

Les substituts alimentaires

Lait de vache :	lait « végétaux » Lait de brebis ou de chèvre, en général mieux toléré
Beurre :	huiles végétales : olive, noix, colza, noisettes, tournesol Purée d'oléagineux : tahin, amandes, noix de cajou Noisettes
Crème :	crème « soja cuisine », lait de coco
Fromage de vache :	fromage de brebis et chèvre frais Tofu ou tofu soyeux
Viande :	tofu, soja déshydraté, tempeh, seitan
Charcuterie, lardons :	tofu fumé
Gélatine :	agar-agar
Sel raffiné :	sel de mer complet, fleur de sel, gomasio, miso, shoyu, sel aux herbes Herbes aromatiques, épices
Panure :	oléagineux hâchés : amandes moulues, noisettes...
Croûtons de pain :	graines de courges, graines de tournesol grillées, graines germées
Sucre raffiné :	Xylitol, sirop d'agave, miel, sucre de coco, sucre intégral

Vinaigre ordinaire :	vinaigre de cidre, de pomme, jus de citron, balsamique de qualité (sans sucre et caramel)
Farine de blé blanche :	farine de sarrasin-coco-pois chiches-chataignes...
Pâtes raffinées :	pâtes de riz- de sarrasin
Friture :	cuisson à l'étuvée ou au four
Cuisson à la poêle avec Matière grasse :	cuisson au four, à la poêle avec peu d'huile olive
Matière grasse pour cuisson :	bouillon végétal (marque Vitam) en magasin bio