

- **Éviter les ingrédients spécifiques** tels que :
 - le glutamate monosodique (MSG), l'aspartame, l'acésulfame K, nitrate de sodium, benzoate de sodium, sulfites, ...
 - les protéines altérées (comme la gélatine, les protéines hydrolysées, l'extrait de levure autolysée, les concentrés de protéines et les isolats de protéines);
 - Sirop de glucose-fructose, colorants artificiels
- **Rechercher des listes d'ingrédients qui sont courtes**, faciles à lire et n'incluent que des ingrédients qu'il est possible d'ajouter en cuisinant. Éviter :
 - les aliments qui ont, dans leur liste d'ingrédients, des termes tels qu'épices, assaisonnement, arôme et arôme naturel, entre autres, car ils ne sont pas spécifiques et peuvent cacher ces additifs ;
 - les assaisonnements mélangés qui contiennent généralement des exhausteurs de saveur comme le MSG.
- **Éviter le glutamate**
 - Éviter les aliments naturellement riches en glutamate libre, dont la sauce de soja ; les sauces de poisson ; la sauce Worcestershire ; les fromages comme le parmesan.
- **Éviter l'aspartame**
 - Éviter les sodas diète.
 - Éviter la gomme et les menthes pour l'haleine.
 - Vérifier les ingrédients de produits comme le yaourt (yogourt), les céréales et le pain, car des édulcorants artificiels sont couramment ajoutés à de nombreux aliments.
 - L'aspartate se trouve dans certains sels de magnésium.

Les ingrédients et additifs à bannir de son alimentation



LES COLORANTS ARTIFICIELS



Bonbons, margarine, fromages, confitures, desserts, boissons...

LE SIROP DE GLUCOSE-FRUCTOSE



Pâtisseries industrielles, biscuits aux fruits, sirops, confitures, sodas, sauces, charcuterie...

LE GLUTAMATE DE SODIUM



Soupes industrielles, chips aromatisées, plats préparés, bouillons...

L'ASPARTAME



Boissons dites «light», gommes sans sucre, confiseries, produits pharmaceutiques...

L'ACESULFAME K



Sodas, jus de fruits, sirops, boissons lactées, bonbons, pâtisseries, desserts, plats préparés, sauces...

LE NITRATE DE SODIUM



Charcuteries industrielles, viandes traitées, fromages,...

LES SULFITES



Frites surgelées, fruits en conserve, vin...

LE BENZOATE DE SODIUM



Tartes industrielles, confitures, sodas...

- E1**** indique un colorant
- E211** Benzoate de sodium
- E251** Nitrate de sodium
- E951** Aspartame
- E950** Acesulfame K
- E621** Glutamate monosodique