

Alimentation hypotoxique (apaise l'inflammation) :

Types d'aliments	
Céréales	Autorisées : riz, sarrasin, quinoa, tapioca, sésame. A éviter : blé, seigle, kamut, orge, avoine, maïs, épeautre.
Légumes et fruits	Tous, crus de préférence.  Les fruits secs sucrés ( dattes, pruneaux...) ou (amandes, noisettes...) sont conseillés
Légumineuses	Toutes.
Viandes et poissons	Favoriser tous les poissons, notamment les poissons gras, et les viandes blanches.  Limiter les viandes rouges et les charcuteries
Matières grasses	Seules autorisées : les huiles vierges utilisées crues. Conseillé : le ghee (= beurre clarifié).
Produits sucrés	Avec modération : sucres complets (miel, sirop d'érable, sucre brun non raffiné). En petite quantité : chocolat noir, notamment cru Limiter le sucre raffiné, les confitures, les jus et autres boissons sucrées

Produits laitiers	<p>Pas de lait animal, beurre, crème, yaourts, crème glacée.</p> <p>Utiliser les laits végétaux et yaourts à base de soja.          Limiter les produits industriels fabriqués à partir de poudre de lait.</p>
Assaisonnement	<p>Tous les condiments sont autorisés : poivre, vinaigre, citron, oignon, ail, moutarde, persil...</p> <p>Limiter toutefois le sel blanc raffiné.</p>
Boissons	<p>Café, thé et boissons alcoolisées en quantité raisonnable.</p> <p>Pas de bière ni de whisky (contiennent de l'orge)</p>