

LISTE POSITIVE EN « MES NERFS EN PAIX »

Voici, pour la phase 1, les aliments qui pourront composer l'assiette pour le mangeur de type « canari ». Ces aliments doivent être exempts des additifs précités (p. 84). Tout ce qui n'est pas noté est exclu. Voir aussi des idées de menus de petits déjeuners, de dînettes à la cantine, de dîners (p. 92).

FARINEUX	<ul style="list-style-type: none"> ◇ avoine, blé/épeautre, kamut, millet, orge, riz, quinoa, sarrasin, seigle (en alternance); ◇ des pommes de terre d'ancienne variété et pelées; ◇ toutes les farines provenant de ces aliments et les produits en dérivant (pains, pâtes, tartes, biscuits¹, etc.)
	<ul style="list-style-type: none"> ◇ bœuf, veau, bison, cheval, porc, sanglier, agneau, mouton; volaille : poulet, dinde, canard, etc.; ◇ œufs; escargots et insectes; ◇ bouillon maison (poulet, etc.); ◇ laitages² : produits à base de lait entier de ferme, yaourt entier, fromage frais entier; crème fraîche; fromages affinés AOC ou BIO; à choisir de vache, de chèvre ou de brebis selon le goût et la réactivité du mangeur — à choisir sans les additifs problématiques (p. 84), ce qui revient pour cette catégorie à choisir du bio ou à tout préparer chez soi;
	protéines végétales sous forme de germes de soja ³ , haricots blancs (soissons, etc.), lentilles vertes, lentilles orange, pois cassés, etc.; sans aucune oléagineuse (amandes & Cie)
GRAISSES ET CONDIMENT	<ul style="list-style-type: none"> ◇ cuisson et tartinades : beurre, graisse d'oie ou de canard, graisse de bœuf⁴, graisse de palme* non hydrogénée, saindoux à condition qu'ils soient exempts d'antioxydants ◇ pour l'assaisonnement des salades : des huiles bio de tournesol, de carthame ou de colza à condition qu'elles ne soient PAS VPPF (p. 106);
	ail, ciboulette, coriandre, persil; vinaigre, moutarde

¹ à choisir exclusivement dans leur version sans ajout d'améliorant CABEPE* — ce qui reviendra à les choisir bio, en général. Si le petit est réactif au gluten et tant qu'il n'est pas désensibilisé⁵, alternez entre riz, quinoa et pommes de terre et continuez à éviter les sources de gluten.

² Ce sera à peaufiner avec le thérapeute; parfois aucun laitage.

// Suivez la liste le temps de faire le test. Modulez ensuite en finesse, en écoutant le petit et en l'observant attentivement.

LÉGUMES	asperges, artichauts, bettes/blettes, capucine (fleurs et feuilles), carottes, céleris en branches, champignons, chicorées, choux de Bruxelles, choux frisés, choux rouges, choux verts, concombres, échalotes, épinards, fanes de légumes-racines (carottes, etc.), fenouils, haricots verts, laitue, laitue iceberg, mâche (ou doucette ou salade de blé), maïs, navets, oignons de printemps, orties, oseille, panais, persil, petits pois, pissenlit, poireaux, pousses de bambou, radis, romaine, roquette, rutabagas;
	LES LÉGUMES INTERDITS ICI SONT : AUBERGINES, BROCOLIS, COURGETTES, CRESSON, ENDIVES/CHICONS, GRAINES GERMÉES, POIVRONS, TOMATES, SCAROLLES.
FRUITS	bananes ou poires fraîches, mûres, soigneusement pelées (dans la limite d'un fruit par jour)
DESSERTS	Tous s'ils sont faits selon nos critères (ce qui souvent signifiera « maison » ⁵), c'est-à-dire s'ils n'incluent comme adjuvants que du sucre blanc ou brun bio cristallisé, du sirop d'érable, du bicarbonate de soude, de la gélatine, de la crème de tartre; sans aucun autre produit classiquement utilisé dans les recettes habituelles de desserts (sirop de glucose, colorants, etc.); sans aucun produit pourtant vanté en alternutrition, comme le sucanat ou demerara, le sirop d'agave, le fructose. En dessert, pour les canaris les moins atteints, le chocolat est autorisé en doses sages s'il est dépourvu de ce qui précède
BOISSONS	eau plate, eau pétillante, tisanes (pas de thés de fruits ni de tisane de réglisse), café ou décaféiné (un seul par jour).

³ Les germes de soja ne sont pas du soja, mais des haricots mungo, une légumineuse utilisée traditionnellement.

⁴ huiles et graisses exemptes d'antioxydants BHA/BHT à la production, donc bio

⁵ Sous forme p. ex. de *Sablés*, de *Langues de chat* ou de *Madeleines* de mes recettes (p. 120).