nerfs en paix", équivalente aux régimes Failsafe et Feingold. Topo expert (à paraître).



LE TOPO ESSENTIEL : QUI SUIVRE EN NUTRITION ?
 Les codes d'une assiette ressourçante

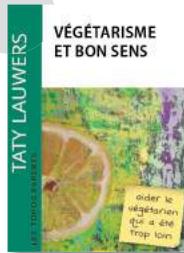


UN DRAINAGE HYPOTOXIQUE DE QUINZE JOURS
 Contient la cure équivalente à l'alimentation vivante

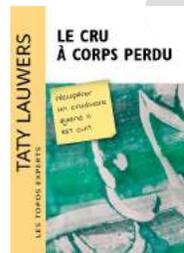


LA PALÉONUTRITION
 Contient la cure "Retour au calme", version ressourçante de la paléo

Deux topos experts très spécialisés



aider un végétarien qui a été trop loin (à paraître)



ou comment récupérer un crudivore quand il est cuit (à paraître)