

Les aliments à proscrire :



Sucres

Miel, sirop d'agave, confiture, boissons sucrées, bonbons, pâtisserie, viennoiserie, glace...



Amidon

Pain, pâtes, riz.



Légumes

Tous les légumes secs ou poussant sous la terre (patates, carottes...), maïs, petits pois, betteraves, pas de légumes en conserve.

Et aussi...

Pas d'édulcorants car ils maintiennent la dépendance au sucre. De plus, ils pourraient entraîner une sécrétion d'insuline en trompant l'organisme et augmenteraient l'appétit, conduisant à des fringales.