



LE SUCRE

LES APPELATIONS

Acésulfame potassium (acésulfame K), amidon (de blé, de maïs, de pomme de terre, de riz, de tapioca ou transformé), arabinol, 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, féculle (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 sorgo, sorbitol, stévia, solides de glucose, sucanat, sucre inverti, telosmosides, thaumatin, trehalose, trehalulose, 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)
grauiant 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

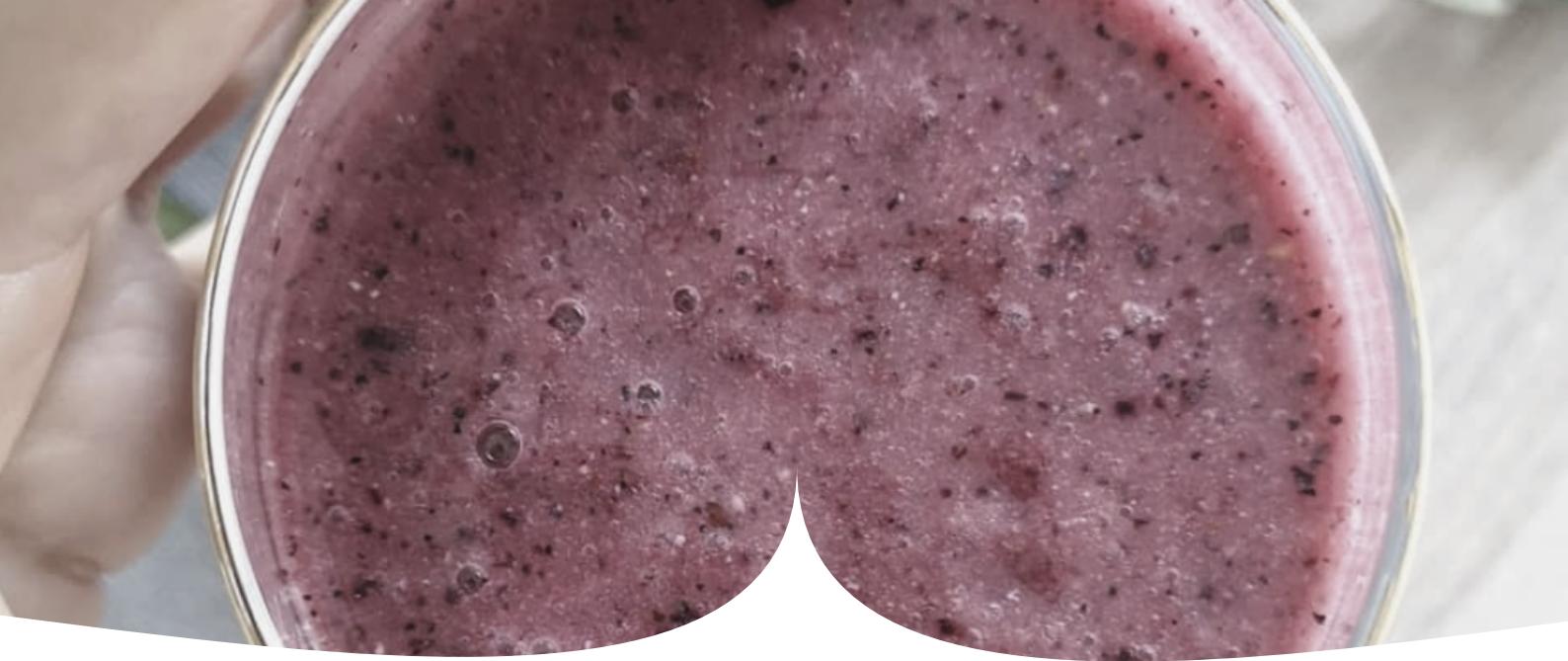
**POUR LA SAUCE : HUILE VÉGÉTALE, MOUTARDE,
CITRON ET SAUCE SOJA SANS GLUTEN.**



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.