

# INDEX

## A

Aïoli vapeur 117  
approprié 109  
Assiette Ressourçante 53  
ayurveda 27

## B

Beurre d'ail aux Noix 128  
boissons - détail 105  
boissons (liste U. S.) 56  
Bouillon de poule 123  
Bouillon de poule amélioré 123

## C

carences en neuromédiateurs 47  
Carnet d'évolution 84  
Caviar de Lentilles 129  
Cervelle de Canut 129  
cétogénique 41  
Chèvre chaud sur pommes aux épices 117  
Chicons braisés (endives) 125  
chou-fleur 126  
chrononutrition - détail 95  
Collations 96  
Comprendre la glycémie instable 13  
Crackers d'amandes 129  
Crackers de fromage 129  
Crème de carottes aux cerfeuil 123  
crevettes roses 122  
croisière (assiette de) 92  
Crudités d'hiver chatoyantes 125  
cure en soliste 110

## D

Dahl 117  
diminuer les sucres et le pain 41

## E

endives 125  
endorphines 74  
Entrée en cure en étapes 84  
épileptiques 41

## F

farineux - détail 102  
farineux (liste U. S.) 57  
Fibres 98  
fr.atkins.com 49  
fruits frais et secs (liste U. S.) 58

## G

Galette de légumes 131  
Gandhi 46  
glossaire 133  
glycémie instable 17  
graisses - cure 98  
grille de base 72  
groupe sanguin 26

## H

Houmous d'azukis au beurre de curry 131  
Hydromel DS 105  
Hypocuits 118  
hypoglycémie 17

## I

Index glycémique 30  
insulinorésistance 17  
Introduction 9

## J

J'ai toujours faim 30  
Jardinière de légumes vapeur 125  
jeûne intermittent 93  
Jules 67  
Jules : la cure 110  
Jules Pressé 97  
Jus de légumes frais 105

## K

kapha 27

## L

Laitages 100  
laitages (liste U. S.) 59  
LCHF 49  
LCLF 49  
légumes frais - détail 95  
légumes (liste U. S.) 60  
légumes - recettes 125  
légumes secs 102  
légumineuses (liste U. S.) 61  
Lentilles en salade 118  
Les effets ne sont pas anodins 28  
Liste des courses du menu en famille 114  
liste positive d'aliments

autorisés 69  
Lutz 55

## M

Magret de canard 118  
matières grasses - détail 98  
menus 107  
menus du Jules soliste 114  
menus familiaux sans chichi en cuisine 112

## N

Nous ne sommes pas tous pareils 26

## O

oeufs au plat 119  
oeufs brouillés 119  
oeufs cocotte 119  
oeufs (liste U. S.) 62  
oléagineuses (liste U. S.) 61  
ollations pour les enfants 81  
Origines possibles de la dysglycémie 32

## P

pancréas - exemple d'une journée 37  
petit déjeuner 76  
pitta 27  
planning Mini-max 111  
plus de glucides du tout, alors ? 39  
Potage de verdure Bieler 124  
Potages 123  
Poulet en salade aux légumes mi-crus mi-cuits 119  
principes d'une assiette de croisière 92

principes hypoglucidiques 47  
protéines animales 99  
protéines végétales 101

## Q

qualité alimentaire : nature ou ressourçant 51  
quasi charcuteries 77  
Qui ? 13  
Quinoa 126

## R

Ratatouille niçoise 126  
recettes « Décrochez-desucres » 116  
repérage 21  
repérer la glycémie instable 25  
Repérer la glycémie instable : questionnaire 25  
ressourçant 53  
ressourçants 53  
Riz pilaf 126  
Rosbif au four doux 120  
rotation des menus 82

## S

Salade de crudités d'hiver 127  
Sauce Aioli 128  
Sauce au curry Quasi Crue 128  
Sauce Hollandaise express 128  
Sauce Sésamine 128  
Saumon au four doux 121  
Saumon et brocolis sur lit de cresson 121  
Scampis au four doux 122  
Scampis poêlés 122  
seuil de tolérance 41  
soja & Cie - détail 101

soliste : la cure en 110  
soliste : menus 114  
Soupe bruxelloise 124  
Soupe miso et oignons de printemps 124  
Steak tartare 122  
sucreries (liste U. S.) 56  
sucres - détail 103  
sucres et sucres 34  
sucres lents 43  
sucres nets ou totaux ? 50  
syndrome métabolique 28

## T

tartinades - recettes 129  
tolérance aux glucides 41  
Tomates provençales 127

## U

U. S. 55  
U. S. (où trouver ?) 56

## V

vâta 27  
viandes & Cie - détail 99  
viandes (liste U. S.) 62  
Vinaigrette 128

## Z

zéro-glucides 40