



collection *Les Topos de Taty*  
chez Aladdin [www.lestoposdetaty.com](http://www.lestoposdetaty.com)  
[aladdin@island.be](mailto:aladdin@island.be) BE-Nivelles

## Table des matières

Qu'est-ce que l'Assiette Ressourçante? .....	2
Catalogue d'achats ressourçants .....	3
Aliments de dépannage.....	3
Aliments de soutien.....	4
Aliments ressourçants .....	5
Beurre et huiles .....	6
Boissons.....	7
Céréales et farines .....	8
Compléments alimentaires .....	9
Cuissons.....	10
Crèmes et assimilés.....	10
Épices, additifs et édulcorants .....	11
Fromages et œufs.....	12
Fromages frais et yaourts .....	13
Lait .....	14
Légumes et fruits .....	15
Légumineuses.....	16
Oléagineuses.....	17
Pain et assimilés.....	17
Poissons et produits de la mer .....	19
Sauces et condiments.....	20
Viandes & Cie.....	21
Grille alimentaire .....	22

# L'Assiette Ressourçante

## Vade-mecum

contient la grille alimentaire  
(omnivore ou végétarienne)  
et le catalogue des nourritures vraies

Annexe pratique au Topo de Taty  
*Nourritures Vraies*

L'assiette n'est pas seulement un lieu de **convivialité**, elle apporte aussi au corps la quantité optimale de macro- et micro-nutriments qui procureront une protection globale et cellulaire - sans compter l'élimination progressive des toxiques accumulés. Pour vous assurer force et beauté, vous pourriez pratiquer une cure radicale ou un régime contraignant comme la paléonutrition. Mais vous pourriez aussi vous limiter à modifier à long terme votre alimentation selon les deux principes dénominateurs communs de toutes les diètes avérées :

- ① viser la modération, forme moderne de la frugalité
- ② cibler la qualité intrinsèque et la fraîcheur des aliments, ce qui leur permettra de se comporter en remèdes.

Ce sont les simples clés de ce que j'appelle l'Assiette Ressourçante. Pour un repérage plus détaillé de ce que l'on peut entendre par « nourritures vraies », je propose ici de cataloguer les aliments courants en fonction de leur qualité : de simple dépannage (les aliments de confort), de soutien ou de ressourcement (les aliments-remèdes). Cette tâche sera réalisée dans le « Catalogue des Aliments Ressourçants », repris pages xx à xx.

Pour évaluer l'impact sur la santé que peut représenter une assiette ressourçante et non contraignante (ce n'est PAS un régime), faites le test de suivre cette plateforme pendant quinze jours. En cette si courte période, vous observerez des changements assez flagrants. Imaginez ce que ce sera après quelques mois... Vous pourriez tout simplement adapter votre régime actuel en fonction des critères de la *Cuisine Nature*<sup>\*xx1</sup>. Mais l'effet sera bien plus radical si vous achetez près de cent pour cent de vos aliments dans la catégorie « ressourçant ».

*Pratiquez le test d'une Assiette  
Ressourçante  
en adaptant vos menus  
selon la grille de la page xx  
et votre choix d'aliments  
selon le catalogue des pages xx à xx*

## Qu'est-ce que l'Assiette Ressourçante?

La principale caractéristique de cette plateforme réside dans le choix de produits de haute qualité nutritive, de source garantie sans résidus de fabrication ou de traitement, essentiellement issus de l'**artisanat de qualité** et de l'agriculture biologique, les plus proches possible de leur état naturel.

Le scoop : vous et vos convives mangerez de tout, selon vos goûts, sans vous forcer, mais vous choisirez des aliments totalement dépourvus d'additifs, quelle que soit leur réputation d'inocuité, y compris les amidons modifiés et les enzymes manipulés génétiquement. Les menus sont exempts de graisses raffinées et d'acides gras TRANS, ces graisses «artificielles». C'est aussi un mode alimentaire **écologique** dans la mesure où l'on y respecte l'écologie du terrain humain au lieu de lui imposer des contraintes. Nourri de la dose juste de nutriments de base (protéines, glucides, lipides) et de leur cohorte d'assistants que sont les micro-nutriments (vitamines, minéraux, hormones végétales, flavonoïdes et consorts), le corps peut cultiver son bien être physique et psychique dans une écologie intérieure d'équilibre. En choisissant des produits de qualité, proches de leur essence, vous vous assurerez qu'ils sont reconnus par l'organisme. En évitant la charge toxique que peuvent représenter les additifs et les mauvaises graisses tout autant que les résidus de traitement,

o farineux et céréales complètes et bio/terroir (en ALTERNANT de jour en jour) : pain, couscous, riz semi-complet, quinoa, pommes de terre, tartes ; ou pâtes non complètes – doses : 4 cuill.s. ou équivalent pour les omnivores; *ad libitum* pour les profils plus végé

o avec l'une des graisses originelles ajoutées<sup>\*3</sup>:  
soit huile d'olive VPPF, toute huile végétale VPPF, de l'huile de coco, de la graisse de palme non hydrogénée ou du beurre de lait cru à volonté – doses: au minimum 1 cuill.s.  
soit du lait de coco ou de la crème fraîche de lait cru : sans limite, minimum 2 cuill.s.

o dessert/sucrerie : limité à cinq portions par semaine, petit déjeuner compris. Cela comprend toute portion alimentaire comprenant du sucre ajouté, quelqu'il soit (sucre blanc, sirop d'agave, miel & Cie). Les fruits frais et les compote de fruits maison ne sont pas limités, puisqu'ils ne sont pas considérés comme des desserts

## Soir

Comme le midi, en plus léger (la viande est ici limitée à 60g même pour les omnivores); ou, mieux encore, un repas tout à fait léger : un potage dense, une salade de fruits protéinée, un pique-nique rapide, un *Muesli du Docteur* même.

<sup>\*1</sup> Voir les idées de recettes dans *Tartes Végétariennes et Légumineuses*

<sup>\*2</sup> Voir dans *Germes de Gourmands*.

<sup>\*3</sup> Définition page 97 du livre original. Contrairement à la croyance en naturoland, il n'y a pas de proportions strictes à respecter en matière de sources de graisses saturées, monoinsaturées, polyinsaturées si vous choisissez des protéines animales de source saine, élevées en pâturage puisqu'elles sont alors un apport équilibré dans chaque catégorie. Les doses sont ici un minimum absolu. Visons l'équilibre: le végétarien strict privilégiera le beurre comme complément à ses apports végétaux; l'omnivore ajoutera de l'huile végétale à ses plats plus carnés...

## Grille de base d'une Assiette Ressourçante

La grille est quasi similaire pour tous les profils: « omnivore », « semi-végé » ou « pur végété », à ceci près que les « semi-végé » choisiront comme source protéique: poulet, œufs, poissons, laitages, légumineuses ou oléagineuses; les mangeurs « pur végété » choisiront des protéines végétales germées: légumineuses (en potage, en potée, en salades, en mousses, en caviars), oléagineuses (en caviars), quinoa germé, etc.; et les profils omnivores, eux, pourront cumuler toutes les sortes de protéines, mais ils seront limités en matière de farineux. Les mangeurs à profil plus crudivore que la moyenne cibleront une dose maximale de cru à choisir surtout parmi les protéines et les graisses, accessoirement dans les légumes et les fruits.

### Matin

Mangez, dans un délai de trois heures après le lever, un repas protéiné et gras tel qu'il est proposé en exemples dans le livre original.

### Midi

o légumes – crus ou cuits, en mousses, potages, entiers, achetés crus ou surgelés, bio si possible – doses selon goût et appétit: 200g (omnivores) à 400g (végés)

o protéines animales comme viande (rouge ou blanche), volaille, œufs, poisson ou crustacés/mollusques à volonté – 60 à 120g

ou laitages: s'ils sont fermiers et/ou bio, une portion tous les deux jours de fromages affinés (40 à 60g) ou de laitages frais (150g - lait, yaourt, crème, fromage frais)

ou protéines végétales: lentilles & Cie ou noix & Cie<sup>1</sup>; germées<sup>2</sup> pour les pur végétariens - 60 à 120g

vous éviterez des « micro-stress alimentaires » qui se cumulent aux innombrables agents stressants d'aujourd'hui.

Deuxième paramètre pour copier l'assiette de nos aïeux d'avant 1850 (l'industrialisation): pratiquer une sage rotation des protéines et céréales de jour en jour, ce qui par ailleurs évitera les tristes exclusions alimentaires qui semblent devenir à la mode.

Troisième clé: s'organiser des carêmes autoproclamés réguliers (comme une cure antifatigue de quinze jours une à deux fois par an, un jour de monodiète par semaine ou trois jours de Détox' Flash par mois - à choisir

## Catalogue d'achats ressourçants par catégorie

### Aliments de dépannage

On appellera ici *aliments de dépannage* tous les aliments de confort, inventions récentes (après 1970, en gros). Si une personne en bonne santé peut en consommer de temps en temps sans trop faire souffrir l'organisme, on observe que sur la durée les artères vont être engorgées, les cellules asphyxiées et les organes privés de nutriments... En conséquence, l'organisme va être épuisé et les inflammations éventuelles vont être entretenues. On comprend qu'une personne fragilisée à la base peut être assommée si elle se fie trop souvent à ce type de produits. Font partie de cette catégorie quasi tous les produits industriels pour la simple raison que, pour des motifs pratiques, ces aliments sont souvent manufacturés à partir de produits raffinés (donc privés de leurs nutriments) et qu'ils contiennent des additifs (pour remplacer les nutriments ôtés à la source, ou pour la conservation ou l'**apparence**) et des graisses souvent rances. Les aliments de dépannage intègrent souvent des protéines hydrolysées, des nanoparticules, des huiles hydrogénées, du glutamate de sodium, qui bien qu'autorisés légalement épuisent les plus courageux. La plupart des aliments manufacturés contiennent du sucre utilisé comme additif et améliorant (il y a du



sucres dans les saucisses, par exemple). Parmi ces aliments de dépannage, on trouvera tous les biscuits et viennoiseries industrielles, les plats préparés en sauce (surgelés ou conserves), quasi toutes les barres chocolatées, mais même protéinées-santé, etc. Tout comme les aliments de soutien, les aliments de dépannage sont très répandus dans les snacks et restaurants et faciles à trouver en magasin d'alimentation courante.

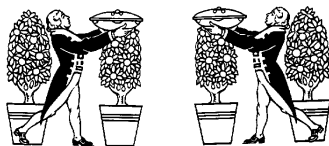
Pour des raisons de place, je n'ai pas jugé utile de reprendre dans chaque catégorie les aliments de dépannage que sont les productions des néfastes foods, jugées pourtant saines bactériologiquement. Même les crudités n'y goûtent pas mieux qu'un coton-tige... Voudrait-on nous faire croire que nous mangeons là des aliments, alors que nous ne faisons que remplir nos estomacs ?

**O.G.Ms.** Il n'y a pas encore de franches preuves ou contre-preuves à ce sujet, mais le principe de précaution nous poussera à classer dans cette catégorie « de dépannage » tous les aliments contenant des OGMs ou provenant d'animaux nourris de soja ou maïs OGM (plus courant que vous ne le pensez en Europe...).

## Aliments de soutien

On appellera *aliments de soutien* tous les aliments qui sont propres à nourrir l'homme à condition qu'il soit en bonne santé, mais dont il n'est néanmoins pas possible de démontrer qu'ils peuvent dynamiser, drainer, construire. En gros, ils datent de la moitié du XXème siècle. Nous ne disposons pas d'assez de recul pour affirmer que consommer exclusivement des aliments de soutien peut clairement entretenir la santé chez le plus grand nombre. Quelques exceptions ne font pas la loi.

Vous serez étonnés de retrouver le yaourt bio entier dans cette catégorie. C'est que le yaourt même bio peut être accompagné, pour la texture foisonnante, de tristes carraghénanes aux effets néfastes dans les intestins. Le yaourt n'est considéré alors que comme « aliment de soutien ». Le **muesli** du commerce, même bio, contient presque toujours des graisses rancées par la conservation, des moisissures sur les noix & les fruits séchés. Il fait donc partie de la catégorie « de soutien ». Allons, l'ami, essayez la recette maison de *Muesli du Docteur* à base d'aliments frais. Elle sera ressourçante.



## VIANDES & CIE

### Aliments ressourçants

- ♦ toutes les viandes (tous morceaux, y compris les abats) provenant d'animaux élevés à l'ancienne: bœuf, veau, bison, porc, agneau, mouton, poulet, canard, dinde, autruche, etc.
- ♦ gibier sauvage (à poils et à plumes)
- ♦ charcuteries bio ou assimilés (sans additifs autres que l'incontournable), de préférence à base de viande crue (saucisson sec à l'ancienne, etc ; jambon de Parme) et utilisant du bouillon maison (des bouchers comme ça n'existent presque plus, mais bon...)

### Aliments de soutien

Les aliments fumés :  
toujours avec modération,  
deux portions par semaine  
maximum

- ♦ gibier d'élevage
- ♦ charcuteries à l'ancienne (salées ou fumées\*)
- ♦ viandes préparées (saucisses & C°) sans additifs

### Aliments de dépannage

- ♦ viande et surtout abats provenant d'animaux non élevés à l'ancienne
- ♦ la plupart des conserves, charcuteries et plats préparés avec les viandes sus-décrites
- ♦ viande irradiée (pas encore en Europe, mais j'anticipe...)
- ♦ préparations à base de hachis (saucisses, hamburgers, etc) dans lesquelles sont souvent ajoutés des additifs comme du soja, du glutamate de sodium, des isolats de protéines, du sucre

## SAUCES ET CONDIMENTS

### Aliments ressourçants

- ◆ sauce maison à base des aliments de cette colonne ressourçante (voir: Beurre et huiles, Crèmes, etc.)
- ◆ vinaigre de cidre artisanal sans enzymes de la biotechnologie
- ◆ le vrai vinaigre balsamique de Modène
- ◆ moutarde naturelle sans additifs (donc souvent : bio)
- ◆ sauce soja (shoyu ou tamari) fermenté à l'ancienne
- ◆ miso (si fermenté 3 ans à l'ancienne)
- ◆ le vrai bouillon maison (poisson, volaille, bœuf, etc.) et la gélatine nature qui en dérive

### Aliments de soutien

- ◆ mayonnaise et vinaigrette maison à base d'huiles raffinées ou fausses V.P.P.F. (voir «Beurre et Huiles»)
- ◆ cubes de bouillon de légumes sans glutamate de sodium (bio)
- ◆ sauce soja non bio, sauce Nuoc Mâm, sauce d'huîtres

### Aliments de dépannage

- ◆ ketchup et toutes les bouteilles qui l'entourent dans les mêmes rayons du supermarché
- ◆ toutes les sauces en poudre ou sous-vide
- ◆ mayonnaise en pot, vinaigrette en pot (même bio)
- ◆ vinaigre blanc (ce qui inclut beaucoup de variétés de vinaigres balsamiques, composés de vinaigre blanc et de caramel)
- ◆ cubes de bouillon de volaille
- ◆ gélatine en poudre ou en plaquettes

*Plutôt que s'interdire totalement des achats de dépannage ou de soutien, qu'on ne peut tout de même pas éviter sauf en cas de cures temporaires, visons à répartir nos achats comme suit :*  
70% dans la catégorie « ressourçante »,  
20% dans la catégorie « de soutien »  
et 10% dans la catégorie « de dépannage ».  
*Une personne fragilisée cantonnera ses achats à la colonne « ressourçante » le temps de se remettre sur pied.*

## Aliments ressourçants

On appelle ici *aliments ressourçants* tous les aliments riches de vertus thérapeutiques : ce sont les aliments que les sociétés ancestrales ont eu la bonté de tester pour nous sur des milliers d'années. Ils sont indispensables pour les personnes les plus fragilisées. En général, les aliments ressourçants sont **sans ajout** d'additifs à la source (y compris dans l'alimentation animale) ou lors de la transformation.

Si vous avez choisi d'utiliser les aliments comme remèdes, vous choisirez ces protéines animales de source garantie sans résidus afin de réduire l'ingestion de toxiques qui perturbent le métabolisme complet. Ce sont en effet les graisses animales qui sont les pourvoyeurs les plus efficaces de résidus de toutes sortes. Adaptez votre régime chouchou en choisissant : des viandes et des laitages provenant d'animaux élevés aux champs non traités (bio ou en provenance d'Argentine... ou de votre propre cheptel...); des œufs de poules qui courent et picorent en plein air sans ajout de farines et céréales traitées; des fromages bio ou des **Alpages** (quasi pas de traitement des bovins ou des pâturages).

Ces aliments se trouvent essentiellement sur les marchés fermiers, dans les rayons bio des grandes surfaces (on sera malgré tout attentif à lire les étiquettes de ce bio quasi-extensif), à la ferme, dans les groupes d'achats collectifs, dans les magasins bio, auprès des services de livraison à domicile.



## BEURRE ET HUILES

voir aussi la rubrique « oléagineux », « laitages »  
et « viandes » pour d'autres sources de graisses

### Aliments ressourçants

Pour faire simple, on appellera dans cette brochure *animaux élevés à l'ancienne* les animaux pâturant ou picorant la plus grande partie de l'année au pré non traité, nourris le reste du temps au fourrage non traité, sans OGMs ou additifs, sans hormones, sans antibiotiques systématiques.

- ◆ toutes les graisses animales pour cuisson si elles proviennent d'animaux élevés à l'ancienne\*: graisse de canard, d'oie, de poulet, saindoux et blanc de bœuf
- ◆ beurre de lait cru provenant idéalement d'animaux élevés à l'ancienne (donc : bio ou assimilé) – souvent ce beurre est présenté sous le terme « de ferme », mais on vérifiera la mention « lait cru »
- ◆ le même beurre sous sa forme clarifiée maison
- ◆ mayonnaise et vinaigrette maison à base d'huile végétales de cette catégorie
- ◆ toutes huiles vraiment V.P.P.F. et non désodorisées (olive, sésame, tournesol, carthame, colza, lin, noix, noisettes, etc.)
- ◆ la graisse de palme non hydrogénée (ou huile de coco)

### Aliments de soutien

- ◆ huiles dites V.P.P.F. (vierges première pression à froid), mais impossibles à vraiment presser à froid (arachide, soja, pépin de raisin)
- ◆ beurre de baratte, pasteurisé
- ◆ beurre clarifié en pot (bio ou non)

### Aliments de dépannage

- ◆ beurre allégé
- ◆ margarines, même avec allégations de santé
- ◆ beurre provenant d'animaux élevés en confinement et nourris aux farines (dont OGMs)
- ◆ beurre produit au butyrateur (canon à beurre)
- ◆ huiles partiellement hydrogénées et raffinées
- ◆ toutes préparations avec ces huiles (tartinares, chips, desserts et mêmes barres énergétiques « santé », y compris certains en bio...)

## POISSONS ET PRODUITS DE LA MER

### Aliments ressourçants

Les aliments fumés :  
toujours avec modération,  
deux portions par semaine  
maximum

- ◆ poissons d'élevages sans additifs, engrais ou autres intrants (frais, surgelés ou fumés\*)
- ◆ poissons frais de haute mer : sardines, harengs, maquereaux (frais, surgelés ou fumés)
- ◆ les conserves bio, à l'huile, de poissons et crustacés : sardines, maquereau, thon, etc.
- ◆ crustacés (frais ou surgelés)
- ◆ mollusques frais y compris les escargots sauvages

### Aliments de soutien

- ◆ poissons d'élevage conventionnel (frais ou surgelés)
- ◆ les conserves non bio, à l'huile, de poissons et crustacés : sardines, maquereau, thon, etc.

### Aliments de dépannage

- ◆ surimis (ou faux crabe)
- ◆ toutes préparations « au poisson » contenant des protéines hydrolysées et des additifs : pâtés, crèmes de poisson en conserve

Les critères pour acheter du bon pain. La farine provient exclusivement de céréales cultivées et stockées, sans produit chimique de synthèse, en agriculture raisonnée, idéalement en bio. Les grains sont moulus sur meule de pierre. La pâte doit avoir fermenté au moins sept heures dans un environnement acide. La farine doit être sans ajout de son, ni de 36 céréales, ni de ces centaines d'adjuvants de fabrication dont ne peuvent plus se passer nos petits camarades boulangers.

NB Pour être ressourçant, le pain est confectionné avec une seule céréale, cultivée sans produits de synthèse, moulue en farine sur pierre, conservée sans additifs, sans graisses ajoutées autres que ressourçantes.

\* **dérivés** : tous les produits réalisés avec les farines blanches : biscuits, biscottes, pizzas, pâtisseries, etc. Les pains sont souvent réalisés à partir de céréales à gluten « dur » : blé/froment, kamut, épeautre (petit ou grand épeautre), seigle.

### Aliments de soutien

- ◆ Pain complet à la levure non manipulée, réalisé avec une seule céréale, sans additifs, sans farine de soja, sans huiles hydrogénées
- ◆ Pain sur levain, avec levure non manipulée génétiquement
- ◆ Biscottes idem
- ◆ Galettes de riz non soufflées, galettes de sarrasin ou quinoa (marque *Pain des Fleurs*)

### Aliments de dépannage

- ◆ la plupart des pains et biscottes préparés avec des farines blanches, avec additifs et conservants, avec farine de soja, avec des huiles hydrogénées
- ◆ les pains multicéréales en non bio (souvent à la levure manipulée génétiquement)
- ◆ biscottes idem
- ◆ galettes de riz soufflées (même bio, avec sucre ajouté...)
- ◆ pain sans gluten (avec amidons et additifs)

## BOISSONS

### Aliments ressourçants

- ◆ eau minérale
- ◆ thé vert ou noir bio, café bio
- ◆ tisanes naturelles : de fruits ou thérapeutiques
- ◆ sirop de fruits bio, au miel ou sucanat (en modération)
- ◆ petit-lait cru
- ◆ lait cru de ferme (boisson-nourriture au même titre que la bière)
- ◆ Hydromel (citron, miel, eau)
- ◆ bière et vin bio ou artisanaux à l'ancienne (donc sans enzymes issus de la biotechnologie)
- ◆ et surtout : les jus de légumes fraîchement pressés...

### Aliments de soutien

- ◆ les jus de fruits 100% naturels
- ◆ les jus de légumes en bouteille (bio ou non)
- ◆ thé vert ou noir non bio, café non bio, substituts de café
- ◆ bière, vin et autres alcools en production classique
- ◆ le lait pasteurisé

### Aliments de dépannage

- ◆ les sodas classiques ou les versions *light*
- ◆ les jus de fruits non garantis 100% « pur fruits »
- ◆ les jus de légumes en conserve/bouteilles non bio
- ◆ les bières et boissons *designer* de nouvelle génération (disponibles en discothèques, etc.)
- ◆ les boissons pour sportifs
- ◆ le lait UHT et dérivés

## CÉRÉALES ET FARINES

\* voir aussi *pain et assimilés*

### Aliments ressourçants

\* céréales: blé/froment, épeautre, kamut, seigle, avoine, orge, maïs, quinoa, riz complet, riz semi-complet, millet, sarrasin.

N.B. Complètes, les céréales doivent être trempées une nuit pour limiter les inhibiteurs d'enzymes et l'acide phytique.

- ◆ céréales complètes\* entières bio ou sans résidus/additifs (aussi en flocons)
- ◆ farines complètes ou semi-complètes sans antifongiques, autres conservants ou additifs
- ◆ muesli du matin fait maison avec des aliments ressourçants
- ◆ desserts (biscuits, tartes, etc.) préparés avec ce qui précède et des aliments de cette catégorie « ressourçante » dans le chapitre graisses, édulcorants, etc.

### Aliments de soutien

- ◆ céréales complètes ou semi-complètes non bio (riz, etc.) et préparations manufacturées ou réalisées maison à base de celles-ci
- ◆ farines complètes ou semi-complètes non bio et préparations
- ◆ farines blanches sans additifs ou résidus (bio, par exemple)
- ◆ céréales raffinées comme le riz blanc, les pâtes blanches ou l'orge perlé (en bio ou non bio)
- ◆ muesli du matin commercial (bio)
- ◆ desserts (biscuits, tartes, etc.) avec des ingrédients de cette catégorie (voir aussi à « beurre et huile » ou à « édulcorants »), même faits maison.

## OLÉAGINEUSES

### Aliments ressourçants

- ◆ les oléagineuses conservées soigneusement (non rances et sans moisissures), cultivées et conservées sans additifs
- ◆ beurres de noix dérivés de ces oléagineuses (bio ou fabrication maison)

### Aliments de soutien

- ◆ les oléagineuses\* non bio, rôties et salées de type apéritif

### Aliments de dépannage

- ◆ les préparations commerciales (gâteaux & biscuits, beurre de cacahuète, etc.) avec des oléagineuses\* non bio, souvent avec des huiles partiellement hydrogénées, des additifs, colorants ou agents de sapidité

\* **oléagineuses**, aussi « noix et assimilés », souvent appelés « fruits secs » (dans l'ordre de prévalence nutritionnelle) : amandes, noix de Grenoble, graines de sésame, noisettes, graines de citrouille, pignons de pin, noix de cajou, cacahuètes (arachides), noix de pécan, noix du Brésil, pistaches. Les cacahuètes ou arachides sont reprises ici, bien que techniquement elles soient des légumineuses

## PAIN ET ASSIMILÉS

voir aussi à « Céréales »

### Aliments ressourçants

- ◆ Pain au vrai levain (non pas « sur » levain à la française), à base d'épeautre, de kamut ou de blé
- ◆ Biscottes idem
- ◆ Pain à la levure à montée de 8 heures (comme ma recette de *Pain Mi-Mi*), à base d'épeautre, de kamut ou de blé
- ◆ Pain de blé germé (à base d'épeautre, de sarrasin, de kamut ou de blé, etc.)



## Aliments de dépannage

- ◆ les légumes et fruits en conserve, y compris « dans leur propre jus »
- ◆ les légumes préparés en sauce (surgelés ou sous-vide)
- ◆ les fruits et légumes irradiés (Belgique: fraises, oignons, ail)
- ◆ les lactofermentés conventionnels, souvent pasteurisés, souvent au vinaigre blanc (cornichons, câpres, etc.)
- ◆ purée en flocons
- ◆ les jus de légumes et de fruits en conserve/ bouteilles non bio

## LÉGUMINEUSES

### Aliments ressourçants

\* légumes secs ou légumineuses : lentilles, pois cassés, pois chiches, soja, haricots (azukis, haricots mungo ou soja vert, flageolets, soissons, coco, fèves), etc.

- ◆ les légumes secs cultivés et conservés sans produits de synthèse, trempés une nuit avant cuisson
- ◆ les produits du soja fermentés à l'ancienne: sauce soja et miso, tempeh en bio
- ◆ les légumineuses germées et cuites (p.ex. germes de soja vert)

### Aliments de soutien

Bien que techniquement une légumineuse, la cacahuète est reprise dans les oléagineuses.

- ◆ les légumes secs non bio sous forme séchée, à réhydrater avant cuisson
- ◆ le tofu en modération, même bio
- ◆ les légumineuses germées consommées non cuites

### Aliments de dépannage

- ◆ les conserves de légumineuses\*, y compris préparées (par exemple des haricots sauce tomate)
- ◆ les produits dérivés du soja de création moderne : lait, croquettes, yaourt ou crème de soja, protéines hydrolysées de soja ajoutées aux viandes hachées etc.

## Aliments de dépannage

- ◆ céréales du matin (« corn flakes ») soufflées et/ou avec ajout de plus de 8% de sucre (bio ou non)
- ◆ farines raffinées (blanche non bio) et tous les produits contenant des farines raffinées, souvent confectionnés avec des huiles végétales partiellement hydrogénées, des additifs et de hautes doses de produit sucrant (comprend biscuits, gâteaux, viennoiseries, etc., mais aussi les barres énergie pour sportifs, même bio...)
- ◆ galettes et autres céréales soufflées à l'extrudeuse (comme le blé soufflé, même en bio)
- ◆ muesli du matin rôtis (graisses rances, sucre ajouté, souvent vitamines ajoutées - même les marques vantées utiles pour la santé)
- ◆ farines sans gluten avec amidons modifiés

## COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

### Aliments ressourçants

- ◆ huile de foie de morue ou de requin
- ◆ Green Magma (jus d'herbe d'orge) ou Pianto
- ◆ levure de bière en paillettes
- ◆ huiles de bourrache/onagre
- ◆ pollen frais ou surgelé

### Aliments de soutien

- ◆ compléments de vitamine et minéraux, même annoncés comme « naturels », y compris la poudre d'Acerola (vitamine C)
- ◆ pollen séché

### Aliments de dépannage

- ◆ vitamines et minéraux synthétiques, y compris les phyto-œstrogènes en gélules
- ◆ poudres protéinées (même celles vendues en magasins bio)
- ◆ barres protéinées pour sportifs

## CUISSONS

### Cuissons ressourçantes

- ◆ tous les aliments digestes sous leur forme crue, bien sûr
- ◆ vapeur douce
- ◆ cuissons au four à basse température
- ◆ étouffée (marque Baumstal ou classique)
- ◆ braiser, poêler, cuire au wok avec des matières grasses ressourçantes sans surcuire (voir « Beurre et Huiles »)

### Cuissons de soutien

- ◆ barbecues bien menés (sans carbonisation excessive)
- ◆ casserole à pression (= vapeur non douce)
- ◆ fritures, même avec des graisses saturées mais ressourçantes (palme non hydrogénée, graisse de boeuf, etc.)

### Cuissons de dépannage

- ◆ microondes ou cuissons industrielles à très haute température (céréales soufflées, etc.)
- ◆ fritures avec graisses non saturées ou barbecues d'amateur
- ◆ cuisson à graisses brûlées (l'huile qui « fume »)

## CRÈMES ET ASSIMILÉS

### Aliments ressourçants

- ◆ crème fraîche ou double, crue, provenant de bovins élevés à l'ancienne
- ◆ purée d'amandes, purée de sésame (tahin) bio
- ◆ crème ou lait de coco au naturel

## LÉGUMES ET FRUITS

### Aliments ressourçants

\* les légumes lacto-fermentés (type choucroute) et les fruits secs sont consommés en modération, même issus de la catégorie ressourçante  
² les fruits secs sont ici: dattes, raisins, pommes séchées, etc. Voir aussi «oléagineux» pour la famille amande & Cie.

- ◆ les légumes frais de saison ou de région, idéalement cultivés et conservés sans produits de synthèse
- ◆ légumes lacto-fermentés\* à l'ancienne (en saumure et non au vinaigre)
- ◆ fruits secs<sup>2</sup> bio, y compris la noix de coco râpée:
- ◆ les graines germées (maison ou achetées)
- ◆ les jus de légumes et de fruits fraîchement pressés

### Aliments de soutien

- ◆ les légumes de 4ème gamme (lavés, découpés, sous vide)
- ◆ les surgelés, même bio, même sans sauce
- ◆ les tomates en conserve, même bio
- ◆ les fruits secs non bio (présence d'anhydride sulfureux, souvent enrobés de glucose pour le brillant)
- ◆ les jus de légumes et de fruits en conserve/ bouteilles en version bio
- ◆ les légumes et fruits frais de conservation (carottes, pommes de terre, pommes & poires) cultivés et conservés sans produits de synthèse, non irradiés
- ◆ les légumes et fruits frais, bio ou non, conservés trop longtemps chez vous hors réfrigérateur
- ◆ les légumes et fruits frais, bio ou non, cuits chez vous en douceur et conservés plus d'un jour au réfrigérateur (cas du potage maison réchauffé tous les jours...)

## LAIT

### Aliments ressourçants

- ◆ lait cru entier «non pasteurisé non homogénéisé», provenant de bovins élevés à l'ancienne, idéalement bio
- ◆ les crèmes glacées maison, à base de produits de la catégorie «ressourçante»
- ◆ lait d'amande produit à la maison (avec amandes bio)

### Aliments de soutien

- ◆ lait entier pasteurisé, homogénéisé (même en bio)
- ◆ les crèmes glacées conventionnelles réalisées avec ces produits
- ◆ tous les laits végétaux modernes (riz, épeautre, châtaigne, etc.)

### Aliments de dépannage

- ◆ lait UHT ou stérilisé
- ◆ lait en poudre
- ◆ lait écrémé
- ◆ le lait de soja bio ou fait maison
- ◆ les crèmes glacées réalisées avec ces produits

### Aliments de soutien

- ◆ crème pasteurisée, fraîche ou double ou aigre, provenant de bovins élevés à l'ancienne (bio ou non)
- ◆ crème de soja, de châtaigne, d'avoine, etc.

### Aliments de dépannage

- ◆ crème UHT
- ◆ crème allégée
- ◆ crème en boîte
- ◆ tout substitut de crème avec additifs divers
- ◆ crème provenant d'animaux en confinement (avec OGMs)

## ÉPICES, ADDITIFS ET ÉDULCORANTS

### Aliments ressourçants

- ◆ épices fraîches et entières: herbes de Provence, basilic, coriandre, laurier, etc.
- ◆ épices séchées sans irradiation et sans conservants: herbes de Provence, curry, laurier, etc.
- ◆ sel marin
- ◆ sucanat (jus de canne séché sans cristallisation)
- ◆ stevia
- ◆ sirop d'érable non raffiné
- ◆ miel cru non chauffé\*

\* à noter toutefois que, même dérivés de cette catégorie, les desserts quotidiens si pas bi-quotidiens sont une aberration nutritionnelle...

### Aliments de soutien

- ◆ additifs réputés anodins selon les listes circulant couramment
- ◆ sirop d'érable pasteurisé
- ◆ mélasse raffinée
- ◆ miel pasteurisé
- ◆ sucre brun bio
- ◆ sirop de riz ou d'orge

## Aliments de dépannage

- ◆ tous les sucres raffinés (y compris cassonade/vergeoise, miel industriel, sucre inverti, maltitol, sorbitol, etc; y compris «faux-miels»; y compris fructose même vendu en magasins bio)
- ◆ tous les desserts et crèmes lactées industrielles (bio ou non)
- ◆ épices irradiées (et tous les aliments irradiés en général)
- ◆ sel iodé
- ◆ glutamate de sodium et aspartame (dans les sucrettes)
- ◆ additifs réputés «agressifs» selon la liste circulant couramment

## FROMAGES ET ŒUFS

voir aussi fromage frais ci-après

### Aliments ressourçants

- ◆ fromages de lait cru (à pâte dure comme les comté et parmesan, ou pâte molle comme le camembert), souvent de qualité A.O.C., réalisés sans enzymes manipulés génétiquement; de vache, chèvre ou brebis: depuis la tomme fraîche jusqu'au fromage affiné trois ans
- ◆ œufs de poules qui courent et picorent dehors la plus grande partie du jour

### Aliments de soutien

- ◆ fromage à base de lait entier, avec présure naturelle, pasteurisé
- ◆ œufs de batterie même annoncés «riches en omega-3»
- ◆ œufs bio d'élevage intensif (oui, ça existe...)

## Aliments de dépannage

- ◆ fromages allégés
- ◆ fromages fondus
- ◆ fromages dans les produits transformés, préparés avec présure issue de biotechnologies
- ◆ œufs de batterie
- ◆ œufs en poudre ou en tube, intégrés dans les préparations du commerce (gâteaux, mayonnaises en pots, etc.), parfois même dans les produits artisanaux

## FROMAGES FRAIS ET YAOURTS

### Aliments ressourçants

- ◆ fromage frais à base de lait cru de vache, chèvre ou brebis, produit avec de la présure naturelle à partir de lait provenant de bovins élevés à l'ancienne
- ◆ yaourt nature entier selon les mêmes critères, sans ajout d'aucun additif (les carraghénanes sont autorisés même en bio)

### Aliments de soutien

- ◆ tous les produits réalisés à base de lait entier pasteurisé (bio ou non), comme fromage frais ou yaourt nature entier simplement pasteurisés

### Aliments de dépannage

- ◆ tous les produits réalisés à base de lait UHT, bio ou non
- ◆ fromage frais maigre ou aux fruits (édulcoré ou non, bio ou non)
- ◆ yaourt allégé ou maigre, yaourt édulcoré ou aux fruits, yofu (au soja, bio ou non)
- ◆ fromage ou yaourt provenant d'animaux en confinement (et/ou nourris d'OGMs)
- ◆ produits lactés avec allégation de santé intestinale
- ◆ crèmes lactées industrielles (crèmes caramels, etc.)