

## *Idées pour le repas N°1*

- 2 tranches de **lard** avec 2 ou plus d'œufs
- 150g de **steak** avec du beurre
- **Jambon** sec avec du beurre sur tranche de concombre
- **Jambon de poulet**, au moins 150g graisse de canard (ou blanc de poulet au four doux - moins cher)
- **Viande de grison** avec beurre cru, et un jus de légumes
- **Pain de viande** (1/2 chair à saucisse bio et ½ bœuf haché mélangé avec 1 œuf, des herbes de votre choix et éventuellement des légumes râpés) en cas de parasitose mélanger du veau haché avec un peu de saindoux, un œuf, des épices et des herbes et cuire en forme de cake 1h au four
- **Filet de porc** cuit à basse température avec mayonnaise maison (si vous avez un four, voir sur le site de Taty recettes four doux)
- 150g de **rosbif** avec graisse et un jus frais
- hamburger de **thon** maison (1 boîte de thon + 1 œuf + épices)
- 150g de **gravlax** (saumon mariné dans du sel et épices pendant 24h)
- une **potage** chinois : bouillon maison avec des lanières de choux chinois et des lanières de boeuf ou poulet, agrémenté d'un peu de vinaigre et tamari)
- **bouillon** maison avec des jaunes d'œuf dedans
- **rillettes** bio(recette ici : <http://aliprovia.fr/blog/rillettes-de-poulet/>) sur tranches de concombre/courgettes grillés/cracottes de fromage (une fois le test d'introduction passé, max. 2 fois par semaine)
- rillettes de canard, si vous en trouvé de qualité
- **quiche** maison sans fond de tarte : mélanger 4 œufs avec un peu de légumes cuits de votre choix, des lardons cuits et un peu de bouillon + ciboulettes/persil. Cuire au four dans des formes de muffins) Se garde au frigo pendant 5 jours
- voir recette sur mon blog : <http://aliprovia.fr/recettes-2/au-lieu-du-pain-de-mie/>  
2 tranches tartiné de rillettes ou de beurre + jambon de poulet etc. se garde au frigo pendant quelques jours
- **Saumon** fumé avec avocat et mayonnaise maison
- beurre de **sardine** sur tranches de légumes ou feuille de salade ou endives

## ***Pour les collations***

- Cuire des œufs durs et les garder au frigo : avec de la mayonnaise maison c'est un en-cas idéal
- Avocat
- Smoothie à l'avocat
- Brésilienne ou Mendiants (après 16h et en phase 2)
- Comté bio
- Parmesan
- Saucisson sec
- Crackers de fromage
- Pâté de foie maison sur languettes de courgette cuites
- Truite ou saumon fumé bio ou gravlax maison
- olives