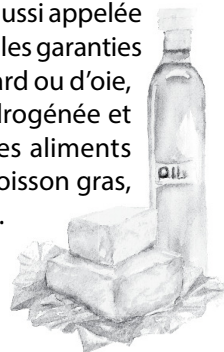


## LISTE POSITIVE D'ALIMENTS AUTORISÉS

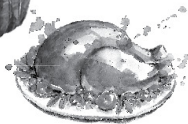
*Pour pratiquer une cure de décrochage des sucres, mangez à volonté des aliments suivants. Ce qui n'est pas noté est exclu. Facile, non ?*

**MATIÈRES GRASSES.** Beurre, saindoux, graisse de bœuf (aussi appelée suif ou blanc de bœuf), huile d'olive VPPF, huiles végétales garanties VPPF (tournesol, carthame, colza, etc.), graisse de canard ou d'oie, graisse de coco, graisse de palme si elle est non hydrogénée et BIO. Voir aussi laitages ci-dessous et tous les aliments naturellement gras comme les avocats, le poisson gras, les oléagineuses, la noix de coco, etc.



### PROTÉINES

**ANIMALES.** Bœuf, veau, bison, cheval, porc, sanglier, agneau, mouton; les abats : foies, ris, rognons, langue, etc. — y compris la forme de pâtés, burgers, saucisses, etc. en évaluant que ces dernières propositions contiennent souvent du sucre dans leur forme industrielle (modération requise, abstention idéale) volaille avec ou sans peau : poulet, dinde, canard, etc.; leurs abats (foies de volaille, gésiers confits, etc.)



œufs

escargots et insectes

poissons et produits de la mer : poissons blancs et poissons gras, crustacés (comme scampis, etc.), coquillages et mollusques (comme moules)

**LAITAGES ANIMAUX.** Facultatif, et selon tolérance (qu'ils soient de vache, de chèvre ou de brebis). Sous la forme de yaourt nature et de fromage frais entiers; de kéfir de lait; de crème laitière; de fromages affinés.



**LAITAGES VÉGÉTAUX.** Lait de coco et crème de coco, lait d'oléagineux maison ou du commerce (s'il est garanti non sucré) — ces derniers en modération, car ils contiennent un peu de sucre.

**PROTÉINES VÉGÉTALES** (facultatif, selon état digestif et goûts).

Oléagineuses : amandes, graines de lin, pignons de pin, noix, noisettes, pépins de courge, graines de sésame, noix de Grenoble — à raison de max. 60 g par jour ou 2 poignées, si vous ne consommez pas de fruit ou de légumineuses ce jour-là.

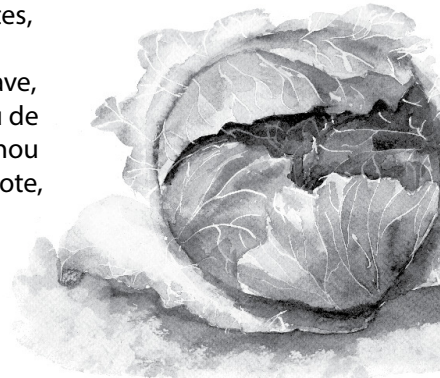


Légumineuses : cornilles, haricots blancs (type fagiolini), haricots azukis, fèves, haricots coco, lentilles vertes, lentilles oranges, germes de soja, pois chiches, pois cassés, soja vert ou haricot mungo, etc. — à raison de max. 50 g ou 2 cuillerées par jour, doses cuites; si vous ne consommez pas de fruit ou d'oléagineuses ce jour-là.



Tempeh, tofu, miso, seitan et toutes les propositions végé des magasins bio si elles sont peu riches en glucides (pâtés végétaux, caviars, croquettes, etc.)

**LÉGUMES.** Asperges, aubergines, bettes/blettes, *betteraves rouges*, brocoli, capucine (fleurs et feuilles), *carottes*, céleri en branches, céleri-rave, champignons, chicon/endive, chicorée, chou de Bruxelles, chou frisé, chou rouge ou blanc, chou vert, concombres, courgettes, cresson, échalote,



Les légumes dits sucrés sont en italique. Ce sont ceux que les plus sensibles aux sucres éviteront pendant la cure.

épinards, fanes de légumes-racines (carottes, etc.), fenouil, haricots verts, laitues, mâche (ou doucette ou salade de blé), *maïs*, navets, ortie, oseille, *panais*, *patate douce*, persil, *petits pois*, pissenlit, poireau, poivron, pousses de bambou, radis, romaine, roquette, scarole, tomate. Toutes les graines germées légères (alfalfa, poireaux...).

**FARINEUX.** Facultatif et selon goûts. Les farineux sont autorisés, mais en doses minimales (2 cuillères à soupe en équivalent cuit par repas, pour un total de 6 cuillères à soupe par jour) et dans leur version complète ou semi-complète; pain, pâtes, biscottes, semoule à base de blé/froment, épeautre, kamut, seigle, orge, avoine, riz, quinoa, maïs, millet, sarrasin, pommes de terre. On peut manger sans aucun farineux, à condition de les remplacer par des légumes.



**BOISSONS.** Thé vert ou noir non sucré (peu), café ou décaféiné non sucré (peu), eau plate ou eau pétillante (selon soif), tisanes sans sucre comme la réglisse ou le thé des yogis, *Hydromel DS\**, jus de légumes frais (contenant une dose minimale de fruit).

**GOÛTS SUCRÉS.** Si vous ne pouvez vous en passer, autorisez-vous chaque jour un fruit (équivalent en poids d'une pomme) si vous ne mangez pas de farineux le même jour. S'il faut absolument sucrer le thé ou le café, employez du faux sucre\* (limite : 3 dosettes par jour).



**Guidez-vous dans les proportions grâce à la grille (p. 72). Inspirez-vous des idées de menus plus loin (p. 107). Pour un effet optimal, choisissez tous les produits bio ou, mieux : ressourçants (p. 53).**