

## Réglages alimentaires

### Aliments à favoriser

- Légumineuses et céréales complètes, al dente et le moins transformé possible (pain complet bio.)
- Riz complet, semi-complet ou basmati.
- Sucre complet ou intégral.
- AGPI\* (huile de colza, noix...) en assaisonnement uniquement.
- Huile d'olive pour la cuisson.
- Vinaigre de cidre.
- Fruits, légumes mûrs, de saison, et si possible, biologiques.
- Alimentation à base végétale : associer légumineuses et céréales ou légumineuses et oléagineux.
- Chicorée, topinambours, ail, asperges, poireaux, oignons.
- Légumineuses (pois chiches, lentilles, haricots...) au moins deux fois par semaine.
- Fruits oléagineux (noix, noisettes, amandes...) tous les jours
- Poissons (en particulier gras : maquereaux, sardines...) 2 à 3 fois par semaine + produits de la mer (huîtres, fruits de mer...)
- Préférez les viandes blanches (volailles) par rapport aux viandes rouges : 2 fois par semaine (maximum).
- Lait de brebis et de chèvre plutôt que lait de vache.
- Levure de bière.
- Sel non raffiné ou gomasio.
- Eau peu minéralisée : 1,5 litre par jour.

### Aliments à éviter

- Farine blanche et tous les produits raffinés (pâtes, céréales, huiles, conserves...).
- Tous les plats préparés, industriels, tout-prêts.
- Sucres rapides (sucre blanc, glaces, barres chocolatées...).
- Graisses saturées (fromages, produits animaux...).
- Alcool.
- Café, thé noir, chocolat en excès.
- Charcuterie (saucisse, pâté, saucisson...).
- Beurre, crème...
- Toutes les boissons sucrées (soda, coca, ice tea...).
- Friture, barbecue, micro-ondes.
- Broyages, purée etc...

\*Acides gras polyinsaturés