

DEUX SEMAINES EN PRATIQUE

Chouette, une « cure » avec des recettes exquis, des saveurs, des envois ! Personne n'a encore dit pendant une cure : « *J'ai faim* » ou « *Je pense tout le temps à manger* ». Personne non plus pour énoncer : « *Vivement la fin de la cure* ». En revanche, beaucoup de « *Oh, c'est quand la prochaine quinzaine de cure ? Je rêve d'en refaire une. Le plus dur, c'est de m'y remettre* ». Allons-y pour un peu de mise en pratique.

MATIN

Mangez, si possible avant dix heures du matin, le petit déjeuner qui convient le mieux à votre cas. Une partie du petit déjeuner peut être consommée en collation.

Le plus simple, le plus efficace : la fameuse *Crème Budwig*. Cette crème est un trésor pour deux personnes sur trois. Si vous êtes la troisième : celle qui ne se sent pas nourrie, qui a faim deux heures après ce délicieux et très intelligent petit déjeuner ou qui n'en aime pas le goût ; vous choisirez dans la liste des autres petits déjeuners cuits résumés plus loin (p. 109). L'essentiel est de commencer la journée au mieux en évitant les féculents en excès (blancs ou complets) ainsi que les sucres (blancs ou complets) et en privilégiant les aliments riches en nutriments.

Le cinquième jour (et multiples) : un ou plusieurs œufs à la coque avec une seule tranche de pain d'épeautre au levain. Ni le blé (et ses cousins épeautre & Cie)

Plusieurs pistes pour vous organiser en *cure antifatique* : une grille simplifiée à l'extrême (p. 88) pour ceux qui aiment broder à leur goût. Pour les pannes d'imagination, un menu détaillé (p. 89). Les menus sont déployés sur cinq jours. Dès le sixième jour, recommencez à partir du premier jour.

“ Les recettes indiquées en caractères italiques dans ce chapitre sont résumées plus avant (p. 93). ”

