

Substituts alimentaires

Habituellement utilisé	Remplacer par
Pain blanc	Pains à grains entiers au seigle, maïs, kamut, épautre, quinoa, millet, blé, avoine. Prendre les pains biologique de préférence et varier dans le choix des grains. Attention de ne pas trop utiliser le blé. Il devient allergène si pris en trop grande quantité. Attention à l'avoine, il est mucoïde. Le pain de grains germés MANNA est un excellent substitut pour le déjeuner.
Sucre blanc ou raffiné	Miel non pasteurisé, mélasse biologique, sucre de canne biologique (sucanat), fruits séchés reconstitués, sirop d'érable catégorie B.
Farine blanche	Farine de grains entiers au riz, millet, seigle, kamut, épautre, maïs, millet, blé, avoine. Encore un fois, attention au blé et à l'avoine!
Lait de vache pasteurisé	Lait de noix fait maison ou acheté. Lait de soya. Attention, très riche et lourd à digérer. Lait de chèvre non pasteurisé. Attention, il est quand même un peu mucoïde.
Produits laitiers	Toujours rechercher le lait cru. C'est-à-dire non pasteurisé. Le lait de chèvre est préférable au lait de vache car sa molécule ressemble plus au lait maternelle. Donc les fromages et les yogourts qui doivent être recherchés sont au lait cru de chèvre. Mais le mieux est de ne pas en manger!
Viandes rouges	Rechercher les viandes jeunes comme le veau et l'agneau car elles sont moins intoxiquées. Il est aussi préférable de varier avec le poisson blanc et la volaille. Rechercher la volaille nourrit aux grains et qui sont élevés à l'extérieur. Il est préférable de réduire la consommation de viande de beaucoup.
Thé	Tisanes de toutes sortes. Encore une fois, varier les herbes afin d'aller chercher différents minéraux.
Café	Café de céréales, petit-lait de chèvre, petit-lait de vache ou un mélange des deux (harmoni). Le petit-lait est un excellent aliment.
Sel de table	Fines herbes non irradiées, poudre de légume Bernard Jensen.
Poivre noir	Poivre de cayenne non irradié, fines herbes non irradiées.
Vinaigre blanc	Vinaigre de cidre de pomme OMEGA. Il est riche en potassium, donc plus alcalin. Jus de citron.
Huiles végétales	Rechercher les huiles de première pression à froid. Olive, tournesol, carthame. Attention au canola. La graine de canola n'existe pas dans la nature. Elle a été créée par l'homme à partir d'une graine toxique.
Boissons gazeuses	À éviter à tout prix! Trop de sucre et de gaz. Elles sont très acides. Préférer de l'eau ou des jus de fruits coupés avec de l'eau.
Fécule de maïs	Fécule d'amarante.
Riz blanc	Riz complet. Riz brun, riz sauvage.
Céréales du matin	Rechercher des céréales faites avec des grains entiers. Varier le choix des grains et prendre avec du lait de noix. Faire des céréales chaudes avec des grains entiers sucrées avec des fruits séchés reconstitués.
Pâtes alimentaires	Rechercher des pâtes faites avec des grains entiers de maïs, quinoa, sarrasin ou riz brun. Éviter le blé.
Sauce soya	Quick sip ou Bragg.
Beurre d'arachide hydrogéné	Beurre de noix. Beurre d'arachide naturel. Attention, l'arachide est une légumineuse et donc mucoïde.
Orge perlé	Orge mondé.
Cacao en poudre	Caroube.
Cubes de bouillon de poulet ou de bœuf	Bouillon de légume Bernard Jensen
Boisson aux fruits	Éviter les agrumes et couper les jus avec de l'eau pour réduire le sucre.
Poudre à pâte commerciale	Poudre à pâte sans alun
Gélatine commerciale	Agar-agar