NUTRITIK

Quotidiennement et à satiété

Sélectionnez dans ces aliments, **ceux que vous aimez et consommez les chaque jour**, à satiété. Ils doivent occuper au moins la moitié à 2/3 de l'assiette.

Viandes	Poissons	Crustacés et Fruits de mer	Autres	Oeufs
Boeuf	Saumon	Huitres	Escargots	Poules
Génisse	Sardine	Moules		Cailles
Veau	Hareng	Bigorneaux		Canard
Porc	Maquereau	Bulots		Saumon
Poulet / Dinde	Truite	Coques		Truite
Canard	Morue	Coquilles St-Jacques		Lump
Lapin	Dorade	Couteaux		Esturgeon
Agneau		Crevettes		
Mouton		Langoustines		
Bison		Langouste		
Autruche		Crabe		
Cheval		Araignée de mer		
Faisant				
Sanglier				
Chevreuil				
Cerf				
Renne				

NUTRITIK

Quotidiennement mais en quantité modérée

Ces aliments peuvent être **consommés régulièrement voire quotidiennement** mais en **quantités contrôlées et seulement si vous les appréciez**. Pour bénéficier de leurs nutriments, des quantités limitées suffisent. Attention aux anti-nutriments. 1/2 à la moitié de l'assiette.
Les produits laitiers doivent être consommés avec précaution et limite.
Les **huiles végétales** doivent toujours être vierges, bios et pressées à froid.

Légumes	Fruits	Produits laitiers au lait cru	Abats	Oléagineux
	Groseilles	Comté	Coeur	Amandes blanche
Champignons	Mûres	Emmental	Foie (de veau, de morue)	Noisettes
Concombre	Framboises	Gruyère	Rognons	Noix du Périgord
Courges	Myrtilles	Roquefort Papillon	Cervelle	Noix du Brésil
Courgettes	Autres baies	Morbier	Tripes	Noix de pécan
Artichaut	Citron	Tomme de Montagne	Pieds de cochon	Noix de macadamia
Radis noir et Rose	Citron vert	Camembert AOP	Oreilles de cochon	
Choux (toute sorte)	Avocat	Lait cru de vache, de chèvre ou de brebis	Langue de boeuf	
Ail	Olives	Kefir de lait	Pattes de poulets	
Oignons	Coco	Crème fraîche entière		
Choucroute		Fromage blanc fermier (vache ou brebis)		
Kimchi et autres légumes fermentés		Yaourts		
Carottes crues		Breuil de Brebis		
Patates douces				
Pommes de terre (à l'eau et refroidies)				
Poireaux				
Epinards et autres légumes feuillus				
Tomates (sauf sensibilités)				
Aubergines (sauf sensibilités)				

Légumineuses (trempées et/ou germées)	Herbes	Epices et condiments	Graisses	Boissons (eau à volonté)
Lentilles	Herbes de Provence	Sel et fleur de sel	Beurre	Café noir ou Bulletproof
Haricots verts	Cerfeuil	Poivre	Ghee	Thé vert
Pois cassés	Romarin	Piment	Olive	Thé Pu Erh
Pois chiche	Persil	Curcuma	Coco	Tisane de Chanvre
Flageolets et Autres haricots	Ciboulette	Gingembre	Avocat	Roiibos
Cocos de Paimpol	Ortie	Canelle	Suif	Tisane à l'hibiscus
Natto	Menthe	Curry	Saindoux	Vinaigre de cidre
Tempeh	Sauge		Huile de sésame	Vin rouge biologique
	Sariette			
	Graines germées			

Algues	Sucres	Céréales	Poissons de ligne	Charcuteries
Nori	Miel cru	Pain (céréales rustiques) fermenté et levé au levain 24h	Dorades	Artisanales et sans conservateurs
Kombuh	Pollen frais ou séché		Bar	
Chorelle	Propolis		Lieu	
Spiruline	Chocolat > 90%		Morue	
	Pâte de cacao			

NUTRITIK

Exceptionnels, à éviter et à limiter

Ces aliments ne sont pas bons pour la santé. Sur le long terme, ils entraînent des problèmes de santé, parfois complexe à gérer ou fortement handicapants. A limiter au maximum et à ne consommer que de temps à autres, si vraiment l'envie vous dépasse. L'objectif est de parvenir à vous en passer à terme.

Céréales, graines et graminées	Graisses	Produits laitiers au lait pasteurisé / thermisé	Sucres
Blé	Toutes les huiles végétales de plantes ou de graines autres que l'huile de sésame.	Parmesan	Gâteaux
Avoine	Margarines et "beurres végétaux"	Bûche de chèvres	Bonbons
Orge et houblon		Gruyère râpé	Chocolat au lait, blanc ou noir < 90%
Millet		Bleu d'auvergne	Edulcorants
Epeautre		Laits pasteurisés	Fruits tropicaux non sauvages
Kamut		Crèmes pasteurisées	Pâtes à tartiner
Quinoa		Tout produit laitier pasteurisé	"Céréales" du matin
Riz			Pain des fleurs
Pain non fermenté au levain			
Sarrasin			
Graines de lin, de tournesol…			

Boisson	Purées	Insectes	Poissons	Charcuteries
Soda (avec ou sans sucre)	Purée d'oléagineux	Sauterelles	Soles	Toute charcuterie industrielle (Nitrite de sodium, Nitrite de potassium…)
Liqueurs	Purée de cacahuètes et autres arachides	Grillons	Turbos	Conserves industrielles
Whisky	Amandes complètes	Larves	Espadon	
Vodka				
Rhum				
Toutes bières				