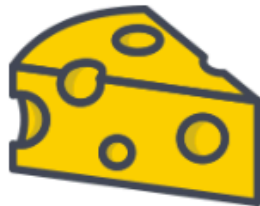


Les aliments à privilégier :



Aliments source de protéines

Viandes de tous types y compris grasses et charcuterie, oeufs, tous les poissons et fruits de mer, en particulier les poissons gras : saumon, thon, hareng, sardines en boites mais aussi les protéines végétales telles que tofu et seitan...



Aliments gras

Beurre, crème fraîche entière, fromages, avocats, huile d'olive, de lin, de colza, de coco, graisse de canard ou d'oie et olives.



Légumes

Tous ceux qui poussent au-dessus de la terre et en particulier les crucifères.

Notre top 10 de légumes :

Choux-fleur, Chou, Broccoli, Courgettes, Aubergines, Epinards, Asperges, Chou frisé, Haricots verts, Salade.



Boissons

Eau, tisane, thé, café à volonté et sans sucre.



Graines et baies

Noisettes, noix du brésil, de macadamia en quantité raisonnable, les amandes contiennent plus de sucre et les pistaches et noix de cajou sont à proscrire car trop sucrées. Fraises, framboises et myrtilles en quantité raisonnable sont les seuls fruits autorisés.



Assaisonnement

Jus de citron, sel, poivre, épices et fines herbes à volonté.