

1. Les Protéines

Viandes blanches et rouges (Prévoir une perte de 10-15% au poids de la viande lors de la cuisson)

- Bœuf: Faux-filet, filet mignon, onglet, roast beef, tournedos, haché (extra-maigre), tartare.
- Cheval : Steak, Steak haché, tartare
- Viandes sauvages/ gibiers : Bison, cerf, chevreuil, orignal...
- Lapin : Filet
- Cuisses de grenouille (surveiller préparation et cuisson)
- Autruche
- Veau ou agneau : filets, épaule ou rôti, si haché : Assurer le dégraissage (avec tamis)
- *Porc : filet de porc seulement ou Jambon maigre (4% m.g, le plus maigre possible)
- * Malgré les recommandations diététiques, évitez la consommation de porc dû aux conditions extrêmement cruelles de production, cela est une recommandation sur le plan éthique seulement!

Volailles (Prévoir une perte de 10-15% au poids de la viande lors de la cuisson)

- Poulet, dinde (Poitrine ou hachée extra maigre), pintade, dindonneau.
- “Toujours sans la peau et sans friture.” Si haché : Assurer le dégraissage (avec tamis)
- Œufs : (Cuits, jamais crus)

Poissons (Sans friture) (Prévoir une perte de 10-15% au poids de la viande lors de la cuisson)

- Achigan
- Sole
- Truite
- Flétan
- Morue
- Brochet
- Doré
- Tilapia
- Aiglefin
- Saumon frais (OK), Tartare ou fumé
- Thon pâle, saumon, sardines, maquereau ou macro en conserve –...Dans l'eau et rincé
- Autres

Fruits de mer

- Calmars
- Crevettes
- Pétoncles
- Homard
- Langoustes
- Moules, huîtres ou palourdes (Excellente source de fer)

Végétales

- Soya fermenté : Tofu, tempeh
- Seitan (forte teneur en gluten - blé)

2. Les végétaux

Légumes (*liste non-exhaustive*)

- Asperges, artichaut, aubergines, avocats, brocolis, céleri en branches, champignons, carottes, choux fleur, choux vert, concombres, courges (max. 3 x100 g par semaine pour la courge), courgettes, épinards, endives, fenouil, germes de soya, navets, poireaux, poivrons verts, poivrons couleurs, radis, échalotes, sauce tomate et/ou tomates....

Notes : - **Pommes de terre (ou Patate douce) et maïs en épis EXCLUS**
- **Évitez les combinaisons : carottes- navets- betteraves- courges**

+ Légumineuses (*intégrées à vos LÉGUMES*)

- Fèves et haricots secs : Haricots (rouges, verts, jaunes blancs, noirs, azuki, de Lima, mungo etc...), soja, gourganes
- Pois secs : entiers, cassés, chiches, etc. (petits pois verts = permis)
- Lentilles : vertes, rouges, brunes, etc.

Notes: Vous pouvez changer ou alterner une tasse de légumes par une tasse de jus de légumes ou 1 à 2 tasses de soupe aux légumes.

3. Assaisonnements permis (*Déjeuner , diner et souper*)

- Toutes épices et herbes au choix et à volonté
- Tout autres condiments ou accompagnements solides (croustons, noix, fromages) : 2 cu. à soupe
- Tout autres condiments ou accompagnements liquide (sauces, vinaigrettes etc) : 2 cu. à soupe

Cuisson de vos aliments : - huiles végétales au choix
- mycryo (beurre de cacao)
(Évitez le beurre et les margarines)

Eau et liquides permis en tout temps

- Eau de source
- Eau minérale (Varier la source afin d'éviter une surcharge minérale)
- Eau édulcorée (Saveur sans calorie, sucralose, stévia, acésulfame potassium, néotame) – No aspartame !
- Thé et tisanes au choix à volonté
- Si café (avec larme de lait écrémé et peu de sucre) : maximum 2-3 par jours (café latté non permis)