

MATIN

Café **ou** thé **ou** infusion **ou** succédané de café (type bambu ou cérécof etc) ingéré nature **ou** avec un peu de lait d'amandes Evernat ou Bjorg

<u>Soit :</u> Pain + beurre	<u>Soit :</u> Pain + beurre + un peu de confiture	<u>Soit :</u> pain + oléagineux (noisettes, amandes pistaches, cajou, noix)	<u>Soit :</u> bananes ingérées seules	<u>Soit :</u> fruits secs (dattes, figues, pruneaux)	<u>Soit :</u> pain + viande froide ou oeuf ou jambon bio + jus de légumes maison	<u>Soit :</u> Miel ingéré SEUL
--------------------------------------	--	--	--	---	--	---

MIDI ET SOIR

Crudités **ou** salade verte

+

pommes de terre **ou** riz **ou** pâtes **ou** autres céréales (avec ou sans légumes verts cuits)

+

viande **ou** poisson **ou** œufs **ou** plateau de fruits de mer

+

chocolat noir **ou** compote très cuite **ou** tarte aux fruits très cuits

+

eau de mont roucouis **ou** Montcalm

A ces repas seront évités : *fruits – tomates – melons – pastèques – pamplemousses – jus de fruits - jus de tomate*

Goûter 17H30

Enfant (été)

Fruit ou tomate ou melon
+
oléagineux :
noix, noisettes, amandes,
pistaches, cajou etc..

Enfant (hiver)

compote chaude
+
oléagineux

adulte

fruits aqueux
+
si faim : oléagineux

Au goûter seront évités (enfant et adulte) : *fruits secs – pain – biscottes – gâteaux – sucreries-
chocolat*

SONT EXCLUS DE CETTE ALIMENTATION : Soja et tous dérivés du soja – jus de légumes lacto-fermentés – les conserves en général- les aliments réchauffés, carbonisés, et frits à haute température ou passés au micro-ondes et pour des raisons de digestibilité les pains à plusieurs farines, les mueslis, les crèmes budwig, le pain d'épice

SONT EXCLUS AUSSI : LAIT – FROMAGES - YAOURTS