



Quitte tes kilos - Isabelle Agassis

LISTE DES ALIMENTS BÉNÉFIQUES ET À ÉVITER



LISTE DES ALIMENTS BÉNÉFIQUES

Légumes :

Brocoli	Chou Kale	Champignons	Epinards	Laitue	Artichaut
Tomate	Choux de BXL	Courge spaghetti	Aubergine	Céleri	Oignon
Radis	Côtes de Blettes	Céleri	Chou-Fleur	Courge	Ail
Endive	Navet	Rave	Betterave rouge	Butternut	
Poivron	Roquette	Rutabaga Patate douce	Haricots verts	Potimarron	
Asperges	Concombre	Olive	Carotte Cresson	Potiron	
Choux	Fenouil	Panais	Poireau	Courgette	



Fruits :

Poire	Figue	Orange	Citron	Kiwi
Kaki	Datte	Raisin	Citron vert	Fraise
Prune	Avocat	Pamplemousse	Papaye	Myrtille
Pastèque	Banane	Mangue	Noix de coco	Framboise
Mandarine	Abricot	Clémentine	Cerise	Mûre
Fruit de la Passion	Melon	Nectarine	Avocat	
Banane plantain	Ananas	Pêche	Pomme	



Viande et poissons :

Ecrevisses	Moules	Maquereau	Canard	Agneau
Scampi	Dorade	Thon	Lapin	Poulet
Crevette	Huître	Hareng	Caille	Dinde
Noix de St jacques	Bar Ecrevisses	Anchois	Veau	
Lotte	Scampi	Cerf	Bison	
Cabillaud	Saumon	Sanglier	Lapin	
Crabe	Sardine	Boeuf	Caille	



Œufs et abats :

Œuf de
poule

Œuf de
caille

Œuf d'oie

Œuf de
canard

Foie de
volaille



Graisses :

Huile d'olive

Huile d'avocat

Huile de noix de coco

Graisse de canard / d'oie -Saindoux

Huile de macadamia/noix Huile de palme
(bio et fairtrade)

Ghee (beurre clarifié dont on a enlevé le
lactose et la caséine)

Beurre au lait cru



Les Noix et les graines :

Noix	Noix de cajou	Graine de tournesol
Amande	Graine de lin	
Noisette	Graine de sesame	
Noix de macadamia	Graine de courge	
Noix de pécan	Graine de pavot	
Noix du Brésil	Graine de chia	
Châtaigne	Graine de chanvre	



Les épices et les herbes :

Cannelle	Basilic	Sauge
Safran	Persil	Estragon
Vanille	Coriandre	Menthe poivrée
Sel rose de l'Himalaya ou marin	Ciboulette	Aneth
Poivre noir	Menthe	Citronnelle
Curcuma Curry	Romarin	Thym
Gingembre	Origan	Romarin



Les sucres :

Sucre de fleur de coco

Stévia (naturelle)

Fruits secs

Miel cru (non chauffé)

Sirop de Yacon



Les boissons :

Bouillon de poulet/ d'os à moelle

Infusion/ tisane (non sucrée)

Eau fruitée

Thé vert

Eau de source

Eau de coco



Les céréales (sans gluten)

Sarrasin

Quinoa

Riz complet (trempé)

riz Basmati



A avoir dans ses placards :

Amande et noisettes moulues

Lait et crème de coco

Légumes lacto-fermentés

Vinaigre de cidre

Farine de noix de coco

purée d'oléagineux



LES ALIMENTS À ÉVITER :

Blé	Maïs
Avoine	Boulgour
Orge	couscous
Seigle	Epeautre
Pâtes	Viennoiseries
Pain (industriel)	Biscuits
Biscotte	Gâteaux



Les produits laitiers pasteurisés :

Lait

Fromage

Glace

Yaourt

Beurre pasteurisé

Crème fraîche



Les boissons :

Alcool

Soda

Jus de fruit (du
commerce)

Boissons énergisantes

Café



Les produits industriels :

Boîtes de conserve

Plats préparés

Biscuits

Chips

Pâtisseries

Pâte à tartiner



Les légumineuses :

Soja

Tofu



Les bons et mauvais glucides

Les bons glucides		Les mauvais glucides	
les fruits (IG bas)	les céréales sans gluten:	les pâtes	le chocolat sucré
les légumes racines	Sarrasin	le pain	
la patate douce	Quinoa	les biscuits	
la banane plantain	riz complet (trempé)	les gâteaux	
la pomme de terre		le sucre raffiné	
les courges		les céréales raffinées	