

## **LISTE POSITIVE DES ALIMENTS AUTORISES EN PROGRAMME RETOUR A SOI**

<b>A consommer à satiété, sans modération (sauf les légumes soulignés, sucrés, qui sont à limiter)</b>	<b>Tolérance après les premiers 15 jours de cure selon profil, mais la cure est plus efficace sans ces aliments</b>	<b>A éviter de manière radicale</b>
Asperges, avocat, bettes, betteraves rouges, brocoli, capucine (fleurs et feuilles), carottes, céleri branche, champignons, chicons, chicorée, chou de Bruxelles, chou frisé, chou rouge, chou vert, cœur d'artichaut, cœur de palmier, concombre, courges (toutes), courgettes, cresson, échalote, endives, épinards, fanes de légumes racines, fenouil, haricots verts, laitue, laitue iceberg, mâche, maïs, navets, ortie, oseille, panais, persil, petit pois, pissenlit, poireau, potirons, radis, romaine, roquette, scarole (aussi en 5 <sup>ème</sup> gamme, sous vide ou surgelé sans sauce)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- pommes de terre (un par jour max.)</li> <li>- tomates, aubergines, poivrons</li> <li>- farineux sans gluten ou à gluten doux (max. 4 c à s par jour, selon quota US)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- farineux, blé, kamut, épeautre, pain essène, orge) , pâtes, pain, biscottes, pâtisserie etc.</li> <li>- légumes en conserve, plats préparés, ou en sauce</li> </ul>
Bœuf, veau, bison, cheval, porc, sanglier, agneau, mouton, les abats, volaille, poulet dinde canard et leurs abats etc.), Yaourt 24h (ou K-philus) œufs, escargot et insectes, poissons et produits de la mer, crustacés, coquillages et mollusques – tout frais ou préparé maison comme Quasi Charcuteries	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ces produits en préparation si bio (p. ex. charcuterie) max. 4fois par semaine</li> <li>- laitages si bio et lait cru, selon tolérance personnelle</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- produits préparés, produits transformés</li> <li>- laitage tout venant, pasteurisés, UHT</li> </ul>
Huile d'olive VPPF, beurre bio au lait cru,	Huile de colza VPPF, les autres huiles VPPF	- Huiles raffinés ou désodorisé, même en bio

ghee maison à base de beurre cru, graisse de palme, huile de coco, lait de coco, crème de coco, graisse de canard/oie, saindoux, graisse de bœuf non fractionnée et brute Possibilité d'utiliser ces produits pour sauces maisons, sans sucre	en micro-doses	et ses dérivés (mayonnaise en pot)
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Oléagineuses</li> <li>- Purée d'oléagineuses sans ajout</li> <li>- Légumineuses selon profil et digestion</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Soja, (lait, crème, yaourt, croquettes, tofu)</li> <li>- Cacahuète/arachide</li> </ul>
Fruits frais, locaux ou exotiques, frais ou congelés pour Sorbet maison sans sucre, dans les quota US (max. 2/jour, aucun pour les canaris)	- les fruits secs, même en bio en toute petite quantité (bcp d'US !)	Fruits en conserve, surgelé, sucrés, desserts, sorbets etc...
Eau plate Eau pétillante Tisanes sans sucre Thé vert sans sucre (max. 2) Décaféiné non sucré Café de céréales Hydromel de Taty Jus de légumes frais (pendant le repas)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Thé noir et café non sucré (max. 2 par jour)</li> <li>- Smoothie maison (le soir)</li> <li>- Vin rouge pendant le repas de soir (1 verre)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sodas (sucré ou zéro ou light)</li> <li>- Alcools</li> <li>- Bière</li> <li>- Cidre</li> <li>- Jus de fruit</li> </ul>
Condiments, herbes fraîches ou surgelées, épices, vinaigre bio, tamari bio	Vinaigre balsamique	
Miel bio dosé au minimum	Chocolat noir de noir (80%) limité à deux carrés deux fois par semaine	Tout les sucres ajoutés (sucre blanc, roux, blond, rapadura, sucrettes, aspartame, sirop de glucose, agave, érable etc....)