

Liste de courses pour HOMO SAPIENS

des viandes (issues d'élevage respectueux de l'animal et nourri à l'herbe)

- o lapin,
- o volaille,
- o gibier

du poisson surtout petits poissons gras,

- o sardines à l'huile ou fraîche,
- o truite,
- o des coquillages,
- o foie de morue,
- o hareng
- o saumon et thon avec modération.
- o maquereau,
- o des crustacés,

autres protéines

- o des œufs bio
- o Tofu lactofermenté
- o fromage frais de brebis ou chèvre
- o Tempeh

Les végétaux : crus à un repas et cuits à l'autre repas

des légumes colorés....:

- o artichaut,
- o chicorées, n'est pas considéré
- o asperge,
- o endives, comme un légume
- o blette,
- o poireau, vert (glucides)
- o épinards,
- o fenouil,
- o Oignon, cébette
- o tous les choux,
- o persil,
- o les courges,
- o toutes les salades,
- o haricots verts courgettes et
- o laitue, (toujours cuits) potirons crus ou
- o scarole,
- o le petit pois peut cuits
- o roquette etc,
- o être mangé cru,
- o le céleri branche

des racines : Légumes anciens, légumes oubliés à redécouvrir

- o carottes,
- o chou rave,
- o scorsonères,
- o betteraves,
- o rutabaga,
- o crosne, yacon (ou
- o panais,
- o cerfeuil tubéreux, poire de terre),
- o navet,
- o persil tubéreux,
- o igname.
- o radis,
- o raifort,
- o cèleri rave,
- o salsifis,

des fruits :

- o Priorité aux petits fruits rouges, noirs, sauvages quand possible, frais ou surgelés.
- o Fruits de saison avec modération à cause de leur forte teneur en fructose, sélectionnée par les humains
- o Pastèques et raisins avec leurs pépins croqués

certains tubercules avec modération si activité physique faible (index glycémiques haut)

- o pommes de terre (préférez les violettes, les faire refroidir si possible),
- o topinambour possible aussi cru râpé
- o patate douce
- o Jicama
- o Manioc
- o Taro
- o Souchet

farines non céréalières avec modération si activité physique faible :

- o farine de souchet,
- o farine de coco,
- o farine de banane verte,
- o farine de patate douce,
- o farine de pépins de raisins,
- o farine de châtaigne (plus digeste si cuite)

des fruits gras entiers ou leurs huiles :

- o olives,
- o huile d'olive,
- o noix de coco et ses dérivés (huile, lait , crème, bio),
- o avocat (rarement car écologiquement catastrophique)

des oléagineux entiers ou leur huile ou en purée :

- o amandes,
- o noix de Grenoble,
- o noix de macadamia,
- o noix du Brésil (3 ou 4 par jour pas plus),
- o pistaches,
- o noix de pécan,
- o noisettes (avec modération car très riche en oméga 6),
- o pignons,
- o noix de cajou (en magasin bio car récoltées éthiquement),

des graines entières, ou leur huile ou en purée :

- o de sésame,
- o de lin (toujours moulue fraîchement),
- o purée de cacahuète (non crue) ponctuellement
- o de chia,
- o de courge,
- o de chanvre,
- o Huile de cameline
- o Huile de colza
- o Beurre de cacao

de bonnes graisses animales

- o Mascarpone bio sans lactose
- o Ghee, beurre clarifié
- o Crème fraîche bio
- o Graisse de canard ou d'oie
- o Petits poissons gras
- o Sardines à l'huile
- o Foie de morue ET son huile
- o Bouillons de viande et os

des fleurs fraîches (comestibles) : pour diversifier le microbiote, à consommer crues dans les salades, les vinaigrettes, fin de cuisson des soupes et légumes à l'étouffée

- o Fleur de ciboulette et ses feuilles
- o Fleur de romarin
- o Fleur de capucine et ses feuilles
- o Fleur de menthe et ses feuilles
- o Fleur de basilic et ses feuilles
- o Souci pétales et jeunes feuilles
- o Rose pétales
- o Violette
- o Fleur du poireau, pétales
- o œillet d'inde pétales
- o Fleur de courgette
- o Pissenlit pétales et jeunes feuilles