

CATÉGORIES DE BASE EN NUTRITION - RAPPEL

MATIÈRES GRASSES : toutes les huiles et les graisses, soit pures, soit comprises dans un aliment cuisiné (biscuit, viennoiserie, etc); ainsi que la graisse intrinsèque des protéines animales ou végétales, comme les fromages entiers, les amandes & C^{ie}, le lait de coco ou la noix de coco râpée. Les flocons d'avoine apportent aussi d'excellentes graisses. Pour être des remèdes, elles doivent être originelles (p. 105).

SATURÉES : viande et tous les dérivés comme la charcuterie, laitages et beurre, œufs, huile/graisse de coco, lait de coco...

MONOINSATURÉES : huile d'olive, graisse de canard ou d'oie, avocats, peau de la volaille, graisse de palme non hydrogénée en bio...

POLYINSATURÉES : (oméga-6 et -3) poissons gras, huiles (ou graines entières) de lin, huile de colza, huiles (ou graines entières) de tournesol, carthame, amandes & C^{ie}, sésame, germes de blé...

PROTÉINES ANIMALES : viandes, volailles, poissons, crustacés, œufs, escargots, laitages (hors le beurre, qui ne contient quasi plus de protéines), insectes, même !

PROTÉINES VÉGÉTALES. Il y en a dans :

- les légumineuses (lentilles, azukis, germes de soja, pois chiches, haricots blancs, etc.),
- les céréales complètes (voir liste ci-dessous),
- les oléagineuses (amandes, cerneaux, graines de tournesol, sésame, pignons, noix du Brésil, noisettes, etc.).

FARINEUX toutes les céréales (idéalement complètes ou semi-complètes), sous forme de pains, biscuits, biscottes, farine, etc. À alterner de jour en jour, plutôt qu'à exclure :

- avec gluten dur : blé, épeautre, kamut, seigle
- avec gluten doux : orge, avoine
- sans gluten : sarrasin, quinoa, maïs, millet, riz, pomme de terre.



Privilégiez au début les protéines animales plutôt que végétales — et ce, le temps de vous ressourcer.