

# Whole30®

## Glossaire des aliments & ingrédients\*\*

Proposé par PaléOh !

\*Les aliments indiqués *en vert* sont les plus conseillés.

\*\*Liste non exhaustive, régulièrement mise à jour.

### A

|                         |                   |
|-------------------------|-------------------|
| <b>Abricot</b>          | Oui, mais pas sec |
| Acésulfame de potassium | Non               |
| Acésulfame K            | Non               |
| Acide citrique          | Oui               |
| Agave                   | Non               |
| <b>Ail</b>              | Oui               |
| Alcool                  | Non               |
| Amande                  | Avec modération   |
| Amandes (Lait)          | Fait-maison       |
| Amandes (poudre)        | Oui               |
| Amarante                | Non               |
| Amidon                  | Non               |
| Ananas                  | Oui               |
| Anis                    | Oui               |
| Arrow root              | Oui               |
| Artichaut               | Oui               |
| Aspartame               | Non               |
| <b>Asperges</b>         | Oui               |
| Aubergine               | Oui               |
| <b>Avocat</b>           | Oui               |
| Avoine                  | Non               |

### B

|                      |                        |
|----------------------|------------------------|
| Baba Ganoush         | Fait-maison            |
| Bacon                | Dépend des ingrédients |
| Banane               | Oui                    |
| <b>Bette à carde</b> | Oui                    |

|                            |                 |
|----------------------------|-----------------|
| <b>Betterave</b>           | Oui             |
| <b>Beurre clarifié</b>     | Oui             |
| Beurre d'amande            | Avec modération |
| Beurre de cacahuète        | Non             |
| <b>Beurre de coco</b>      | Oui             |
| <b>Beurre de macadamia</b> | Oui             |
| Beurre non clarifié        | Non             |
| Blé                        | Non             |
| <b>Bok Choy</b>            | Oui             |
| Boulgour                   | Non             |
| <b>Brocoli</b>             | Oui             |

## C

|                           |  |
|---------------------------|--|
| Cacahuète                 | Non  |
| Cacao                     | Seulement 100%                               |
| Café                      | Oui, sans sucre                              |
| Canola (huile)            | Seulement si pas le choix (restaurant, etc.) |
| Carotte                   | Oui  |
| Caroube                   | Oui  |
| Carraghénanes             | Non  |
| Cassonade                 | Non  |
| Caviar d'aubergine        | Fait-maison                                  |
| Céréales                  | Non  |
| <b>Cerise</b>             | Oui  |
| Champignon                | Oui  |
| Chewing-gum               | Non  |
| Chia                      | Oui  |
| Chips                     | Fait-maison sans friture                     |
| Chocolat                  | Non  |
| <b>Choux divers</b>       | Oui  |
| Citron                    | Oui  |
| Citron vert               | Oui  |
| Citrouille                | Oui  |
| Coco (eau)                | Dépend des ingrédients                       |
| Coco (farine)             | Oui  |
| Concentré de jus de fruit | Non  |
| Concombre                 | Oui  |
| <b>Courges diverses</b>   | Oui  |
| <b>Courgette</b>          | Oui  |
| <b>Cresson</b>            | Oui  |

## D

|          |                      |
|----------|----------------------|
| Dattes   | Oui, avec modération |
| Dextrine | Non                  |
| Dextrose | Non                  |

## E

|                        |                        |
|------------------------|------------------------|
| E950                   | Non                    |
| Eau de coco            | Dépend des ingrédients |
| <b>Echalote</b>        | Oui                    |
| Edamame                | Non                    |
| <b>Epinard</b>         | Oui                    |
| <b>extra</b>           | Oui                    |
| Extrait de malt d'orge | Non                    |
| Extrait de vanille     | Non                    |

## F

|                  |                          |
|------------------|--------------------------|
| Farine de coco   | Oui                      |
| Fèves            | Non                      |
| Figue            | Oui, avec modération     |
| <b>Fraise</b>    | Oui                      |
| <b>Framboise</b> | Oui                      |
| Frites           | Fait-maison sans friture |
| Fructose         | Non                      |
| Fruits exotiques | Oui                      |
| Fruits secs      | A éviter                 |

## G

|                          |         |
|--------------------------|---------|
| Germes de soja           | Oui     |
| <b>Ghee</b>              | Oui     |
| Glace paleo              | Non     |
| Glucose                  | Non     |
| Gombos                   | Oui     |
| Gomme de guar            | Oui     |
| Graines de chia          | Oui     |
| Graines de citrouille    | Limiter |
| Graines de lin           | Limiter |
| Graines de sésame        | Limiter |
| Graines de tournesol     | Limiter |
| Graines germées          | Non     |
| <b>Graisses animales</b> | Oui     |
| Grenade                  | Oui     |

# H

|                             |  |
|-----------------------------|--|
| Haricot plat                | Oui  |
| Haricot vert                | Oui  |
| Haricots blancs             | Non  |
| Haricots noirs              | Non  |
| Haricots rouges             | Non  |
| Haricots verts              | Oui  |
| Houmous                     | Non  |
| Huile de canola             | Seulement si pas le choix (restaurant, etc.) |
| Huile de carthame           | Seulement si pas le choix (restaurant, etc.) |
| <b>Huile de coco</b>        | Oui  |
| Huile de tournesol          | Seulement si pas le choix (restaurant, etc.) |
| <b>Huile d'olive vierge</b> | Oui  |

# I

|                        |     |
|------------------------|-----|
| Igname                 | Oui |
| Isomalt                | Non |
| Isomaltulose hydrogéné | Non |

# J

|                      |                |
|----------------------|----------------|
| Jicama (pois patate) | Oui            |
| Jus de canne à sucre | Non            |
| Jus de fruit 100%    | Oui modérément |

# K

|             |                        |
|-------------|------------------------|
| <b>Kale</b> | Oui                    |
| Kefir       | Oui                    |
| <b>Kiwi</b> | Oui                    |
| Kombucha    | Dépend des ingrédients |

# L

|                                |             |
|--------------------------------|-------------|
| Lactitol                       | Non         |
| Lactose                        | Non         |
| Lait d'amandes                 | Fait-maison |
| <b>Lait de coco (conserve)</b> | Oui         |
| Laitue                         | Oui         |

|                   |     |
|-------------------|-----|
| Lécithine de soja | Non |
| Légumineuses      | Non |
| Lentilles         | Non |
| Lin (graines)     | Oui |

## M

|                          |             |
|--------------------------|-------------|
| Maltodextrine            | Non         |
| Maltose                  | Non         |
| <b>Mandarine</b>         | Oui         |
| Mangue                   | Oui         |
| Manioc                   | Oui         |
| Mannitol                 | Non         |
| Mayonnaise               | Fait-maison |
| Mélasses                 | Non         |
| <b>Melon</b>             | Oui         |
| Miel                     | Non         |
| Miel                     | Non         |
| Millet                   | Non         |
| Miso                     | Non         |
| Mono glutamate de sodium | Non         |
| Moutarde                 | Sans alcool |
| <b>Mûres</b>             | Oui         |
| <b>Myrtilles</b>         | Oui         |

## N

|                             |                 |
|-----------------------------|-----------------|
| <b>Navet</b>                | Oui             |
| Nectarine                   | Oui             |
| Néotame                     | Non             |
| <b>Noisette</b>             | Oui             |
| Noix                        | Limiter         |
| <b>Noix de cajou</b>        | Oui             |
| <b>Noix de coco copeaux</b> | Oui             |
| <b>Noix de coco fraiche</b> | Oui             |
| <b>Noix de macadamia</b>    | Oui             |
| Noix de pécan               | Avec modération |
| Noix du Brésil              | Avec modération |

## O

|               |     |
|---------------|-----|
| <b>Oignon</b> | Oui |
| <b>Olives</b> | Oui |
| Orange        | Oui |

Orge Non

## P

Pain / cake paléo Non  
**Pamplemousse** Oui  
Panais Oui  
Pancakes Non  
Papaye Oui  
Pastèque Oui  
**Patate douce** Oui  
Pêche Oui  
Petits pois Non  
Pignons de pin Limiter  
Pistache Avec modération  
Poire Oui  
**Poireau** Oui  
Pois mange-tout Oui  
Pois-chiches Non  
**Poivrons** Oui  
Pomme Oui  
Pomme de terre Oui  
Potiron Oui  
Poudre d'amandes Oui  
Protéine Non, sauf si sans produit sucrant et autres produits non permis  
**Prune** Oui

## Q

Quinoa Non

## R

Racine de fenouil Oui  
Radis Oui  
Raisin Oui  
Rhubarbe Oui  
Riz Non  
**Roquette** Oui  
**Rutabaga** Oui

# S

|                        |          |
|------------------------|----------|
| Saccharine             | Non      |
| Saccharose             | Non      |
| Saccharose             | Non      |
| Sarrasin               | Non      |
| Sauce soja             | Non      |
| Seigle                 | Non      |
| Sel                    | Oui      |
| Siróp                  | Non      |
| Siróp d'amidon         | Non      |
| Siróp d'érable         | Non      |
| Siróp d'agave          | Non      |
| Siróp de canne à sucre | Non      |
| Siróp de fructose      | Non      |
| Siróp de maïs          | Non      |
| Siróp de malt          | Non      |
| Siróp de polyglycitol  | Non      |
| Siróp de riz           | Non      |
| Siróp de sorbitol      | Non      |
| Siróp de sorgho        | Non      |
| Siróp d'érable         | Non      |
| Smoothies              | A éviter |
| Soja                   | Non      |
| Sorbitol               | Non      |
| Stévia                 | Non      |
| Sucralose              | Non      |
| Sucre                  | Non      |
| Sucre de Turbinado     | Non      |
| Sucre inverti          | Non      |
| Sulfites               | Non      |
| Surimi                 | Non      |

# T

|               |     |
|---------------|-----|
| Tahini        | Oui |
| Tempeh        | Non |
| Tofu          | Non |
| <b>Tomate</b> | Oui |

# V

|         |                  |
|---------|------------------|
| Vanille | Oui sauf extrait |
|---------|------------------|

Vinaigre

Oui, sauf vinaigre de malt

**X**

Xylitol

Non

Xylose

Non