

LUNDI - JOUR POISSON – RIZ

MIDI : 150-250g de légumes (cuidités, crudités, en mousses, en potages, en jus, entiers, etc.) + poisson frais ou en boîte^{*1} ou assimilé (60g à 125g selon appétit) + 4 cuill.s. de riz blanc ou semi-complet + assaisonnement gras sans limite

par exemple :

FAMILLE *Saumon Vapeur et Brocolis* ^{*2}, servi avec *Sauce Hollandaise* (sans limite), petite timbale de riz

SOLISTE/PIQUE-NIQUE *Salade Variée* avec sardines ou maquereaux en boîte + galettes de riz

RESTAU saumon grillé + légumes cuits/crus sans sauce + mayonnaise + un peu de riz même blanc

SOIR : Potage ou jus de légumes frais^{*3} - poisson ou assimilé (60g) avec ou sans légumes + assaisonnement gras sans limite + 2 cuill. s. de riz blanc ou semi-complet

par exemple :

FAMILLE *Crème de courgettes de Corinne* + *Masale de Saumon au wok* (avec fenouil et carottes, curry) terminé au lait de coco + 2 cuill.s. de riz blanc ou semi-complet

SOLISTE *Pique-Nique type*: maquereau ou sardines en boîte émiettés dans une grande laitue avec haricots verts vapeur, *Citronnette Maison*, un bout de galette de riz

MARDI - JOUR ŒUFS - QUINOA

MIDI : 150-250g de légumes (cuidités, crudités, en mousses, en potages, en jus, entiers, etc.) + 2 œufs^{*4} + 4 cuill.s. quinoa + assaisonnement gras sans limite

par exemple :

FAMILLE *Œufs Brouillés aux épinards sur Quinoa*

ou *Omelette Espagnole* (remplacer les pommes de terre par du quinoa déjà cuit)

SOLISTE *Œufs mollets et Poireaux Sauce Ravigote* + quinoa déjà cuit, réchauffé vapeur

RESTAU *Œufs Cocotte* et potage du jour + quinoa

PIQUE-NIQUE *Pique-Nique type*: œufs durs et restes de légumes de la veille + quinoa + crudités du jour, *Citronnette Maison*

SOIR : Potage ou jus de légumes frais - 1 œuf avec ou sans légumes + assaisonnement gras sans limite + 2 cuill. s. de quinoa

par exemple :

SOLISTE *Bouillon en solo* (soit Bouillon de Volaille + 1 jus de légumes frais dans le bouillon), 1 œuf mollet, facultatif : salade Variée avec *Vinaigrette Maison* et quinoa

FAMILLE *Bouillon en plat complet* (soit du Bouillon de Volaille + un jaune d'œuf cru dans le bouillon chaud), *Tabouleh de Quinoa (Germé) d'Hiver*

MERCREDI - JOUR FROMAGE – BLÉ OU POMMES DE TERRE

MIDI : 150-250g de légumes (cuidités, crudités, en mousses, en potages, en jus, entiers, etc.) + fromage^{*1} affiné de lait cru de type comté ou parmesan (30g à 60g max.) + max. deux tranches de pain au levain ou 2 petites pommes de terre + assaisonnement gras sans limite
Hyperréactifs aux fromages: ajoutez ici 60g à 125g de viande à la place du fromage. Essayez-vous aussi aux lentilles ou pois chiches^{*2}

^{*1} Voir les autres recettes à base de poissons/fruits de mer le vendredi, en annexe et dans les menus semi-végé le vendredi.

^{*2} Les plats en italique sont décrits dans mes livres. Voir La liste compilée par ordre alphabétique en annexe.

^{*3} Les potages sont exclusivement réalisés sur base de *Bouillon de Poule* maison. Les jus de légumes frais peuvent aussi être consommés à 10h et à 17h, en collation. Idées de jus de légumes dans *Fruits de la Vie*.

^{*4} Voir les autres recettes à base d'œufs en annexe, dans les menus semi-végé le mardi et le dimanche, en pur végétal le mardi.

^{*1} recettes à base de fromages en annexe, ou en semi-végé les lundi, jeudi et dimanche; en végétal pur les lundi et vendredi

^{*2} recettes à base de légumes secs en annexe, ou en semivégé le mercredi, en végétal pur les mercredi et samedi

dessert facultatif: *Brownie maison*

par exemple :

FAMILLE *Salade Liégeoise au Chèvre* (pommes de terre, haricots verts)

SOLISTE *Chèvre chaud sur pomme et épices orientales* sur laitue + pain ou p.d.t.

RESTAU *Chèvre sur Toast*, salade variée et plateau de fromages du pays

PIQUE-NIQUE pain au levain, fromage de lait cru. Potage ou Jus de légume frais.

SOIR : Potage maison - Plat de fromage (max. 60g) et légumes (cuidités, crudités, en mousses, en potages, en jus, entiers, etc.) + 1 tranche de pain au levain ou 1 petite pomme de terre

dessert facultatif: *Bavarois aux Fruits de la Passion* ou *Panna Cotta*

par exemple:

FAMILLE *Potage de Cresson et Champignons. Soufflé aux carottes* avec pain au levain

SOLISTE *Potage de lentilles* avec fromage râpé (de lait cru - 30g max.). Pain beurré.

JEUDI - JOUR VIANDE – RIZ

MIDI : viande rouge ou blanche³ (60g à 125g) + 150-250g de légumes + 4 cuill.s. de riz blanc ou semi-complet + assaisonnement gras sans limite

par exemple :

FAMILLE *Jus de légumes frais en apéro. Carbonnades à la flamande* avec riz (ou daube de bœuf)

RESTAU *Steak grillé* et *Sauce Béarnaise* ou *Mayonnaise*, avec légumes du jour (ex : laitue et haricots verts) + *Beurre Persillé*. Facultatif: équivalent de 4 cuill.s. de frites

SOLISTE *Crème bruxelloise* (chicons/endives). *Carpaccio de bœuf* + grande salade (mesclun) bien assaisonnée + galettes de riz

PIQUE-NIQUE *Jus de légumes frais en apéro. Steak Tartare* (filet américain) sur galettes de riz ou de sarrasin (Pain des Fleurs)

³ recettes à base de viandes en annexe, ou dimanche

⁴ recettes de quasi-charcuteries dans *Mes Recettes Antifatigue* éditions 2008 et suivantes.

SOIR : Potage ou légumes variés + assaisonnement gras sans limite - facultatif : viande rouge ou blanche (60g) + 2 cuill.s. de riz blanc ou semi-complet

par exemple :

SOLISTE *Salade Variée* + un peu de viande séchée (ou charcuterie saine ou *Quasi-Charcuteries*⁴ maison, comme *Carbonnades au four doux*) + *Vinaigrette/Citronnette Maison* + restes de riz

FAMILLE *Rosbif maison* et *Mayonnaise maison* + laitue + galette de riz

VENDREDI - JOUR POISSON - QUINOA

MIDI : 150-250g de légumes (cuidités, crudités, en mousses, en potages, en jus, entiers, etc.) + poisson frais ou en boîte (60g à 125g) + assaisonnement gras sans limite + 4 cuill.s. de quinoa

par exemple

FAMILLE *Saumon cuit basse température*, courgettes à l'étouffée (à l'huile d'olive), *Sauce Quasi Crue au Curry*, *Quinoa Pilaf* (sur mode de *Riz Pilaf*)

PIQUE-NIQUE OU SOLISTE *Salade Variée* avec sardine ou maquereau en boîte + assaisonnement gras + quinoa
RESTAU *Brochette de Lotte et Petits légumes à la vapeur* + quinoa

ou *Lentilles à la vapeur* et *Saumon Poêlé* + quinoa

SOIR : Potage ou légumes variés + assaisonnement gras sans limite - facultatif : poisson frais ou en boîte (60g) + 2 cuill.s. de quinoa

par exemple

FAMILLE *Calderade* de Cabillaud (remplacer les pommes de terre par du quinoa)

SOLISTE *Crème de carottes et Cerfeuil* avec beurre ajouté (facultatif : un jaune d'œuf après cuisson). Si encore faim: galette de quinoa et foie de morue.

SAMEDI - JOUR VOLAILLE - ÉPEAUTRE

MIDI : 150-250g de légumes (cuidités, crudités, en mousses, en potages, en jus, entiers, etc.) + volaille^{*1} (60g à 125g) + équivalent de 4 cuill.s. de pâtes/pain/couscous d'épeautre + assaisonnement gras sans limite
dessert facultatif: Crème Brûlée

par exemple

EXOTIQUE en entrée *Pâtes Aglio e olio. Lanières de volaille au four doux, légumes du jour ou laitue*

FAMILLE *Sauté de volaille aux légumes au Wok (curry et lait de coco) avec couscous d'épeautre*

SOLISTE/PIQUE-NIQUE *Salade variée avec tranches de quasi-charcuterie de magret au four doux. Mayonnaise. Pain d'épeautre au levain*

RESTAU *Potage du jour. Magret de Canard Sauce Aigre-Douce avec chicons/endives cuits + boulghour d'épeautre*

SOIR : Potage ou légumes variés + assaisonnement gras sans limite - facultatif : poulet frais ou en charcuterie (60g) + 2 cuill.s. d'épeautre ou équivalent

par exemple

FAMILLE *Bouillon thaï au coco et aux blancs de poulet + 2 cuill.s. max de croûtons maison à base d'épeautre*

SOLISTE *Salade Mélangée avec charcuterie de volaille + assaisonnement gras sans limite + restes de boulghour de midi*

^{*1} voir les autres recettes à base de volaille en annexe

Ces menus sont l'application pratique du programme d'une Assiette Ressourçante, qui a été décrit sous forme de grille page 136. Les principes en sont exposés page 93 et suivantes. Les idées de petit déjeuner et collations pour tous les profils sont page 138. Les options plus végétariennes (semi-végé ou pur végété) sont exposées pages 150 et suivantes, 155 et suivantes respectivement. Des variantes existent, adaptées en fonction du profil et de l'état vital du mangeur. Elles seront généralement choisies avec l'aide d'un thérapeute.

DIMANCHE - JOUR VIANDE- POMMES DE TERRE OU RIZ

MIDI: 150-250g de légumes (cuidités, crudités, en mousses, en potages, en jus, entiers, etc.) + 60-125g de viande + deux petites pommes de terre ou 4 cuill.s. de riz blanc ou semi-complet + assaisonnement gras sans limite + dessert facultatif: *Crumble aux Fruits Rouges* (variante aux flocons d'avoine)

par exemple:

FAMILLE *Porc Sauté et Sauce à l'Indienne + 2 pommes de terre*

SOLISTE *Hamburger maison + légumes vapeur ou laitue et restes de riz réchauffé à la vapeur douce*

RESTAU *Pavé de boeuf ou Steak poêlé. Légumes du jour. Pomme de terre en chemise.*

PIQUE-NIQUE *Keftas (ou boulettes) d'agneau + Vinaigrette Riche + légumes de la veille + crudités du jour + restes de riz (4 cuill. s.)*

SOIR : Potage ou légumes variés + assaisonnement gras sans limite - facultatif : viande (60g) + une pomme de terre ou 2 cuill.s. de riz blanc ou semi-complet

par exemple:

FAMILLE *Jus de légumes frais. Gigot d'agneau Tandoori au four doux. Légumes du jour. 2 cuill.s. de restes de Riz Pilaf.*

SOLISTE *Pique-nique type: salade variée avec Lardons Cuits au Four Doux + galette de sarrasin ou de riz*

Si vous n'êtes pas encore connecté à votre réalité profonde et ne savez quelle option choisir, prenez la plus large autoroute qui soit, pour commencer : si vous êtes du groupe sanguin O, testez pendant dix jours la version omnivore (p. 144-149); si vous êtes du groupe sanguin A, testez la version semi-végé ou pur végété des pages suivantes. Ceci n'est pas une formule de soutien au livre sur l'alimentation selon les groupes sanguins, dont une recension critique a été publiée sur mon site il y a quelques années. La piste globale semble malgré tout juste : les mangeurs du groupe O sont mieux nourris par les sources animales et mal adaptés à comburer sucres et farineux, les mangeurs du groupe A tireraient plus de bénéfice du végétal (légume et farineux, surtout) et sont réactifs aux laitages et viandes rouges. En gros, n'est-ce pas... puisque la définition d'un profil est infiniment plus complexe.