

LISTE DE COURSES



Traduction proposée par PaléOh!

<http://paleoh.fr>

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	Champignon	Haricot vert	Pois mange-tout (ou
Anis	Choux divers	lgname	haricot plat)
Artichaut	Chou de Bruxelles	Jicama (pois patate)	Poivrons
Asperges	Concombre	Kale	Potiron
Aubergine	Courges diverses	Laitue	Racine de fenouil
Bette à carde	Courgette	Navet	Radis
Betterave	Cresson	Oignon	Rhubarbe
Bok Choy	Echalote	Panais	Roquette
Brocoli	Epinaud	Patate douce	Rutabaga
Carotte	Gombos	Poireau	Tomate

Fruits

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

Sources de graisse

Cuisson	Privilégier	Avec modération	A éviter !
Graisses animales*	Avocat	Amande	Beurre non clarifié
Beurre clarifié	Beurre de coco	Beurre d'amande	Graines de citrouille
Huile de coco	Beurre de macadamia	Noix du Brésil	Graines de lin
Huile d'olive vierge extra	Lait de coco (consERVE)	Noix de pécan	Graines de sésame
Ghee*	Noisette	Pistache	Graines de tournesol
	Noix de cajou		Noix
	Noix de coco copeaux		Pignons de pin
	Noix de coco fraîche		
	Noix de macadamia		
	Olives		

** Idéalement pasteurisé
et/ou 100% pâturage
et biologique*