

CÈRE ÉQUIPE DE CUISINE

Merci beaucoup de veiller à ma santé!

L'alimentation selon Anthony William©

✓ CE QUE JE PEUX TOLÉRER:

- Tous les légumes, sauf le maïs
- Tous les fruits
- Toutes les salades de feuilles crues et de germes, sauf les germes de blé et de sarrasin
- Les pommes de terre, les patates douces, courges, châtaignes
- Toutes les herbes et épices fraîches ou séchées
- Sel sans iode ni fluor (sel de mer, par exemple)
- Épices pures telles que le poivre, le piment, le paprika
- Oignons, ail, gingembre
- Miel, sirop d'érable, sucre de fleur de coco
- Jus de citron et d'orange frais
- Millet, quinoa, avoine, riz brun.
- Lentilles, haricots, pois chiches

✗ CE QUE JE NE TOLÈRE PAS:

- Produits laitiers (lait, crème, fromage, beurre, yaourt, etc.) Porc et agneau, poissons d'élevage, thon, crustacés
- Le soja, les œufs, le maïs, le blé
- Sarrasin, lupin, épeautre, céréales anciennes
- Gluten, pâte, pain, chapelure
- Mélanges d'épices, bouillon, glutamate, sauce soja. Exhausteurs de goût, levure
- Arômes artificiels et naturels
- Sucre, sucre de canne brut, édulcorants
- Vinaigre, aliments fermentés, huile de colza
- Acide citrique comme conservateur (le citron frais convient)
- Alcool, café, thé noir et vert

Utilisation économique du sel, des noix, des graines, des céréales et des huiles. Merci beaucoup!



NAHRUNG FÜR KÖRPER, SEELE UND GEIST

mirjamhill.ch