

GLUTEN ET RÉGIME

ALIMENTS INTERDITS

Contenant du gluten : blé, orge, seigle, avoine, kamut, épeautre, pâtisseries, viennoiseries, gâteaux de toutes sortes, barres, confiseries, céréales et mueslis du petit déjeuner, pizzas, quiches, toute préparation du commerce non vérifiée, et les appellations : malt (orge) et amidon. Le sirop de blé, maltodextrine, dextrose et arôme de malt sont autorisés (réf. AFDIAG - Association Française Des Intolérants Au Gluten).

Contenant de la caséine : lait animal, margarine si elle contient du lait ou des composants issus du lait, crème fraîche, fromage, crèmes desserts, yaourts, crèmes glacées, et tout produit fini contenant du lait (gâteaux, viennoiseries, barres, confiseries diverses, chocolat même noir, etc.) Remplacer le lait par du lait de riz, de coco, d'amandes.

Le beurre CRU et BIO peut être toléré chez certaines personnes.

Contenant du soja : tofu, lécithine, etc.

ALIMENTS A ÉVITER

Sodas, phosphates, colorants et conservateurs.

Bannir le sucre blanc et les édulcorants de synthèse et éviter le sucre en général.

Pour sucrer : utiliser de préférence le sirop d'agave, le sirop d'érable, le miel, le stevia (prix élevé), sinon le sucre de canne ou le sucre complet.

En fonction des sensibilités individuelles : Maïs, riz, oeufs, agrumes, tomates, pommes, chocolat, champignons, arachide, agrumes, épinards, bananes, petits-pois, flageolets, etc. ..

ALIMENTS AUTORISÉS

Céréales : Quinoa, Sarrasin, Millet, Riz, Amarante, Tapioca, Manioc.

Le maïs peut être autorisé selon les cas, se référer au médecin.

En fonction des sensibilités individuelles : Oléagineux : noix, noisettes, amandes, avocat, olives, etc.

ALIMENTS RECOMMANDÉS

- **En priorité les légumes** : chou-fleur, brocolis, haricots verts, courgettes, aubergines, carottes, poireaux, concombres, betteraves, champignons, potiron, salades, etc.
Ensuite : pommes de terre, marrons, châtaignes, légumineuses (lentilles, pois chiches, fèves).
- **Viandes** : toutes. Attention à la charcuterie qui contient des produits issus du lait ; vérifiez bien les étiquettes pour jambon, saucisses, saucisson, etc.
- **Poissons** : Préférer les petits poissons (gras ou "bleus" de préférence) : sardines, maquereaux, anchois, harengs, flétan, pour éviter la surcharge en mercure des gros poissons (thon, espadon).
- **Desserts** : En priorité des fruits ; bananes, raisin (bon pour détoxifier), poires, prunes, ananas, abricots, etc. crus ou en compotes. Pâtisseries maison faites avec de la farine de châtaignes, de riz, de pois chiches, de sarrasin, de l'huile (olive, pépins de raisins), des oeufs, peu sucré.
- **Boissons** : Eau en abondance pour éliminer, en alternance des eaux douces (Volvic, Mont Roucous) et des eaux minéralisées (Courmayeur riche en calcium, Hépar riche en calcium et magnésium (sauf si diarrhée), jus de fruits : ananas, abricot, raisin, jus de carottes, jus d'orange et de fruits rouges sous réserve du bilan.

- **Assaisonnement** : huile (olive, graines de courge, colza, pépins de raisin, noix) et des herbes fraîches.
- **Petit déjeuner** : fruits secs, oléagineux, céréales sans gluten, oeufs, jambon, gâteau fait maison, miel, confiture ou purée de fruits sans sucre, lait de riz, de coco, d'amandes, pain sans gluten, crêpes ou gaufres faites maison.
- **Goûter** : Fruits, compotes de fruits, gâteaux faits maison.

! ATTENTION !

LE RÉGIME DOIT ÊTRE STRICT FAUTE DE QUOI VOUS N'EN VERREZ PAS LES EFFETS !

Il s'agit de régénérer la muqueuse intestinale et cela demande du temps ; vous mettez ce régime en place pour plusieurs années, voire toute la vie si nécessaire.

Ce régime sera moins onéreux si vous faites les choses vous-mêmes. Les produits sans gluten, sans lait et sans soja que vous trouverez dans le commerce sont assez chers, mais peuvent "dépanner".

NE DONNEZ PAS UN PRODUIT DONT VOUS N'ETES PAS SUR !

Apprenez à lire les étiquettes en vérifiant les compositions. Attention, certains produits changent parfois de composition.

