



LE REPAS

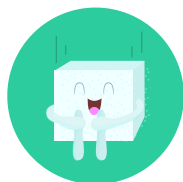
LIRE LES ETIQUETTES

Il est essentiel de lire les étiquettes des produits que vous achetez, notamment pour détecter la présence de sucre ajouté ou de gluten, et réduire ainsi votre consommation quotidienne et inconsciente.

Le sucre et le gluten sont malheureusement cachés dans de nombreux produits étonnants : produits panés, frits, sauces, moutardes, sauces tomate, yaourt, lait, jus, pâtes à tarte, pain, craquottes, chips, crèmes, surgelés, gâteaux, légumes en conserve, viandes, etc.

Astuce :

Imprimez la liste suivante et emportez-la avec vous quand vous faites les courses. Au départ, ça peut paraître fatigant, mais vous prendrez vite l'habitude de repérer le sucre et le gluten sans difficulté.



LE SUCRE

LES APPELATIONS

Acésulfame potassium (acésulfame K), amidon (de blé, de maïs, de pomme de terre, de riz, de tapioca ou transformé), arabitol, aspartame, caramel, cassonade, cellulose, cristaux de jus de canne à sucre (et en général tout ce qui contient le mot canne), cyclamate, dextrine, dextrose, érythritol, éthyl-maltol, fécule (de manioc), fructose, galactose, glucose, glycérol, gomme arabique, gomme de caroube, gomme de guar, gomme xanthane, isomaltose, jus de canne à sucre évaporé, jus de fruit, lactose, lactosérum, malt diastasique, malt d'orge, maltodextrine, maltose, mannose, mélasse, miel, pectine, polyol, saccharose, sève de bouleau, sirop d'agave, sirop de caroube, sirop de glucose, sirop de glucose-fructose, sirop de maïs à haute teneur en fructose (HFCS), sirop de maïs, sirop de malt, sirop d'érable, sirop de riz, sirop de sorgho, sorbitol, stévia, solides de glucose, sucanat, sucre inverti, telosmosides, thaumatococins, tréhalose, tréhalulose, trilobatine, turbinado, xylitol, xylose.



LE GLUTEN

LES APPELATIONS

Amidon de blé
Amidon issu des céréales interdites
Acides aminés végétaux
Assaisonnement (sans autre précision)
Avoine
Blé ou froment
Epeautre (blé ancestral)
Fécule de blé
Fécule (sans autre précision)
Gélifiants non précisés
Kamut (blé ancestral)
Malt
Matières amylacées
Orge
Pain azyme (farine de blé non levée)
Polypeptides
Protéines végétales
Seigle
Triticale (hybride de blé et de seigle)
graulant protéinique



Poke Bowl

Vous aurez besoin de :

- 1/4 concombre
- Quelques radis roses
- Quelques asperges
- 1/4 d'oignon rouge
- Des feuilles de mâche
- Des edamames (optionnel)
- Du fromage de chèvre en bûche
- 1 oeuf
- De la chapelure sans gluten
- 1 carotte
- Des graines de sésame
- Des noix de pécan

Matériel

Un couteau
2 bols
Une poêle

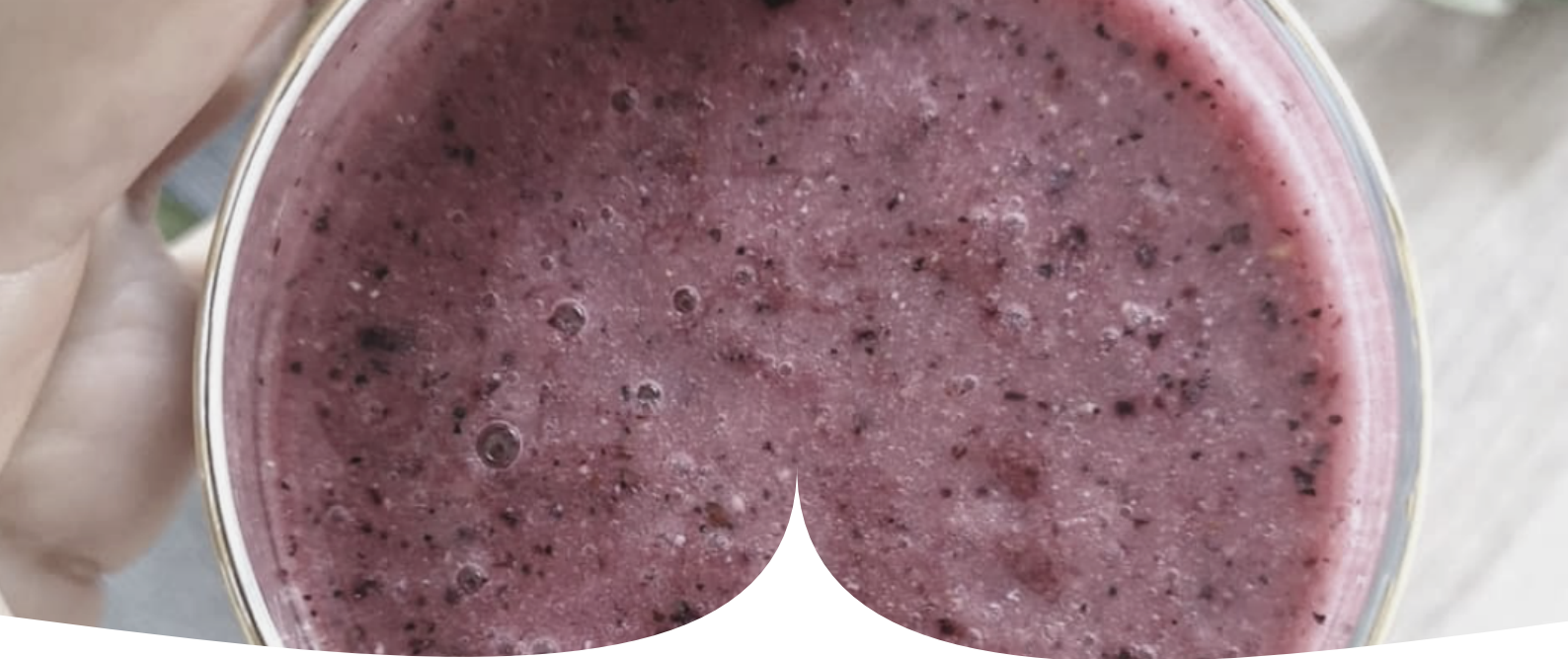
POUR LA SAUCE : HUILE VÉGÉTALE, MOUTARDE,
CITRON ET SAUCE SOJA SANS GLUTEN.



La recette

- Découpez des tranches de fromage de chèvre.
- Dans un bol, battez l'oeuf. Dans le deuxième, y mettre de la chapelure et remplissez-le.
- Faîtes chauffer votre poêle avec un peu d'huile végétale, trempez chaque tranche de fromage dans l'oeuf, puis dans la chapelure et faîtes les dorer à la poêle à feu moyen.
- Dans un bol, disposez les feuilles d'épinard puis les légumes découpés.
- Rajoutez la sauce, les tranches de chèvre et les graines.

N'HÉSITEZ PAS À RAJOUTER DES INGRÉDIENTS
PIOCHÉS DANS LA LISTE D'ALIMENTS RICHES EN
TYROSINE.



Smoothie

Vous aurez besoin de :

- 1 betterave (à l'extracteur ou 250 ml de jus de betterave)
- 2 pommes (à l'extracteur ou 250ml de jus de pomme)
- 1 abricot ou 1 pêche (au mixeur)
- 1 poignet de noisettes (au mixeur)

Matériel

Un extracteur
Un mixeur
Un couteau

LE JUS DE BETTERAVE ET DE POMME SE TROUVENT
FACILEMENT EN GRANDE SURFACE.