

# INDEX

## A

abricots secs 34, 67  
ados 58  
agar-agar 97  
agave 63  
aliments de dépannage 12  
aliments de soutien 12  
amandes 43, 59, 67  
avénine 74  
avocat 43  
avoine vertus 74

## B

banane 39, 40, 43, 59, 72, 96  
Bananes poêlées au jus d'orange 100  
betterave 46  
beurre clarifié 85  
beurre de lait cru 91  
Boîte à Mendiants 24  
Brésilienne 24

## C

cacao 91 28 définition 30  
calcium 69  
cannelle 79 Riz au lait 78  
carotte Jus de fruits et légumes 46  
carottes 49  
Catalogue 125  
Caviar de tournesol au curry 117  
Chèvre fondu 115  
Chocolat chaud 28  
Chocopâte maison 91  
collations 9, 21, 24

colon dorlotez les intestins 72  
Confit d'amandes 100  
Crackers au fromage 112  
Crackers aux amandes 112  
Crème Budwig 59  
Crème de bananes 39  
Crème de flocons d'avoine 72  
crème de quinoa Crêpes 82  
Crêpes sans gluten 82  
Crohn 90  
crudivores 10

## D

Dorlotez les intestins 72  
dosier les sucres 14  
dysglycémique 92

## E

équilibre hormonal 45  
équilibrés Bases des repas 16

## F

faim j'ai faim, faux besoins 98  
farine de maïs 82  
farine de quinoa 82  
fécule de maïs 82  
fenouil Jus de fruits et légumes 46  
flocons d'avoine 67, 72  
fromage blanc 39, 43, 59  
fromage frais 114  
Fromages du matin 113  
Fromages ressourçants du matin 113  
Full English Breakfast 109

## G

Galettes croquantes de sarrasin 89  
Galettes de légumes sans  
farine 112  
Glossaire 119  
gluten 75  
goût 103  
graines de lin 64  
graisse de  
palme 85 pourquoi? 85  
graisses 17

## H

Houmous de pois chiches 117  
Hydromel 32

## J

jus 71  
Jus de fruits et de légumes 46  
jus d'orange 46 34

## L

lait 28, 45, 72, 78  
lait d'amandes 36  
Lait d'amandes maison 31  
lait d'avoine 37  
lait de châtaigne 37  
lait de coco Crêpes sans gluten  
ni lait 82 Milk Shake des  
Champions 36  
Lait de poule à l'italienne 43  
lait de riz 37  
lait de soja 37  
laits végétaux 37  
Légumes à la vapeur 115

lin (graines) 43

## M

macrobiotés 10

Masson 9

matzos 77

Milk-shake des champions 34

miso 50

mixeur à soupe (illu) 35

moulin à céréales (illu) 60

Muesli du docteur 67

## N

noisettes 67, 78

noix de coco 43

noix de coco râpée Porridge 72

Nourishing Traditions 111

## O

œufs 82 39, 106

œufs ressourçants du matin 107

Oeufs du matin 107

oléagineux tremper ou germer 94

orange jus 46

outils pour mélanger 35

## P

Pain au levain ou à la levure? 111

palme (graisse de) 85

pancakes 83

papilles 20

persil Jus de fruits et légumes 46

Petits déjeuners sages et salés 105

phytates 69

phytique 69

phytique (acide) 69

pomme 43, 46, 59, 67

protéines 17

purée

d'amandes 36, 83, 93, 96

## Q

Quiche au jambon sans croûte 115

## R

RCUH 90

recto-colite 90

RGS 40, 76, 90

ricotta 83

Riz au lait 78

riz cuit 49

riz rond 78

robot-mélangeur (illu) 35

## S

sages 105

saindoux 85

Salade de fruits 99

Salade tunisienne 58

sarrasin 59

sauce Hollandaise 108

Seignalet 10

sel ajouté 93

Sorbet minute 25

Soupe miso 50

Sucanat 62

sucres (comptabiliser) 14

## T

tahin 83

Tartine légère 114

Thé des Indiens ( ou de

l'Himalaya) 32

Thés, tisanes ou assimilés 32

Tisane de réglisse 33

tournesol (graines) 43

tremper les céréales 69

## U

U.S. 14

## V

vanille Riz au lait 78

Velouté aux fruits 43

Velouté aux laitages 45

vignettes 23

## W

Wigmore 10, 44

## Y

yaourt 39, 43, 67

Yaourt 24 heures 40