










**Fruits**




	<p>Abricot, airelle, ananas, cassis, citron, clémentine, coing, fraise, framboise, fruit de la passion, grenade, groseille, kaki, kiwi, litchi, mandarine, mangue, melon, mirabelle, myrtille, mûre, nectarine, orange, orange sanguine, papaye, pamplemousse, pastèque, pêche, poire, pomme, prune, orange, tomate...</p>
	<p>Figues, raisin, banane, cerise.</p>
	<p>Avocat, fruits au sirop, noix de coco fraîche, fruits secs, fruits oléagineux, châtaignes, dattes...</p>

**Légumes**




	<p>Artichaut, asperge, aubergine, betterave, blette, brocoli, céleri branche, carottes, céleri en branches, céleri rave, champignons, chou blanc, chou vert, chou chinois, chou rouge, chou-fleur, chou frisé, chou de Bruxelles, chou Romanesco, citrouille, cœur de palmier, concombre, courge, courgette, endive, épinard, fenouil, haricot vert, navet, oignon, poireau, poivron, pois gourmand, oseille, radis, salade verte, potiron, potimarron, mâche, salsifis, laitue...</p>
	<p>Petit pois.</p>
	

	<p>Aliments à consommer autant de fois que vous le souhaitez</p>		<p>Aliments « interdits »</p>
	<p>Aliments à limiter : vous pouvez et devez les consommer mais <b>raisonnablement</b></p>		


## Viandes

	<p>Cheval, chevreuil, sanglier, lapin, porc (filet maigre, escalope, rôti, jambon blanc dégraissé), veau (escalope, filet, rôti), volailles sans la peau (poulet, dinde, pintade, caille).</p>
	<p>Abats, bœufs (Bifteck, bavette, entrecôte, faux-filet, filet, rosbif, steak haché à 5% de MG, rumsteck, tournedos), canard (morceaux maigre, aiguillettes).</p>
	<p>Agneau, mouton, charcuterie, porc non maigre, viandes cuisinées du commerce, viandes confites.</p>

## Poissons

	<p>Barn, cabillaud, colin, daurade, empereur, lieu, limande, lotte, merlan, mérrou, morue, panga, perche, rouget, sole, tilapia, thon au naturel, truite, turbot, surimi... Bigorneau, bulot, calamar, clovisse, coque, couteau, crabe, crevette, gambas, huître, homard, langouste, langoustine, moule, noix de Saint-Jacques, palourde, pétoncle, poulpe, seiche...</p>
	<p>Anchois, anguille, flétan, hareng, maquereau, sardine, saumon, saumonette, thon.</p>
	<p>Poissons à l'huile, poissons marinés, poisson fumés, poissons préparés du commerce.</p>

## Œufs

	<p>Œufs de poule, œufs d'oie, œufs de caille...</p>
---	---