

## **Le programme SANS hydrates de carbone**

- Aliments à éviter - à consommer avec modération - ou à consommer à volonté :

<b>à volonté</b>	<b>avec modération</b>	<b>à éviter</b>
Acides gras, Omega-3	Abricots	Abats
Ail	Artichauts	Biscuits, gâteaux, tartes
Bœuf de ronde ou surlonge	Asperges	Bonbons
Brocoli	Aubergine	Céréales chaudes ou froides, sucrées ou non sucrées
Céleri	Avocat	Chips, pretzel, pop corn
Champignons frais	Bonne coupe de viande rouge	Chocolat, sucre
Chou	Chou de Bruxelles	Fromages gras
Chou-fleur	Choucroute	Gras saturés des viandes et produits laitiers
Concombre	Citrouille	Huile de coco
Echalotes	Courge	Lait & yoghourt
Endives	Crème	Légumes racines, tels que carottes, betteraves
Epinards	Fraises	Maïs
Fenouil	Framboises	<b>Pain, pâtes, pâtisseries</b>
Feuillus verts	Fromage au petit lait	<b>Patates</b>
Fèves germées	Fromage cottage	Pois Chiches, lentilles, pois
Fromage	Fruit de la passion	Poisson fumé
Fruits de mer	Huile de maïs	Presque tous les fruits
Germinations	Lait ou fromage de soja	<b>Riz</b>
Haricots jaunes	Melon d'eau	Salami
Haricots verts	Myrtilles	Saucisse, bacon
Huile d'avocat	Oignons	Tous ce qui est fait avec de la farine
Huile de poisson	Pamplemousse	Viandes fumées contiennent trop de sodium, rétent. d'eau
Huile d'olive et de canola	Pêches	
Laitue	Pois verts	
Mayonnaise	Poivre rouge	
Œufs	Prunes	
Poissons frais	Tomate	
Poivron fort	Viande foncée de volaille	
Poivron vert	Zucchini	
Porc, agneau, veau		
Radis	*au maximum 4 des ces	
Viande blanche de volaille, sans la peau	aliments par semaine	

Boire beaucoup d'eau entre les repas – l'eau aide à éliminer tout ce dont l'organisme n'a pas besoin et prévient la constipation – elle nettoie l'organisme !