

Interdits

Graisse et sauces

- La margarine
- Les huiles industrielles (tournesol, arachide...)
- Vinaigre balsamique
- Sauce industrielles

Le sucre :

- Sous toutes ses formes (aussi le sirop d'agave et le miel)

Snacks

- Les bonbons
- Les chips pour l'apéritif
- Les noix aromatisées
- Les glaces

Céréales et leur farine

- Les céréales pour le petit déjeuner
- Les riz, blé, maïs, pois
- Les pâtes
- Le pain

Aliment riche en amidon :

- Pommes de terre
- Patate douce

Les légumineuses :

- Lentilles
- Quinoa
- Boulgour
- Haricots secs
- Petits pois
- ...

Les boissons :

- La bière/ Cidre
- Les vins doux
- Les boissons sucrées : Les jus de fruit, les sodas (même ceux qui ne contiennent pas de sucre), les sirops
- Le lait (Très riche en lactose)

Les produits laitiers :

- Les yaourts aux fruits, les yaourts aromatisés...
- Les produits « light », qui sont remplis d'amidon et d'additifs
- Les produits qui contiennent moins de 10% de matière gras
- Glace

Les fruits et les aliments à la base de fruit :

- Tous les fruits secs (raisins, dattes, pruneaux...) car ils contiennent énormément de fructose.
- Les fruits frais avec modération (1/jour), interdits pour perte de poids
- Les confitures
- Banane, kiwi, mangue, raisin, litchi,

Autres :

- Chocolat blanc/ au lait
- Bouillons industriels
- Tous les aliments transformés
- Betterave rouge

A limiter

- Poivrons
- Carottes
- Tomates
- Oignons
- Mûre
- Myrtilles
- Clémentine
- Pomme
- Groseille
- Goyave
- Nectarine
- Pêche
- Poire
- Melon
- Ananas
- Prune
- Noix de cajou
- Châtaignes
- Cacahuète
- Jus de citron vert
- Baies (fraises, framboises)
- Nouilles japonaises Shirataki
- Mascarpone

Autorisés

Source de graisse :

- Avocat
- Huile d'avocat
- Huile d'amande
- Beurre
- Graisse de poulet Bio
- Graisse de canard Bio
- Mayonnaise (maison)
- Olives
- Huile d'olive bio
- Huile des noix (sésames, lin...)
- Chocolat > 85%

Source de protéines :

- Bœuf, agneau ; veau ; chèvre ; poulet ; dinde ; caille ; canard
- Poissons et fruits de mer (éviter le panés et le frit)
- Thon en conserve et saumon (vérifier sucre sur étiquettes)
- Œufs
- Poudre de protéines (vérifier étiquettes)

Légumes frais :

- Tous légumes à feuilles vertes
- Asperges
- Avocat
- Pousses de bambou
- Germes de soja
- Brocoli, chou de Bruxelles, chou fleur, choux frisés, chou, choucroute
- Céleri
- Blettes
- Concombres
- Cornichons
- Ail
- Poireaux
- Laitues et autres salades
- Champignons
- Olives
- Radis
- Échalote et oignon
- Épinard
- Courgette
- Navets
- Aubergine
- Piments
- Citrouilles

Produit laitiers :

- Crème fouettée épaisse
- Fromage dur et mou
- Fromage à la crème
- Yaourt non sucré de lait entier
- Mascarpone

Noix et graines :

- Macadamia, amandes, pignons pin, graines de lin, chia, noisettes, pécan, noix de coco, ...
- Produits dérivés : farine d'amande, lait de coco, d'amande ou de soja (non sucrés).

Boissons :

- Bouillon clair, bouillon d'os
- Café décaféiné
- Thé décaféiné/ Tisane
- Jus de citron

Edulcorants :

- Stévia
- Erythritol
- Xylitol
- Splenda

