



## A favoriser

Aliments riches en acides gras insaturés (oméga 3, oméga-9), fibres, polyphénols et probiotiques

BIO de préférence !

### Anti-inflammatoires

- 👍 Petits poissons gras 1x/sem. (harengs, maquereaux, sardines, anchois...)
- 👍 Assaisonnement à base d'huile riche en Ω3 (colza, noix, chanvre, Quintuor, Omega Force 3), graines de lin broyées, graines de chanvre
- 👍 Huile olive extra vierge 1<sup>ère</sup> pression à froid pour la cuisson – ne pas faire fumer (max 180°C)
- 👍 Légumes frais +++++ et de saison (légumes racines, betterave, crucifères, alliacés, algues, champignons, etc.)
- 👍 Protéines végétales : préparations à base de soja (tofu, tofu fermenté, tempeh, etc.), légumineuses (haricots, lentilles, pois...), quinoa...
- 👍 Aliments lactofermentés (choucroute, yaourts au soja au bifidus)
- 👍 Fruits frais et de saison +++++
- 👍 Oléagineux (noisettes, noix, amandes, etc.)
- 👍 Céréales semi-complètes et sans/pauvre en gluten (riz, quinoa, sarrasin, petit épeautre...)
- 👍 Épices : curcuma, gingembre, curry, clou de girofle...
- 👍 Utilisation d'aromates +++
- 👍 Cannelle (à préférer celle du Sri Lanka)
- 👍 Chocolat noir min. 74 %
- 👍 Thé vert Matcha, thé vert, rooibos, tisanes
- 👍 Hydrolysats végétaux plutôt que des laits animaux
- 👍 Cuisson à basse température : vapeur, pochage, four basse t°



## A éviter

### Pro-inflammatoires

- 👎 Acides gras Trans -> margarine, viennoiseries, biscuits emballés, etc.
- 👎 Acides gras saturés -> beurre, fromages, pâtés de porc, saucisses, mayonnaise, peaux de volaille, pâtisseries, huile de palme...
- 👎 Excès d'acides gras Ω6 -> huile de tournesol, huile de maïs
- 👎 Viandes (pour occasions exceptionnelles ou en fonction des besoins)
- 👎 Glucides à IG élevés (sucres, féculents, etc.)
- 👎 Produits laitiers de vache, privilégier les produits de chèvre et brebis
- 👎 Excès d'alcool (préférer le vin rouge)
- 👎 Caféine
- 👎 Céréales contenant du gluten issu de froment transformé et industriel
- 👎 Maïs
- 👎 Aliments préparés ultra transformés
- 👎 Sel, poivre et épices agressives