



# Conseil en Nutrition

## Faire ses courses :

Faites une liste des aliments santé que vous aimez et préparez une liste de courses que vous respecterez scrupuleusement pour ne pas acheter de produits transformés.

- La liste des catégories d'aliments recommandés en priorité pour une alimentation saine :
  - **Les légumes verts à feuille** : Les légumes verts à feuille constituent le groupe d'aliments le plus important dans l'alimentation. Ils contiennent les meilleures sources de minéraux alcalins (calcium, magnésium), ils sont une excellente source de fibres, possèdent des propriétés antistress et contiennent beaucoup de chlorophylle.
    - Liste des principaux légumes verts à feuille :
      - Roquette, céleri, coriandre, fenouil, chou kale, pissenlit, persil, brocoli, épinards, choux, choux de Bruxelles, asperge, artichaut, oignon vert, poireau, salades, endive, pousses de betterave, mâche... (A noter 5 sur la future liste et au moins un légume différent par semaine)
    - **La portion recommandée** : est de deux tasses de légumes cuits ou une tasse de légumes crus à consommer 2 fois par jour, le plus simple étant au déjeuner et au dîner.
  - **Les autres légumes** :
    - L'idéale est d'inclure 1 à 2 légumes par catégorie dans la liste de course
      - Les légumes fruits : tomate, avocat, concombre, aubergine, olive, courgette, potiron, courges...
      - Les légumes racines : betteraves, carottes, radis, rutabaga, navet...
      - Les légumes bulbes : oignons, ail, poireaux, échalotes...
      - Les légumes tubercules : pommes de terre, patate douce...
      - Les légumes pois/grain : haricot vert, pois jaune, petit pois, maïs...



- Les champignons : ils ne sont pas des légumes, mais ils entrent dans cette catégorie nutritionnelle.
- **La portion recommandée** : est de deux tasses de légumes cuits ou une tasse de légumes crus à consommer 2 fois par jour ; Les champignons sont à incorporer à l'alimentation 3 ou 4 fois par semaine, en plus des portions de légumes.
- **Les fruits : On classe les fruits en deux catégories**
  - Les baies : les baies d'Açaï, les mûres, les myrtilles, les cerises, les raisins, les canneberges, les baies de goji, les framboises (noires ou rouges) et les fraises.
  - Les autres fruits : pommes, abricots secs, avocats, bananes, clémentines, dattes, figues sèches, pamplemousse, kiwis, citron, litchis, mangues, nectarines, oranges, papaye, fruits de la passion, pêches, poires, ananas, prunes et pastèque.
  - **La portion recommandée** : A consommer un fruit de taille moyenne par repas, ou une tasse pleine si le fruit est plus gros et doit être coupé. En ce qui concerne les baies, A incorporer une demi-tasse de baies à son alimentation, une fois par jour
- **Les légumineuses**, Elles sont très riches en protéines, en fer et en zinc, et constituent un parfait substitut à la viande :
  - Haricots noirs, rouges et azuki, pois noirs, haricots beurre, pois chiches, pois cassé, lentilles, lentilles corail, soja (miso, tempeh ou tofu), haricots pinto, fèves...
  - **La portion suggérée** est d'une demi-tasse de légumineuses cuites 2 ou 3 fois par jour,
  - Achetez deux ou trois sortes d'oléagineux et deux ou trois sortes de graines. Incorporez la portion quotidienne dans les collations, saupoudrez de graines les salades ou préparations de légumes, comme on le fait pour les épices et les herbes.
  - Consommez ces produits sous forme de lait végétal comme substitut au lait traditionnel. Toutefois, prenez note qu'un verre de lait végétal ne peut être inclus dans le calcul des portions d'une tasse et demie par jour. En effet, la plupart des laits végétaux contiennent moins de 5 % d'amandes, de noisettes, etc.
  - Lorsque vous achetez du lait végétal, vous devez vérifier qu'il n'y ait pas de sucre ajouté. 80 % des laits végétaux contiennent beaucoup de sucre ajouté.



Vous devez donc choisir celui qui ne contient aucun sucre ajouté, et la plus grande quantité possible d'amandes ou de noisettes.

- La portion quotidienne n'englobe que des noix et des graines entières crues. Elles ne doivent pas être grillées, sucrées ou salées.
- **Les céréales et graines complètes ;**
  - Riz brun, riz rouge, riz noir, riz sauvage, sarrasin, millet, avoine, quinoa, seigle, teff, pâtes complètes, orge...
  - **La portion conseillée** correspond à une demi-tasse de graines cuites, 3 fois par jour. Si elles sont consommées sous forme de pain, cela correspond à 2 tranches de pain de taille moyenne.
  - Arrêter d'acheter des pâtes à cuisson rapide, du riz blanc, des galettes de riz, des biscottes ou du pain blanc.
- **Les oléagineux et les graines ;**
  - Amandes, noix du Brésil, noix de cajou, graines de chia, noisettes, graines de chanvre, noix de macadamia, noix de pécan, pistaches, graines de courge, graines de sésame, graines de tournesol, graines de lin, noix...
  - **La portion recommandée** : est d'une demi-tasse par jour.
  - Les oléagineux et les graines peuvent être consommés en collation, incorporés dans différents plats, ou pris sous forme de purée (amande, beurre de cacahuète, etc.)
- **Les épices ;**
  - Le curcuma et le poivre sont même « indispensables » : Le minimum est une demi-cuillère à café de curcuma par jour, accompagné de poivre noir
  - Liste des épices et des herbes les plus courantes :
    - Basilic, feuilles de laurier, piment en poudre, coriandre, cannelle, clous de girofle, cumin, curry, aneth, ail, gingembre, noix de muscade, origan, paprika, persil, poivre, menthe poivrée, romarin, safran, sauge, thym, curcuma et vanille...
  - Nous vous encourageons d'ajouter d'autres épices et herbes à votre régime alimentaire. Plus vous les consommez et variez ces produits, plus votre santé s'améliorera.
- **Les condiments (huiles et vinaigre) :**



- Les huiles et les vinaigres indispensables à une alimentation saine : huile de colza, huile d'olive et vinaigre de cidre.
- **Portion recommandée :** Il est conseillé de consommer une cuillère à café par jour d'huile d'olive et de colza, et une cuillère à café de vinaigre de cidre. En complément, les huiles et vinaigres suivants permettront de diversifier les apports nutritionnels : huile de noix, huile de sésame, huile d'avocat, huile de lin, vinaigre de framboise, huile de coco, vinaigre de xérès.
- L'huile de colza est la meilleure huile à conseiller, car elle contient tous les acides gras dans des proportions idéales, et très peu d'acides gras saturés. Elle est très riche en oméga 3, et la proportion d'oméga 6 et d'oméga 3 est idéale pour une consommation quotidienne. En revanche, elle n'est pas à conseiller pour la cuisson, préférez-lui l'huile d'olive. Contrairement à ce que la plupart des gens pensent, l'huile d'olive contient peu d'oméga 3 et d'oméga 6, mais beaucoup d'oméga 9. Elle est aussi une bonne source d'antioxydants.
- De plus, l'ajout de deux cuillères à café de vinaigre à un repas peut améliorer le contrôle de la glycémie par la diminution d'environ 20 % de l'amplitude du pic de glycémie après un repas. Le vinaigre peut aider à diminuer les kystes ovariens, il améliore la fonction artérielle et réduit la graisse corporelle. Le vinaigre de pomme permet de réguler l'équilibre acido-basique de l'organisme grâce à son rôle alcalin. Il stimule également les fonctions du foie par une action détoxifiante
- **Les boissons :** Eau, thé vert, thé chai, infusion à la camomille, à la vanille, café, thé noir, thé au jasmin, thé matcha, infusion à la menthe poivrée, thé rooibos, infusion au pissenlit et à la verveine...
- C'est important de boire de l'eau pure, simple, sans ajout,
  - 1 litre minimum chez les personnes sédentaires, soit 5 verres,
  - Et 1,5 litre chez les modérément actives.
  - Le sportif peut consommer jusqu'à 2 litres.
- **Les principaux super aliments,**
  - Ces aliments puissants minéralisent le corps, éradiquent les toxines, éliminent la fatigue, stimulent le système immunitaire, et améliorent l'absorption de vitamines et des nutriments :
    - Les algues sont l'une des plus importantes catégories de super aliments. Riches en minéraux, les algues ont la capacité de détoxifier le corps humain, et à l'élimination des métaux lourds. Les algues sont bénéfiques pour l'ensemble du corps, à ajouter aux smoothies ou aux soupes ; sushis



maison aux feuilles d'algues de Nori, compléter les salades ou les poêlées de légumes ou dans des sauces ou vinaigrettes

- La spiruline contient des quantités importantes de calcium, de potassium, de magnésium, de vitamines du complexe B, de bêta-carotène, de vitamine E, de manganèse, de zinc, de cuivre, de fer, de sélénium et d'antioxydants. La spiruline contient 4 grammes de protéines dans une seule cuillère à soupe, ce qui en fait une source de protéines plus concentrée que la viande rouge, pour seulement 20 calories.
- Les aliments fermentés :
  - Le tempeh est composé de soja naturellement fermenté. C'est une bonne source de probiotiques et une source complète de protéines végétales. Il contient tous les acides aminés essentiels. Il s'intègre facilement aux salades, aux soupes et aux mélanges de légumes.
  - Le miso est une pâte fermentée à base d'orge, de riz ou de soja, qui ajoute de la saveur aux plats.
  - La choucroute est faite à partir de chou et de sel. Ce plat fermenté offre une bonne dose de probiotiques et de fibres.
  - Le yaourt, s'il est fait à partir de lait entier non pasteurisé, est l'une des sources de probiotiques les plus variées. Cependant, les yaourts pasteurisés classiques sont peu intéressants pour l'alimentation santé ; ils contiennent seulement deux souches bactériennes. Le yaourt peut être ajouté aux céréales du petit-déjeuner ou aux desserts.
  - Le kéfir est une boisson au lait fermenté, pleine de calcium et de probiotiques. À conseiller en dessert ou au petit-déjeuner.
  - Les cornichons et les olives font partie des produits fermentés les plus accessibles et les plus simples d'utilisation. Il suffit de les ajouter aux salades.
  - Le kombucha est une boisson fermentée à base de thé noir et de sucre (de diverses sources, y compris le sucre de canne, les fruits ou le miel). Il contient une colonie de bactéries et de levures bénéfiques pour la flore intestinale.
- Le Cacao : riche en magnésium, en chrome, en fer, en manganèse, en antioxydants, en fibres solubles. Il contient aussi des graisses de qualité. Consommer jusqu'à 30 grammes par jour.



- Les baies de goji : sont des fruits riches en nutriments. Elles sont chargées de protéines, d'antioxydants et de bons sucres. Elles aident aussi à produire plus d'hormone de croissance, ce qui ralentit le processus de vieillissement cellulaire.
- Les produits issus des abeilles (miel, pollen, gelée royale, propolis)
- La noix de coco : est très efficace pour renforcer le système immunitaire grâce à ses acides gras à chaîne moyenne, et ses qualités antivirales, antifongiques et antimicrobiennes. Elle se consomme en eau de coco, ou en lait et crème de coco.
- **Les protéines ;**
  - La viande : Ne pas consommer de viande plus de 2 à 3 fois par semaine ;
  - **Recommandations nutritionnelles en protéines :** 0,8 g de protéines par kilo de poids, ce qui revient pour une personne pesant 80 kg à une consommation de 64 grammes de protéines par jour. Les adultes physiquement très actifs ou qui essaient de développer leur masse musculaire, et les enfants pendant leur croissance peuvent être amenés à consommer jusqu'à 2,5 g de protéines par kilo de poids.
  - NB : si vous consommez plus de protéines que nécessaire, le corps stockera ses composants en tant que graisses. Le foie et les reins qui sont chargés de les éliminer finiront par s'épuiser.
  - Manger du poisson gras d'origine bio au moins deux fois par semaine : saumon, maquereau ou sardines ;
  - Privilégiez la mention « bio » pour vos viandes, vos poissons et vos œufs. Les produits bio contiennent plus d'oméga 3 grâce à une nourriture saine et appropriée des animaux

## Cuisson :

- Diminuer le temps de cuisson et utiliser au maximum la cuisson vapeur ; Privilégiez les cuissons à basse température, ou les temps de cuisson courts ;
  - Un aliment cru est un aliment vivant. Plus il est cuisiné, plus il est « tué », donc plus il perd de nutriments. Les aliments crus sont souvent plus facilement assimilables par l'organisme ; En effet, la cuisson et surtout une température trop élevée produisent des molécules toxiques qui sollicitent fortement le système immunitaire. La réaction immunitaire devient alors moins disponible pour assurer ses autres tâches au sein de l'organisme



- Les modes de cuisson : La chaleur peut détruire jusqu'à 60 à 70 pour cent des nutriments, notamment certaines vitamines et minéraux, en particulier la vitamine C, l'acide folique et le potassium. D'où l'importance de consommer quotidiennement des aliments crus, principalement des fruits, des légumes et des graines. La méthode de cuisson qui conserve le mieux les nutriments est celle dont la température est la plus faible, avec un temps de cuisson très court, et avec peu de liquides.
  - Four à Micro-onde : Les aliments cuits au micro-ondes deviendraient toxiques, car l'appareil transmet des ondes électromagnétiques dans l'environnement local. Il est même préférable de s'écarter d'au moins deux mètres d'un micro-ondes en fonctionnement pour ne pas être parcouru par les ondes.
  - L'ébullition est rapide et facile, puisque l'on a simplement besoin d'eau. Mais les températures élevées et le grand volume d'eau peuvent dissoudre et même éliminer les vitamines et les minéraux de certains légumes. Cependant, les nutriments contenus dans les carottes sont particulièrement bien préservés dans ce mode de cuisson. Certes, il n'est pas à conseiller pour tous les légumes, mais il convient parfaitement à la cuisson des céréales et des légumineuses.
  - La meilleure méthode est la cuisson à la vapeur. La température n'y est pas très élevée et, surtout, les aliments ne sont pas en contact direct avec l'eau qui élimine beaucoup de nutriments. Des recherches suggèrent que la vapeur pourrait être la meilleure façon de cuisiner les légumes, permettant de conserver au maximum leur densité nutritive et leur pouvoir antioxydant.
  - Cuisson à haute température : Certaines recherches ont démontré que la consommation de viande trop grillée peut augmenter le risque de cancer du sein ou du pancréas. La cuisson à haute température peut également produire une réaction chimique entre la graisse et la protéine de la viande, ce qui crée des toxines, elles-mêmes liées à l'inflammation et au déséquilibre des antioxydants dans le corps. La cuisson à haute température entraîne ainsi un risque accru de diabète et de maladies cardiovasculaires. Ce mode de cuisson est donc à éviter au maximum.
  - Friture : Bien que cette méthode nécessite l'ajout de matières grasses dans la poêle, elle est à conseiller pour les viandes, les poissons et les œufs si la température n'est pas excessive au point de « brûler » l'aliment. Elle peut aussi être utilisée, à basse température, pour la cuisson de certains légumes. Elle constitue une bonne alternative santé à la cuisson à la vapeur douce dans la mesure où elle donne diverses textures aux aliments et rehausse leurs goûts. On peut aussi l'utiliser pour réchauffer les aliments.
  - Cuisson au four : indispensable aux préparations de pâtisseries, de tartes, de quiches ou de pains. Par contre, il n'est pas à conseiller pour les légumes, car la température y est élevée et le temps de cuisson souvent très long.



## Conseils et recommandations

À partir de cette liste, si envie, vous pouvez ajouter 1 ou 2 aliments « plaisir », que vous aimez beaucoup et que vous pourriez consommer au maximum 2 fois par semaine, dans des quantités raisonnables.

Prévoyez toujours avec vous, au travail ou si vous sortez faire du shopping tout l'après-midi, une collation saine : une poignée d'oléagineux non salés et non sucrés (noix, amandes, noisettes...), un fruit frais ou encore un morceau de chocolat noir (+ de 80 % de cacao). Et si vous avez faim, mangez !  
»

Prenez le temps de lire les étiquettes et évitez les aliments composés de plus de 5 ingrédients, d'ingrédients aux noms indéchiffrables, de sucre, de sirop, de sel...

Manger beaucoup de fruits et légumes variés - au moins 8 portions par jour ; il est conseillé de consommer au moins 5 couleurs différentes de légumes et de fruits par jour.

Manger vos fruits en dehors des repas, en collation ; Manger autant que possible vos fruits et légumes crus ; sur l'ensemble de la journée, au moins la moitié des aliments crus

En résumé, une assiette équilibrée contient :

- 80/20, soit 80 % d'origine végétale et pas plus de 20 % d'origine animale.  
  
« Plus vous allez consommer d'aliments végétaux entiers, et moins vous allez manger de produits transformés et d'origine animale, mieux ce sera pour votre corps. Commençons par l'objectif 80/20, considéré comme le seuil pour que votre corps, votre santé et votre poids soient optimaux. Par la suite, quand vous serez prêt, vous pourrez tendre vers 90/10 et davantage si vous le souhaitez »

Manger plus souvent et ne pas attendre d'avoir faim ;

Manger des glucides avec un faible index glycémique (faible IG) voir la fin du document : légumineuses, céréales complètes, légumes, fruits, oléagineux ;

Augmenter la quantité de fibres dans votre alimentation ;

Supprimer les mauvaises graisses : charcuterie, viande rouge, produits laitiers animaliers ;

Choisir de bonnes graisses à la place : huiles végétales, oléagineux, avocats ;

Consommez de l'huile d'olive pour environ 50 % de votre apport total de graisses.

Mélangez les huiles pour avoir des oméga 9, 3 et 6. Alternez entre l'huile d'olive, de colza et de lin pour équilibrer correctement la balance.

Limitez-vous à 10/20 grammes de beurre par jour,





Les légumineuses (tous les jours), les graines et les céréales complètes seront vos principales sources de protéines ;

Supprimer les produits transformés comme les plats préparés, les sauces, les gâteaux, les biscuits et les pâtisseries, qui ne contiennent quasiment que des mauvaises graisses ;

Ne pas sucrer vos boissons, thé ou café ;

Ne pas saler vos aliments, à la place utiliser le curcuma et le poivre ;

Supprimer, ou en tout état de cause limiter l'alcool à un verre de vin rouge maximum par jour ;

Rester hydraté : 1,5 à 2 litres d'eau filtrée chaque jour.

Buvez des infusions ou du thé vert. Supprimez le sucre, les sodas, les boissons 0 % et les jus de fruits industriels

Pratiquez 30 minutes de marche ou d'activité physique régulière.

## Les aliments à éviter :

- L'alcool : provoque une Déshydratation, Perte de minéraux pouvant aboutir à des carences. Blocage du processus d'assimilation des vitamines du groupe B. Diminution de la capacité d'absorption et de stockage de la vitamine A. Carence en zinc. Dommages sur les cellules hépatiques pouvant aboutir à la cirrhose. Malnutrition : l'alcool nuit à l'assimilation de nombreux nutriments.
- Les « mauvais » sucres :
  - Sucre blanc Sirop de malt d'orge Sucre de betterave Sucre de riz brun et sirop de riz Sucre brun Fructose Dextrose Sirop de maïs riche en fructose.
  - L'aspartame est composé de trois ingrédients principaux : la phénylalanine, l'acide aspartique et l'alcool méthylique. Ce dernier est considéré comme un poison mortel même lorsqu'il est consommé en petites quantités, car il peut causer des dommages sérieux à la plupart des tissus de l'organisme. A remplacer par, le sucre complet, Le miel, La stévia, le sirop d'agave ou d'érable
- Les charcuteries : Depuis peu, l'OMS précise que la consommation de 50 g de charcuterie par jour peut augmenter de 18 % le risque de cancer colorectal.
- Les huiles hydrogénées : Les huiles hydrogénées sont utilisées par l'industrie alimentaire dans le seul but de prolonger la durée de conservation des aliments transformés, Les études scientifiques ont prouvé leurs méfaits, principalement sur le développement du diabète, du cancer et des maladies cardiovasculaires.
- Les produits laitiers pasteurisés : la pasteurisation est le procédé qui rend le lait toxique en l'acidifiant. L'organisme a donc besoin de contrer cet effet en puisant dans le stock de calcium osseux pour l'action alcaline. Résultat : les études ont prouvé que les produits laitiers



pasteurisés étaient néfastes et provoquaient à long terme un risque accru d'ostéoporose. Voici quelques options que vous pouvez envisager :

- Consommer des produits laitiers non pasteurisés.
- Consommer des produits à base de laits végétaux.
- Choisir des fromages au lait cru de brebis ou de chèvre.

## Les associations alimentaires :

- Évitez de mélanger des protéines avec des glucides complexes : Les protéines nécessitent un environnement acide dans l'estomac pour être digérées, tandis que les glucides complexes nécessitent un environnement alcalin. Donc, il est préférable de consommer les protéines (viandes, poissons, légumineuses) séparément des glucides complexes (pommes de terre, riz, pâtes) pour faciliter leur digestion respective.
- Associez les légumes avec les sources de protéines : Les légumes, riches en fibres, peuvent aider à la digestion des protéines. Ils apportent également des vitamines et minéraux essentiels. Ajouter des légumes à vos repas protéinés, comme des salades ou des légumes cuits à la vapeur, favorisera une meilleure digestion et une absorption optimale des nutriments.
- Évitez de mélanger les fruits avec d'autres aliments : Les fruits se digèrent rapidement et passent rapidement à travers l'estomac. Il est donc préférable de les consommer seuls, de préférence en dehors des repas principaux, pour une meilleure digestion et une absorption efficace des nutriments.
- Limitez la consommation de produits laitiers avec d'autres aliments : Certains experts recommandent de limiter la consommation de produits laitiers en combinaison avec d'autres aliments, car cela peut interférer avec la digestion des protéines. Il est préférable de consommer les produits laitiers séparément ou avec des aliments compatibles tels que les fruits.
- Privilégiez les combinaisons alimentaires simples : Optez pour des repas simples avec des combinaisons alimentaires moins complexes. Cela permettra à votre système digestif de travailler plus efficacement et favorisera une meilleure digestion.



## LES SOURCES DE PROTÉINES VÉGÉTALES

Pour 100g

### LÉGUMINEUSES (CUITES)

<b>SOJA</b> 38g	<b>TEMPEH</b> 21g	<b>TOFU</b> 15g	<b>LUPIN</b> 15g	<b>LENTILLES</b> 9g	<b>HARICOT R.</b> 9g	<b>HARICOT PINTO</b> 9g
<b>HARICOT N.</b> 9g	<b>POIS CHICHE</b> 8g	<b>POIS CASSÉS</b> 8g	<b>HARICOT B.</b> 7g	<b>PETIT POIS</b> 5g		

### CÉRÉALES (CUITES)

<b>SEITAN</b> 26g	<b>SARRASIN</b> 12g	<b>ÉPEAUTRE</b> 5g	<b>BLÉ</b> 5g	<b>QUINOA</b> 4g	<b>AMARANTE</b> 4g	<b>AVOINE</b> 3g
<b>MILLET</b> 3g	<b>BOULGHOUR</b> 3g	<b>RIZ</b> 2g	<b>MAÏS</b> 2g	<b>ORGE</b> 2g		

### AUTRES (CRUS)

<b>SPIRULINE</b> 57g	<b>CITROUILLE</b> 30g	<b>CHANVRE</b> 24g	<b>CACAHUÈTE</b> 23g	<b>PISTACHE</b> 21g	<b>TOURNESOL</b> 20g	<b>AMANDE</b> 20g
<b>LIN</b> 18g	<b>CHIA</b> 16g	<b>NOIX</b> 15g	<b>N. DE CAJOU</b> 15g	<b>N. DU BRÉSIL</b> 14g		



## Indices glycémiques des aliments

Indices glycémiques faibles (< 39)		Indices glycémiques moyens (40 à 59)		Indices glycémiques élevés (>60)	
Abricots (fruit frais)	30	Alcool (boîte, au simple)	50	Ananas (boîte)	65
Abricots sec	35	Airelle rouge, canneberge	45	Baguette	70
Ail	30	Ananas (fruit frais)	45	Bananes (mûre)	60
Fruits oléagineux: amandes, cacahuètes, arachides, noisettes, noix, noix de cajou, pistaches	15	Avoine	45	Barres chocolatées (sucrées)	70
Fruits rouges frais sans sucre: airelle, myrtille, fraise, framboise, groseille, mûre	25	Banane (verte)	45	Betterave (cuite)	85
Artichaut	20	Banane plantain (cru)	45	Bière	110
Asperge	15	Barre énergétique de céréales (sans sucre)	50	Biscottes	70
Aubergine	20	Beurre de cacahuètes (sans sucre ajouté)	40	Biscuit	70
Avocat	10	Biscuits (farine complète, sans sucre)	50	Bouillie de farine	70
Betterave (cru)	30	Biscuits sablés (farine, beurre, sucre)	55	Brioche	70
Brocoli	15	Blé (farine intégrale)	45	Carottes (cuites)	85
Nectarines (blancs ou jaunes; fruit frais)	35	Blé (type Eblay)	45	Céleri rave (cuit)	85
Cacao en poudre (sans sucre)	20	Bouillie, bulgur (blé, cuit)	55	Céréales raffinées sucrées	70
Carottes (cru)	30	Céréales complètes (sans sucre)	45	Châtaigne, marron	80
Cassoulet	35	Chayote, christophine (pomme de)	50	Chips	70
Céleri branches	15	Cidre brut	40	Confiture et marmelade (sucrée)	65
Céleri rave (cru, râpé)	35	Couscous intégral, semoule intégrale	45	Corn Flakes, flocons de maïs	85
Céréales germées (permes de blé, de soja...)	15	Couscous/semoule complète	60	Courges (diverses)	75
Cerises	25	Epeautre (farine intégrale ancienne)	45	Crème glacée classique (sucrée)	60
Champignon	15	Epeautre (pain intégral)	45	Croissant	70
Chocolat noir (>70% de cacao)	25	Farine de kamut (intégrale)	45	Dattes	70
Chocolat noir (>85% de cacao)	20	Farine de quinoa	40	Doughnuts	75
Choux, choucroute, chou-fleur, choux de bruxelle	15	Fèves (cru)	40	Farine complète	60
Cœur de palmier	20	Figues séchées	40	Farine de blé blanche	85
Concombre	15	Flocons d'avoine (non cuite)	40	Farine de maïs	70
Confiture ou marmelade (sans sucre)	30	Gelée de coing (sans sucre)	40	Farine de riz	95
Cornichon	15	Hançots rouges (boîte)	40	Fécule de pomme de terre (amidon)	95
Courgettes	15	Jus d'ananas (sans sucre)	50	Fève (cuites)	80
Crustacés (homard, crabe, langouste)	5	Jus d'orange (sans sucre et pressé)	45	Gaufre au sucre	75
Echalote	15	Jus d'airelle rouge/canneberge (sans sucre)	50	Gelée de coing (sucrée)	85
Endives	15	Jus de carottes (sans sucre)	40	Glucose	100
Épices (poivre, persil, basilic, origan, carvi, cannelle, épices)	5	Jus de mangue (sans sucre)	55	Gnocchi	70
Épinards	15	Jus de pomme (sans sucre)	50	Lasagnes	75
Figue, figue de barbarie (fraîche)	35	Jus de raisin (sans sucre)	55	Maïzena (amidon de maïs)	85
Flageolets	25	Kaki	80	Mayonnaise (industrielle, sucrée)	80
Fromage blanc sans sucre	30	Ketchup	55	Melon	60
Fructose	20	Kéfi	50	Miel	60
Haricot coco, haricot mange-tout, coco plat, cocos, pois mange tout	15	Lactose	40	Muesli (avec sucre, miel...)	65
Haricots blancs, noirs ou rouges	35	Litchi (fruit frais)	50	Navet (cuit)	85
Haricots verts	30	Macaronis (blé dur)	50	Nouilles	70
Jus de citron (sans sucre)	20	Mangue (fruit frais)	50	Nouilles/vermicelle chinois (riz)	65
Jus de tomate	35	Moutarde (avec sucre ajouté)	55	Pain au chocolat ou au lait	65
Lait de soja	30	Muesli (sans sucre)	50	Pain bis (au levain), au seigle, complet	65
Lait (écrémé ou non)	30	Noix de coco	45	Pain blanc	90
Lentilles	30	Pâte à tartiner	55	Pain de mie ou hamburger	85
Maïs ancestral (indien)	35	Pain 100% intégral au levain pur	40	Pain azyme	70
Clémentines	30	Pain au quinoa (environ 85 % de quinoa)	50	Pastèque	75
Mandarines	30	Pain azyme (farine intégrale)	40	Pizza	60
Moutarde	35	Pain de Kamut	45	Polenta, semoule de maïs	70
Navet (cru)	30	Pain grillé, farine intégrale sans sucre	45	Pomme de terre en flocons (instantanée)	90
Oignons	15	Papaye (fruit frais)	55	Pomme de terre en purée	80
Olives	15	Patates douces	50	Pommes de terre au four	95
Oranges (fruit frais)	35	Pâtes complètes (blé entier)	50	Pommes de terre cuites à l'eau/vapeur	70
Pain Essène (de céréales germées)	35	Pâtes intégrales, ai denté	40	Pommes de terre frites	95
Pampelmousse (fruit frais)	25	Pêches (boîte, au sirop)	55	Pop corn (sans sucre)	85
Pêches (fruit frais)	35	Pepino, poire-melon	40	Porridge, bouillie de flocons d'avoine	60
Petits pois (frais), pois chiches, tafanel	35	Petits pois (boîte)	45	Potiron	75
Poireaux	15	Pruneaux	40	Poudre chocolatée (sucrée)	60
Poivrons	15	Raisin (fruit frais)	45	Raisins secs	65
Pomme (compote)	35	Riz basmati complet	45	Raviolis	70
Pomme, poire (fruit frais)	35	Riz basmati long	50	Risotto	70
Prunes (fruit frais)	35	Riz complet brun	50	Riz à cuisson rapide (précuit)	85
Radis	15	Riz rouge	55	Riz au lait (sucré)	75
Ratatouille	20	Sablé (farine intégrale, sans sucre)	40	Riz blanc standard	70
Riz sauvage	35	Sarrasin, blé noir (intégral; farine ou pain)	40	Riz de Camargue	60
Salade (ail, escarole, frisée, mâche, etc.)	15	Sauce tomate, coulis de tomate (avec sucre)	45	Riz long, riz parfumé (jasmin...)	60
Salifis	30	Seigle (intégral; farine ou pain)	45	Riz soufflé, galettes de riz	85
Sauce tomate, coulis de tomate (sans sucre)	35	Sorbet (sans sucre)	40	Sémoule, couscous	60
Tofu (soja)	15	Spaghettis ai dents (cuits 5 minutes)	40	Sirop d'érable	65
Tomates	30	Spaghettis blancs bien cuits	55	Sirop de glucose, de blé, de riz	100
Tomates séchées	35	Surimi	60	Sodas	70
Vinaigre	5	Sushi	55	Sorbet (sucré)	65
Yaourt édulcoré	15	Tagliatelles (bien cuites)	55	Sucre blanc (saccharose), roux, complet, intégral	70
Yaourt, yoghourt, yogourt (nature)	35	Topinambour	50	Tacos	70