

LES RECETTES DE BASE

POUR BIEN COMMENCER

ELABORÉES PAR ELKE AROD ET SON ÉQUIPE



**CUISINER &
ENTRETENIR
SA SANTE,
c'est un plaisir !**



de l'Académie SteliFOOD® pour les patients STELIOR®

PARTAGER, C'EST DE LA FORCE ET DU COURAGE POUR CEUX QUI EN ONT LE PLUS BESOIN !



Mon vœu chaleureux et affectueux, en tant que thérapeute et en tant que femme, est que le patient, enfant ou adulte, puisse vivre son changement alimentaire en le partageant avec sa famille et ses proches.

Ce choix alimentaire ne doit jamais être une contrainte, mais un nouveau monde à découvrir et à vivre en commun, avec des outils utiles pour chacun, afin d'améliorer sa santé et profiter pleinement de la vie.

L'enfant n'est pas un « chiot » qui mange à part mais il est un concentré de joie, partageant ses repas et snacks avec ceux qu'il aime.

La solitude n'est pas et ne sera jamais le bon médicament. Il y a des plats et des solutions pour tout le monde, petits et grands. N'hésitez pas, expérimentez !

En aidant ceux qui vont moins bien et qui sont le plus en difficulté, dans le plaisir d'une alimentation saine et équilibrée, c'est le bonheur assuré pour leur entourage.

Voir c'est croire !

Bon travail et surtout :
« bonne régénération ! »



Ndr. Elke Arod

SOMMAIRE

SteliPain	p.02
SteliRama	p.03
SteliSpätzle	p.04
SteliPât'	p.05
SteliQuich	p.06
SteliMozza	p.07
SteliFlan	p.08
SteliFleurs	p.09
SteliChou	p.10
Steliorette	p.11
SteliReine	p.12
SteliChoc	p.13



La précieuse protéine appelée « Collagène » :

Le bouillon	p.14
La salaison de viande et poisson	p.16
SteliBonBon	p.17
SteliPudding	p.18



ATTENTION ! En suivant les recettes de base, utiles pour la mise en place de votre quotidien, **RESPECTER TOUJOURS LES RÉSULTATS DU TEST D'INTOLÉRANCE (CYTO-ALIMENT TEST) et LES EVENTUELS CONSEILS SPÉCIFIQUES FOURNIS PAR LE THÉRAPEUTE !**