

Régime Végétarien

Lait : En nature
Sous des formes variées. } *Las du lait*

Jaunes d'œufs : - *Las d'œufs.*

~~Fromage~~

Beurre frais : 50. grammes par jour, *non cuit.*

Boisson : ~~fait bouilli, refroidi, non sucré.~~

Eau de source de bonne qualité. - Eau minérale indifférente
(Evian, Alet, Contrexéville, Vittel, etc...)

Infusions ~~très~~ chaudes : (Thé léger, Camomille, Feuilles
d'oranger, Fleurs de tilleul, etc...)

Potages maigres très cuits : à l'eau, ~~avec lait~~
et eau, et beurre frais très cuits, préparés avec : purée de pommes
de terre, farines ou crèmes de pois, haricots, lentilles, riz, orge,
maïs, avoine, etc..., ou bien avec : pois, haricots, lentilles passées. (Tous
les mélanges sont possibles)

Purées de julienne.

Légumes variés cuits à l'eau, écrasés ou passés et (légère-
ment frits à la poêle avec beurre frais. ?) -

Purées variées ; Salades cuites ; Légumes verts cuits (pas
d'oseille).

Légumes aux jus de viandes, au beurre, à la crème, à
la béchamelle -

99
= =
Légumes frits :

Pommes de terre, farineux variés (riz, haricots, pois, lentilles)

Impurité de pur
ferme Carottes, Navets, Choux fleurs, ~~Salades~~, Cardons, Champignons.

Fruits cuits : Marmelades.

Pâtes variées (Vermicelle, Nouilles, Macaroni), bien
cuites à l'eau salée (assaisonnées avec un peu de fromage) ~~ou de beurre frais~~

?? ~~Crudités : Petits Radis, Salades.~~

?? Fruits bien mûrs (~~Pommes~~, Poires, Raisins, Prunex, Lichu
Bananes)

~~Fruits à amandes (?)~~

Entremets et Desserts : Gâteaux, Pâtisserie.

(pas de crèmes, pas de crèmes renversées)

Pain bien cuit, rassis. -

Viande grasse au rôti, maigre et tendre. Volaille
rôtie. - jambon maigre, tendre et peu sale.

(700 a 800 par jour)

Répartition des Repas.

1^{er} Déjeuner. - Soupe épaisse, aux légumes, ou purée

Midi. ——— Potage gras ou maigre

Pâtes ou purée de pommes de terre ou de farineux.

Légumes verts cuits ou crus.

Dessert

4 heures ——— Gâteaux secs, Infusion chaude et beurre frais.

Diner. ——— Comme à Midi.