

LISTE DE COURSES AI



Traduction proposée par PaléOh!
<http://paleoh.fr>

! Whole30 Auto-Immune : Les aliments en rouge sont à retirer du Whole30 classique !

Les aliments en vert sont les meilleures options

Protéines

De 1 à 3 par ordre de préférence

Produits de la mer

- 1- Poisson sauvage et non surpêché
- 2- Poisson sauvage
- 3- Poisson d'élevage

Œufs

- 1- Pasteurisés et biologiques
- 2- Biologiques
- 3- Plein air

Ruminants (boeuf, agneau, cerf, etc.)

- 1- Bêtes nourries à l'herbe à 100% et biologique
- 2- Nourries à l'herbe et/ou biologique
- 3- Viande conventionnelle maigre / dégraissée

Non-Ruminants (lapin, etc.)

- 1- Pasteurisé et biologique
- 2- Biologique
- 3- Viande conventionnelle maigre / dégraissée

Volaille

- 1- Pasteurisée et biologique
- 2- Biologique
- 3- Conventionnelle, sans la peau

Viandes transformées (bacon, saucisse, délices de volailles, etc.)

- 1- Viande transformée issue de bêtes nourries à 100% à l'herbe/ pasteurisée et biologique
- 2- Biologique

A éviter !

Viande transformée issue de bêtes d'usines d'élevage, viande transformée contenant des sucres ajoutés, du Mono Glutamate de Sodium, des sulfites ou des carraghénanes.

Légumes

Ail

Anis

Artichaut

Asperges

Aubergine

Bette à carde

Betterave

Bok Choy

Brocoli

Carotte

Champignon

Choux divers

Chou de Bruxelles

Concombre

Courges diverses

Courgette

Cresson

Echalote

Epinard

Gombos

Haricot vert

Igname

Jicama (pois patate)

Kale

Laitue

Navet

Oignon

Panais

Patate douce

Poireau

Haricot plat

Pomme de terre

Poivrons

Potiron

Racine de fenouil

Radis

Rhubarbe

Roquette

Rutabaga

Tomate

Fruits

Abricot	Framboise	Nectarine	Raisin
Ananas	Fruits exotiques	Orange	
Banane	Grenade	Pamplemousse	
Cerise	Kiwi	Papaye	
Citron	Mandarine	Pastèque	
Citron vert	Mangue	Pêche	A limiter ! Les fruits secs.
Datte	Melon	Poire	
Figue	Mûres	Pomme	
Fraise	Myrtilles	Prune	

Sources de graisse

Cuisson	Privilégier		
Graisses animales*	Avocat	<u>Amande</u>	<u>Beurre non clarifié</u>
<u>Beurre clarifié</u>	Beurre de coco	<u>Beurre d'amande</u>	<u>Graines de citrouille</u>
Huile de coco	<u>Beurre de macadamia</u>	<u>Noix du Brésil</u>	<u>Graines de lin</u>
Huile d'olive vierge extra	Lait de coco (conservé)	<u>Noix de pécan</u>	<u>Graines de sésame</u>
<u>Ghee*</u>	<u>Noisette</u>	<u>Pistache</u>	<u>Graines de tournesol</u>
	<u>Noix de cajou</u>		<u>Noix</u>
	<u>Noix de coco copeaux</u>		<u>Pignons de pin</u>
	<u>Noix de coco fraîche</u>		
	<u>Noix de macadamia</u>		
	Olives		

* Idéalement pasteurisé
et/ou 100% pâturage
et biologique

Eviter également !

Tous les piments

Les épices de la famille des solanacées :

Paprika
Cayenne
Chili
Curry, etc.

Le café (optionnel mais préférable)

Les anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) :

Aspirine
Advil, etc.