

LISTE D'ALIMENTS AUTORISÉS EN CAS DE CANDIDOSE (ILLIMITÉ)

<u>Légumes</u>	<u>Poissons et crustacés</u>	<u>Boissons</u>		
<p>Ail Artichaut Asperge Bette, blette Brocoli Carottes crues (BIO) Céleri (BIO) Céleri-rave Chou Choux de Bruxelles Chou-fleur Chou frisé Chou-rave Chou vert Ciboulette Courge jaune Courge spaghetti Courgette Concombre Cresson Dolique bulbeux Echalote Endive Epinards (BIO) Fenouil Feuilles de betterave Feuilles de pissenlit Gombo Laitue Moutarde brune Navet Oignon (BIO) Persil Poireau Pousses de bambou Racine de bardane Radis Roquette Rutabaga Scarole Shiitaké frais (cuit)</p>	<p><i>Attention, le poisson est une source de mercure et d'autres toxines.</i> Tous les poissons BIO d'élevage</p> <p><u>Les poissons gras :</u> la truite (sauvage et non d'élevage), la petite friture, le hareng, le hareng fumé,</p> <p><u>Les poissons non gras</u></p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="border-right: 1px solid black; vertical-align: top;"> Bar (d'élevage), Bar blanc, Cabillaud du Pacifique, Sole commune (ou Sole de Douvres), Flétan d'Alaska ou du Pacifique, </td> <td style="vertical-align: top;"> Rouget, Crevettes d'eaux froides, Turbot, Tilapia </td> </tr> </table>	Bar (d'élevage), Bar blanc, Cabillaud du Pacifique, Sole commune (ou Sole de Douvres), Flétan d'Alaska ou du Pacifique,	Rouget, Crevettes d'eaux froides, Turbot, Tilapia	<p>Eau purifiée Jus de citron, de citron vert, ou de canneberge, dilués (sans sucres) Thé de Kolorex (antifongique) Thé de Pau d'Arco (antifongique) Infusion de Rooibos (antioxydant) Tous les thé à base d'herbes naturelles (haute qualité et/ou frais pour réduire la présence de moisissures) Eau gazeuse (parfois mal tolérée) Jus de légumes frais et sans sucres Lait d'amande, de noisette, de riz, etc...</p>
Bar (d'élevage), Bar blanc, Cabillaud du Pacifique, Sole commune (ou Sole de Douvres), Flétan d'Alaska ou du Pacifique,	Rouget, Crevettes d'eaux froides, Turbot, Tilapia			
	<p><u>Viande, et œufs (BIO si possible)</u></p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="border-right: 1px solid black; vertical-align: top;"> Antilope, Agneau, Bœuf, Buffle, Bison, Canard, Chevreuil, Coquelet, Œufs de poule à consommer en rotation si toléré, pour éviter les intolérances alimentaires Œufs de caille, d'oie, de faisan ou de dinde (BIO) </td> <td style="vertical-align: top;"> Gibier (Faisan, etc.), Lapin, Oie, Poulet, Veau, Autres viandes naturelles </td> </tr> </table>	Antilope, Agneau, Bœuf, Buffle, Bison, Canard, Chevreuil, Coquelet, Œufs de poule à consommer en rotation si toléré, pour éviter les intolérances alimentaires Œufs de caille, d'oie, de faisan ou de dinde (BIO)	Gibier (Faisan, etc.), Lapin, Oie, Poulet, Veau, Autres viandes naturelles	<p><u>Edulcorants</u></p> <p>Extrait de stévia sans solvants ni additifs Chicolin, extrait naturel de chicorée Glycérine végétale (sans OGM, et extraite de la noix de coco ou de la betterave) F.O.S) F.O.S en poudre</p>
Antilope, Agneau, Bœuf, Buffle, Bison, Canard, Chevreuil, Coquelet, Œufs de poule à consommer en rotation si toléré, pour éviter les intolérances alimentaires Œufs de caille, d'oie, de faisan ou de dinde (BIO)	Gibier (Faisan, etc.), Lapin, Oie, Poulet, Veau, Autres viandes naturelles			
	<p><u>Fruits (si tolérés, à consommer en rotation)</u></p> <p>Avocat Citron ou citron vert (BIO) Canneberge (Cranberry) <small>(sans sucres ni sulfites ajoutés)</small> Rhubarbe (sans sucres ajoutés)</p>	<p><u>Epices</u></p> <p>A garder au sec pour éviter les moisissures Herbes fraîches (BIO) Epices séchées (moins de 6 mois d'âge)</p>		

LISTE D'ALIMENTS AUTORISÉS EN CAS DE CANDIDOSE (ILLIMITÉ)

<p><u>Purées de noix et de graines (nature et non transformées)</u> <i>A consommer avec modération pour éviter la production excessive de mucus</i> Beurre de sésame Beurre de tournesol Purée d'amandes Purées de noix de macadamia</p>	<p><u>Noix et graines (trempées ou germées)</u> <i>A acheter dans un magasin avec un renouvellement des stocks important</i> Amandes crues (non grillées) Noisettes Noix du Brésil Noix de macadamia Pignons de pin Graines de citrouille Graines de chanvre Graines de tournesol Sésame</p>	<p><u>Famille des solanacées</u> <i>à consommer en rotation pour éviter les intolérances</i> Aubergine Paprika Physalis Piment Poivre de Cayenne Poivron Tomate</p>
<p><u>Farine sans gluten</u> Farine de riz Farine de châtaigne Farine de tapioca Farine de sarrasin Farine de millet Farine d'arrow-root Farine de pois chiche</p>	<p><u>Graisses</u> et huiles <i>Ne consommer que des huiles pressées à froid, de grande qualité, dans des bouteilles en verre pas dans le plastique. La plupart ont besoin d'être réfrigérées.</i> Huile d'olive <small>Meilleures graisses et huiles pour cuisiner</small> Huile de colza Huile de noix Huile de pépins de raisin Huile de graines de lin (ne pas chauffer) Huile de graines de chanvre Huile de sésame Huile de graines de citrouille Beurre clarifié (ghee) Graisse de noix de coco BIO</p>	<p><u>Légumineuses</u> Azuki Haricot noir Lentille corail Lentille verte, marron Haricot vert (BIO) Haricot rouge Haricot noir Pois chiche Pois mange-tout Haricot mungo Haricot blanc Haricot à écosser</p>
<p><u>Algues</u> Agar agar aramé, dulce goémon hijiki kombu, mékabu, nori, wakame</p>		<p><u>Légumineuses riches en amidon</u> <i>A consommer avec modération</i> Cornille ou dolique à œil noir Haricot commun (Phaseolus vulgaris L.) Haricot romain Haricot pinto</p>