

# ŒUFS ET FROMAGES



Les œufs et les fromages sont une des solutions protéiques pour les mangeurs qui ne sont ni attirés ni rassasiés par la viande, la volaille ou les poissons. Ils ne peuvent cependant être utilisés comme seules sources protéiques si vous pratiquez l'une des cures de ce vade-mecum. Les fromages frais, tout bio qu'ils soient, de vache, de chèvre ou de brebis, sont exclus en *Nouvelle flore*, sauf si vous les produisez vous-même pour les garantir sans lactose. Il en va de même pour *Full Ketone*, à ceci près qu'on y est moins catégorique, on s'autorise des exceptions. Seuls les fromages affinés sont dégustés au sein de ces cures. Et encore : n'oubliez pas de varier de jour en jour, pas de fromages tous les jours, voyons ! Les laitages, frais ou affinés, ne sont autorisés qu'en paléo primaire. Ils sont exclus en paléo stricte.



BARQUETTES DE CHICONS AUX POMMES,  
CHÈVRE ET NOIX (p. 73)



CHÈVRE CHAUD MINUTE AUX ÉPICES (p. 73)



CHÈVRE À L'HUILE  
PARFUMÉE (p. 74)



CROQUETTES CHÈVRE ET COURGETTES (p. 75)



ÉPINARDS ET RICOTTA EN LASAGNES MINUTE (p. 75)



FROMAGE FRAIS EN FAISSELLE  
À LA PRÉSURE (p. 75)



FROMAGE TYPE COTTAGE CHEESE (p. 76)



FROMAGE FRAIS TYPE PANEER INDIEN (p. 76)