

	À PRIVILÉGIER	À MODÉRER	À ÉVITER
PROTÉINES	• Poissons gras (sardine, maquereau, saumon sauvage) • Œufs de poules élevées en plein air • Légumineuses (lentilles, pois chiches) • Tempeh, tofu fermenté bio	• Volaille bio • Crustacés • Viande blanche conventionnelle	• Viandes rouges (>2/sem) • Charcuteries industrielles • Bacon, saucisson, jambon nitrité • Préparations à base de soja non bio
GLUCIDES ET FÉCULENTS	• Quinoa, sarrasin, millet, riz complet • Patate douce, courges • Avoine sans gluten • Légumineuses (rebis)	• Pâtes complètes • Pommes de terre • Riz blanc basmati • Pain au levain artisanal	• Pain blanc, baguette industrielle • Viennoiseries, biscuits industriels • Céréales du petit-déjeuner sucrées • Plats préparés industriels
LÉGUMES	• Crucifères (brocoli, chou-fleur, choux de Bruxelles) • Légumes verts à feuilles (épinards, kale, blettes) • Courgettes, concombres, fenouil • Betterave, carotte	• Oignon, ail (si FODMAP toléré) • Tomates (selon sensibilité) • Aubergines, poivrons	• Légumes en conserve (BPA) • Légumes ultra-transformés (chips, frites industrielles)
FRUITS	• Baies (myrtilles, framboises, mûres) • Agrumes (orange, citron, pamplemousse) • Avocat • Grenade, kiwi	• Pomme, poire, raisin • Bananes mûres • Fruits secs (amandes, noix) en portions raisonnables	• Jus de fruits industriels • Fruits secs sucrés • Confitures industrielles
MATIÈRES GRASSES	• Huile d'olive vierge extra • Huile de colza première pression • Huile de lin (à froid) • Avocat, oléagineux entiers	• Huile de noix • Beurre cru bio • Crème fraîche bio (occasionnel)	• Huile de tournesol, maïs, soja • Margarines industrielles • Graisses hydrogénées • Huile de palme
PRODUITS LAITIERS	• Boissons végétales nature (amande, avoine, noisette) • Yaourts au lait de coco • Beurre clarifié (ghee)	• Yaourts de brebis ou chèvre • Fromages au lait cru en petites quantités	• Lait UHT industriel • Crèmes desserts industrielles • Yaourts aromatisés sucrés
BOISSONS	• Eau pure (1,5 à 2 L/jour) • Tisanes (gattilier, framboisier, alchémille) • Eau citronnée • Bouillons d'os maison	• Café (1-2 tasses max) • Thé vert, thé noir • Vin rouge bio (occasionnel) • Kombucha non sucré	• Sodas, boissons énergisantes • Alcool fort • Bières industrielles • Eaux aromatisées sucrées
ÉPICES, CONDIMENTS ET SUPERALIMENTS	• Curcuma + poivre noir • Gingembre frais • Cannelle, clou de girofle • Origan, romarin, basilic • Graines de lin moulues	• Sel iodé bio • Vinaigre de cidre • Tamari (sauce soja sans gluten)	• Sel raffiné en excès • Sauces préparées industrielles • Bouillons cubes industriels • Ketchup, mayonnaise industrielle
SUCRES ET SUCRANTS	• Fruits entiers • Sirop d'érable pur (petite quantité) • Stévia naturelle	• Miel cru artisanal • Sucre de coco • Sirop d'agave (peu)	• Sucre blanc raffiné • Édulcorants artificiels (aspartame, sucralose) • Sirop de glucose-fructose