

Les légumes suivants se combinent pauvrement avec les protéines : betterave, navet, potiron, carotte, salsifis, chou-fleur, chou-rave, rutabaga, fève, pois, topinambour, pomme de terre, patate douce. Légèrement amyliacés, ces légumes trouvent leur place dans un repas farineux. Les haricots et les pois contiennent à la fois protéine et amidon ; il vaut donc mieux les consommer comme amidon ou comme protéine et les combiner avec des légumes verts, sans autre protéine ou amidon. Les pommes de terre sont suffisamment farineuses pour former la partie principale du repas amyliacé.

MENUS-TYPES

On trouvera ci-après 42 menus-types de repas protéiques correctement combinés. On suggère de réserver pour le soir le repas de protéines. On ne doit pas prendre d'acides, d'huiles, ni d'assaisonnements huileux avec le repas protéique. Pour les quantités, on tiendra compte des besoins et de la capacité digestive de chacun.

A noter que chacun des 42 menus comporte une laitue en plus des aliments indiqués après chaque numéro. Variez la sorte de laitue.

LAITUE

1. Courgette
Épinards
Noisettes
4. Bette
Asperges
Noisettes
7. Asperges
Courge jaune
Noisettes
10. Brocoli
Blé d'Inde vert
Noisettes
13. Ketmie
Épinards
Noix de Brésil
16. Bette (poirée)
Courge jaune
Noisettes
19. Feuilles de betterave
Haricots verts
Noisettes

LAITUE

2. Chou chinois
Courge jaune
Avocat
5. Feuilles vertes de moutarde
Haricots verts
Avocats
8. Feuilles de navet
Petits pois verts
Avocat
11. Courge jaune
Chou
Graines de tournesol
14. Épinards
Brocoli
Graines de tournesol
17. Bette (poirée)
Céleri (branches)
Fromage blanc maison
20. Fenouil
Courge jaune
Fromage blanc maison

LAITUE

3. Épinards
Courge verte
Fromage blanc maison
6. Feuilles de betterave
Pois verts
Fromage blanc maison
9. Courge jaune
Brocoli
Fromage blanc maison
12. Épinards
Chou
Fromage blanc maison
15. Aubergine cuite
Bette (poirée)
Œufs (pochés)
18. Épinards
Courge jaune
Noix d'acajou
21. Ketmie
Chou rouge
Avocat