

LES 43 MEILLEURS ALIMENTS POUR PRENDRE SOIN DE VOTRE FOIE

Inspirée du régime méditerranéen, du *Green Med* et de l'IG bas (= index glycémique bas), tout en focalisant sur les aliments les plus riches en nutriments protecteurs pour le foie, voici votre future liste de courses. Gardez-la précieusement, photographiez-la, rangez-la de façon accessible dans votre téléphone portable pour pouvoir la transmettre à vos amis : elle peut sauver votre foie, et le leur !

DE « ABRICOT » À « TOMATE », INVENTAIRE DES CHAMPIONS POUR LE FOIE (ILS SONT DANS VOTRE RÉFRIGÉRATEUR)

Rappel : les « doses » de nutriments actifs dans les aliments sont très aléatoires : elles dépendent des variétés, des saisons, de la quantité consommée, du mode de préparation... et dans tous les cas n'ont aucune prétention à soigner un quelconque trouble. Nous parlons ici de prévention, qu'elle soit primaire (avant un souci hépatique) ou secondaire (une fois le souci détecté, et pour en ralentir la progression ou en limiter les effets néfastes).

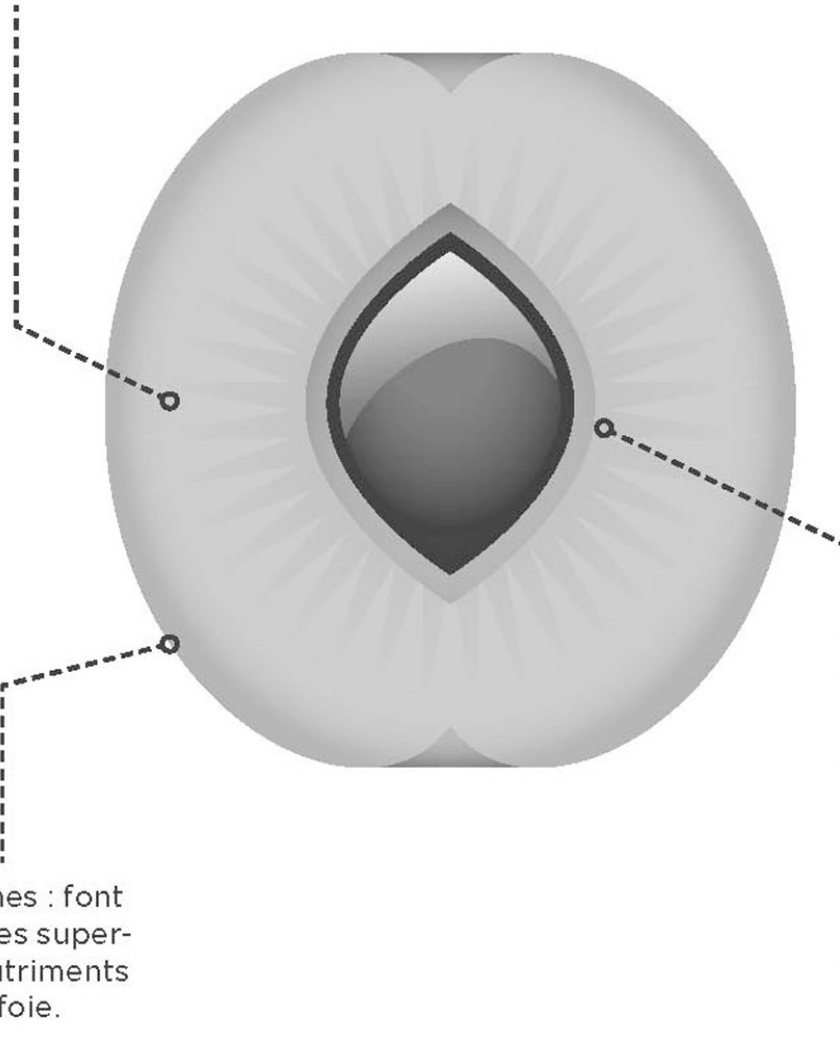
L'alimentation doit ici être considérée dans sa globalité, et non en sélectionnant quelques aliments « champions » : la diversité est le socle d'une alimentation protectrice. Enfin, ne confondez pas « aliment » et « médicament » : à chacun son rôle. Ni « aliment » et « complément alimentaire » : par exemple l'acide alphasébacique apporté sous forme naturelle ou produite en faible quantité par notre corps est dit « R », tandis que fabriqué artificiellement, on passe en forme « S » beaucoup moins active sur l'organisme. Il en va de même pour bien des molécules, par exemple la vitamine E. Ou encore la vitamine D, tellement plus efficace venant du soleil que venant de la plupart des gouttes en supplémentation disponibles sur le marché.

Je rappelle que tous les aliments présentant des aptitudes à améliorer notre métabolisme – par exemple nous aider à contrôler le cholestérol, la glycémie, le tour de taille – sont à la base des recommandations contre la NASH. Ce sont eux qui feront reculer le foie gras, repas après repas. Si vous avez lu la première partie de ce livre, vous le savez déjà.

ABRICOT

Ses supernutriments pour notre foie :
potassium, bêta-carotène.

Aide le foie pour
son travail de
détoxication.



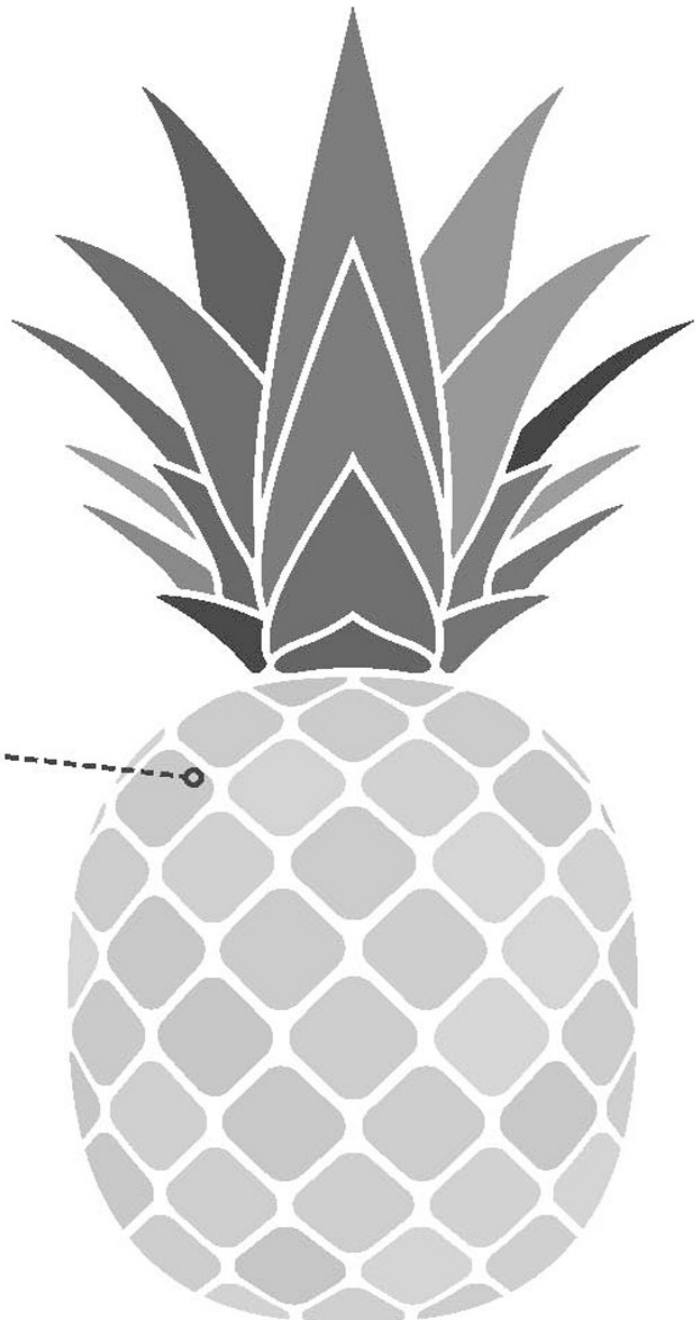
Carotènes : font
partie des super-
phytonutriments
du foie.

Bonus métabolique :
protège le cœur. Fait
baisser la pression
artérielle.

ANANAS

Ses supernutriments pour notre foie :
potassium, acide citrique, enzymes.

Son pack d'enzymes
- bromélaïne,
desmolase,
invertase, pectase
et peroxydases -
aide à mieux digérer,
ce qui soulage
le foie dans ses
fonctions digestives
quotidiennes.
Et en fait un fruit
de choix en cas de
troubles digestifs
ou pancréatiques.

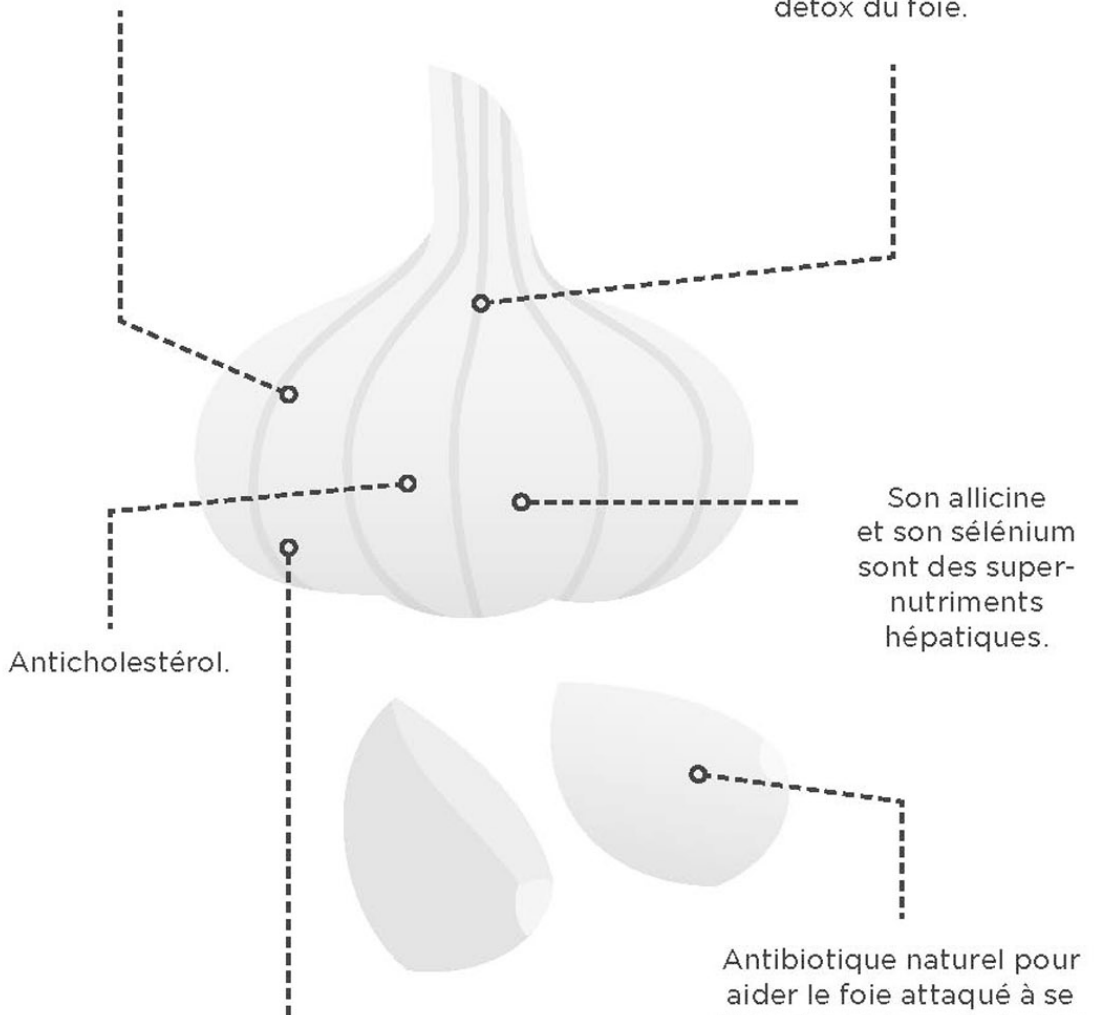


AIL

Ses supernutriments pour notre foie :
allicine, sélénium.

Un superaliment métabolique
à tout point de vue, d'où sa
réputation d'aliment-médicament.

Active les enzymes
détox du foie.



Anticholestérol.

Son allicine
et son sélénium
sont des super-
nutriments
hépatiques.

Antibiotique naturel pour
aider le foie attaqué à se
défendre et à se régénérer.

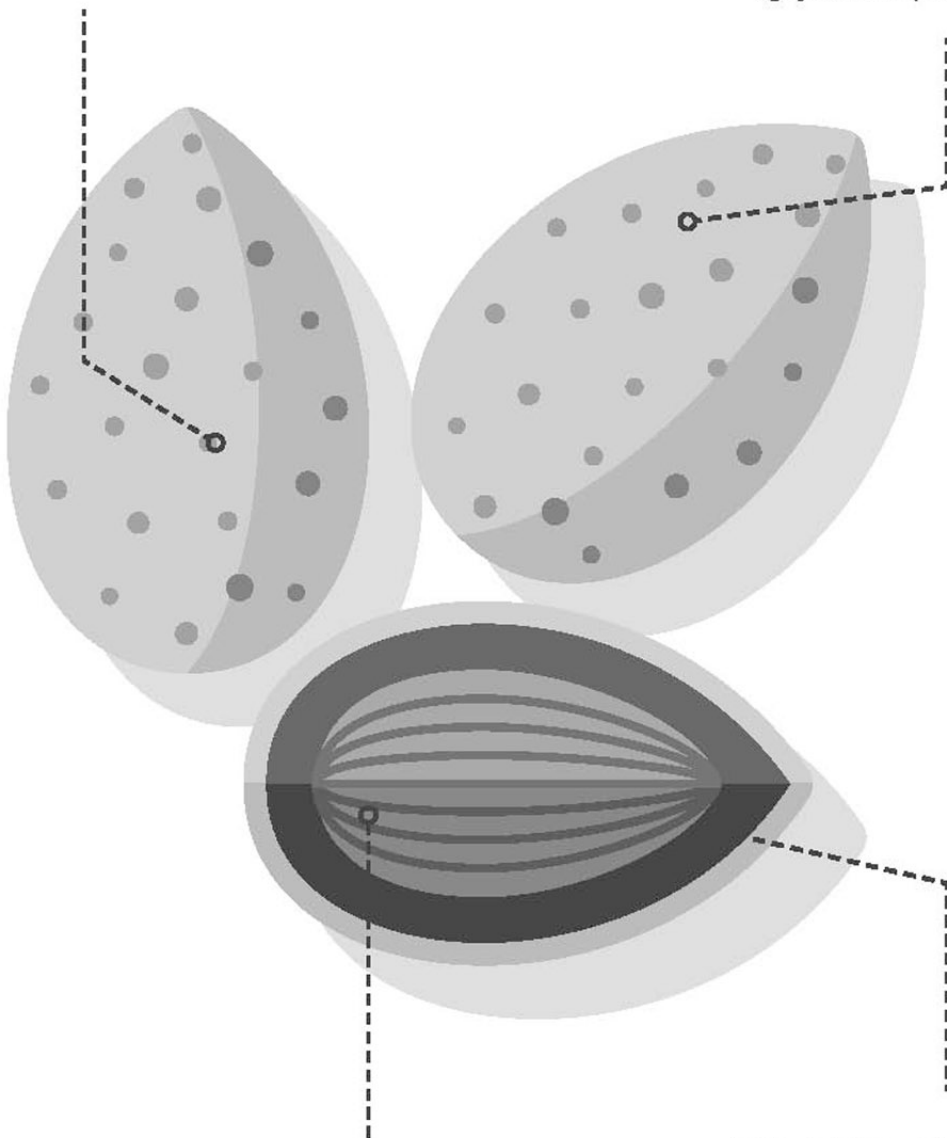
Spécialement recommandé si :
diabète, hypertension artérielle,
à risque cardiaque (antécédent
d'infarctus, AVC, athérosclérose -
agrégation plaquettaire...).

AMANDE

Ses supernutriments pour notre foie :
fibres, bons gras, vitamine E...

Concentre un nombre étonnant
de nutriments anti-mauvais
cholestérol : fibres, phytostérols...

Aide à contrôler le glucose
(glycémie plus stable).



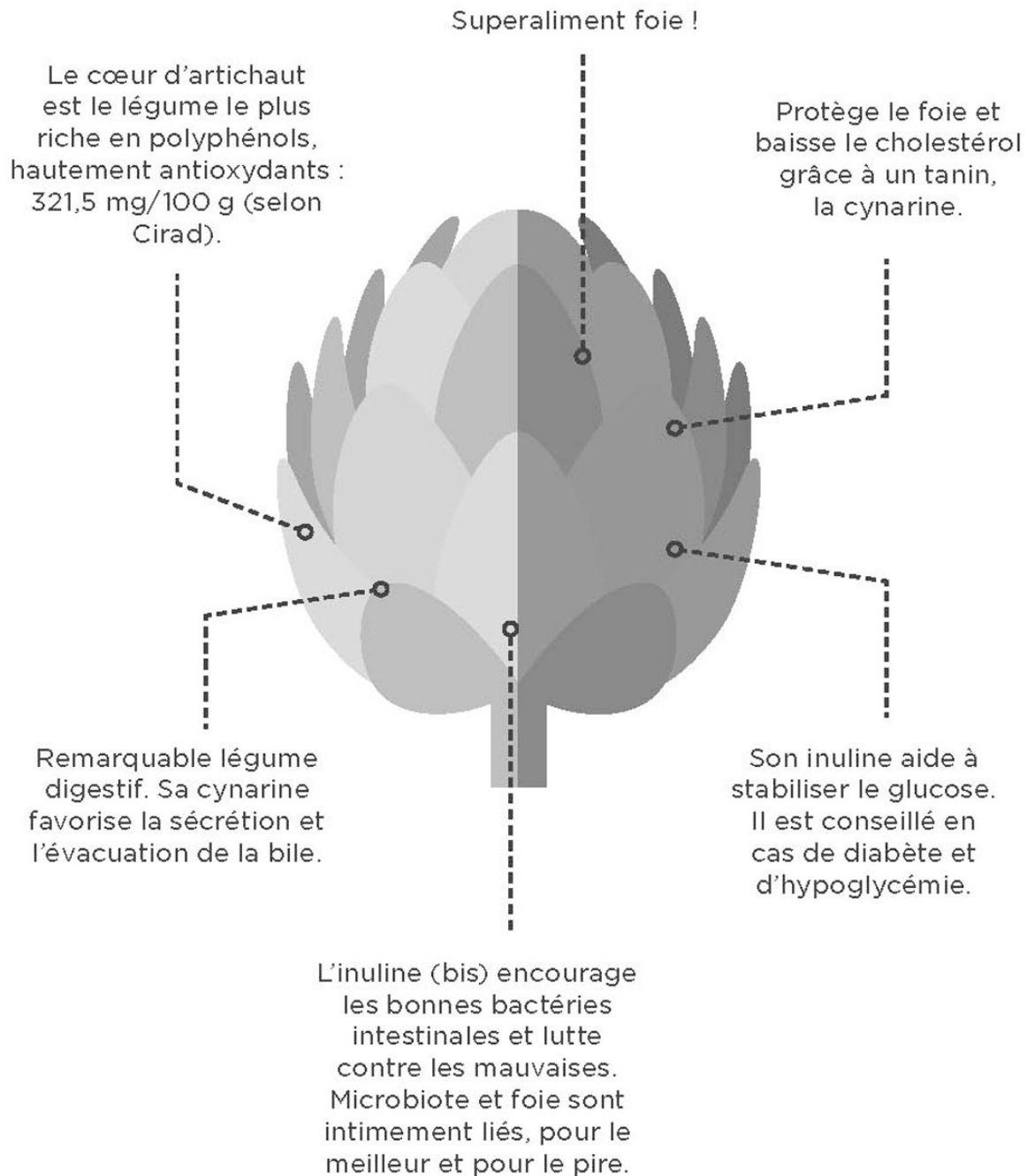
Protège contre la stéatose
(la NASH).

Aide à mieux équilibrer
le microbiote.

ARTICHAUT

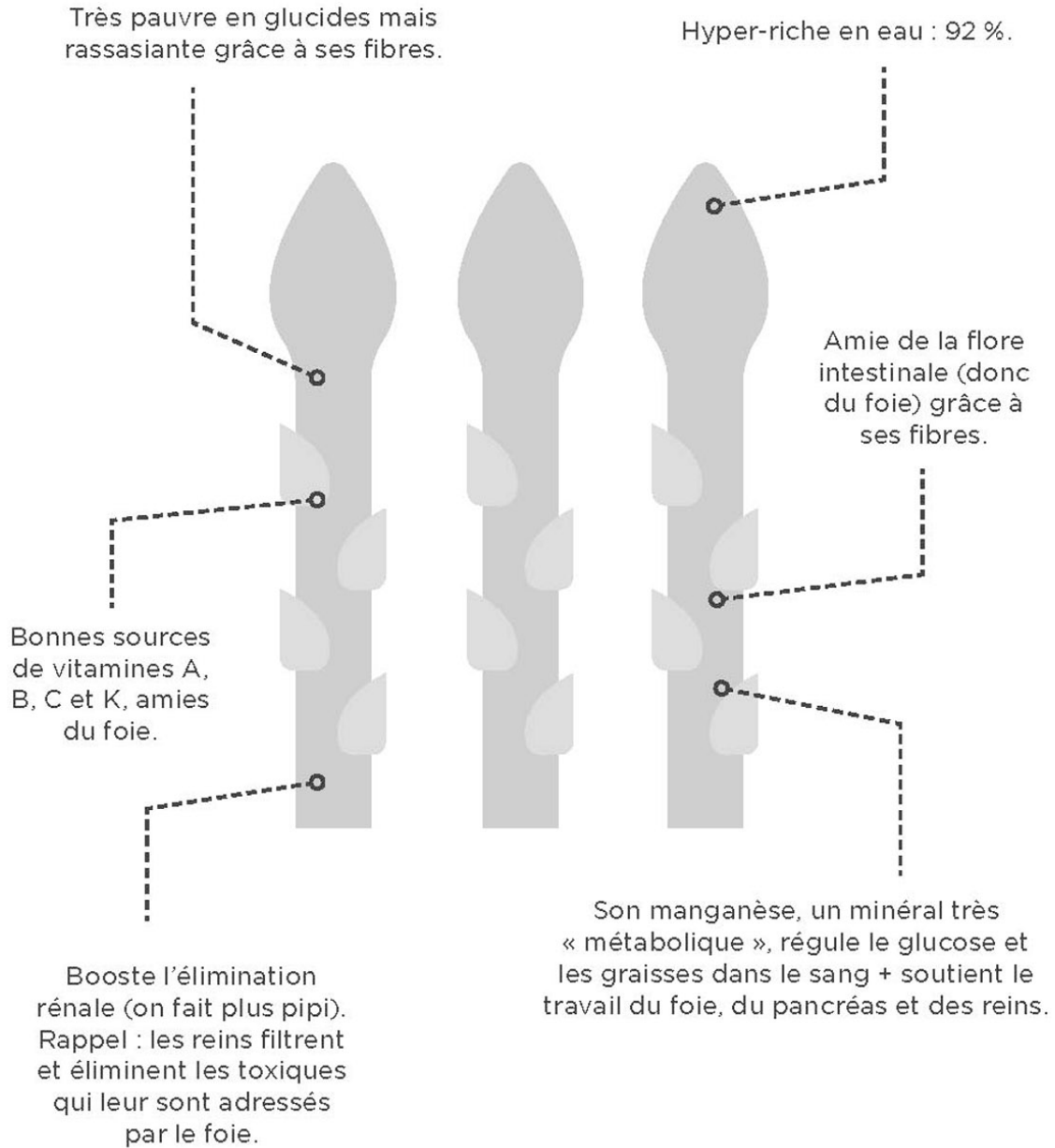
Ses supernutriments pour notre foie :

silymarine, + composés phénoliques (acide chlorogénique, apigénine-7-rutinoside, cynarine, narirutine)
+ anthocyanines (cyanidine, peonidine, delphinidine).



ASPERGE

Ses supernutriments pour notre foie :
fibres prébiotiques, manganèse

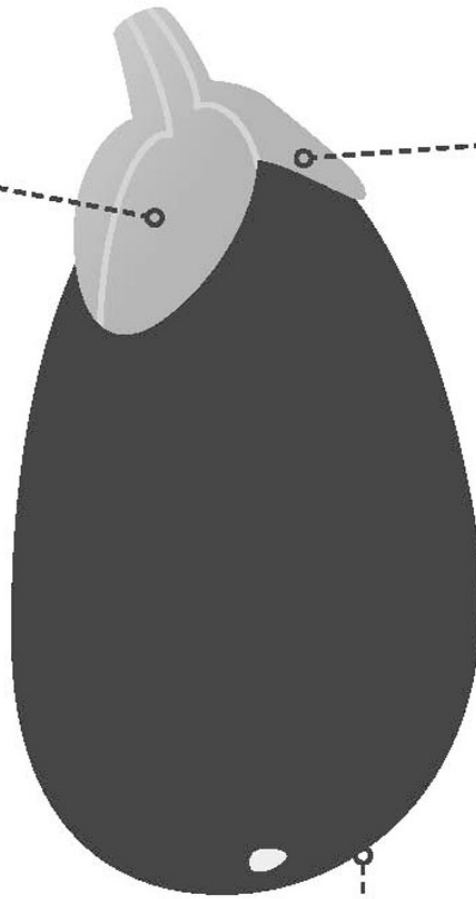


AUBERGINE

Ses supernutriments pour notre foie :
fibres, glycoalcaloïdes (= sucre + alcaloïdes).

Action préventive contre
le cancer du foie.

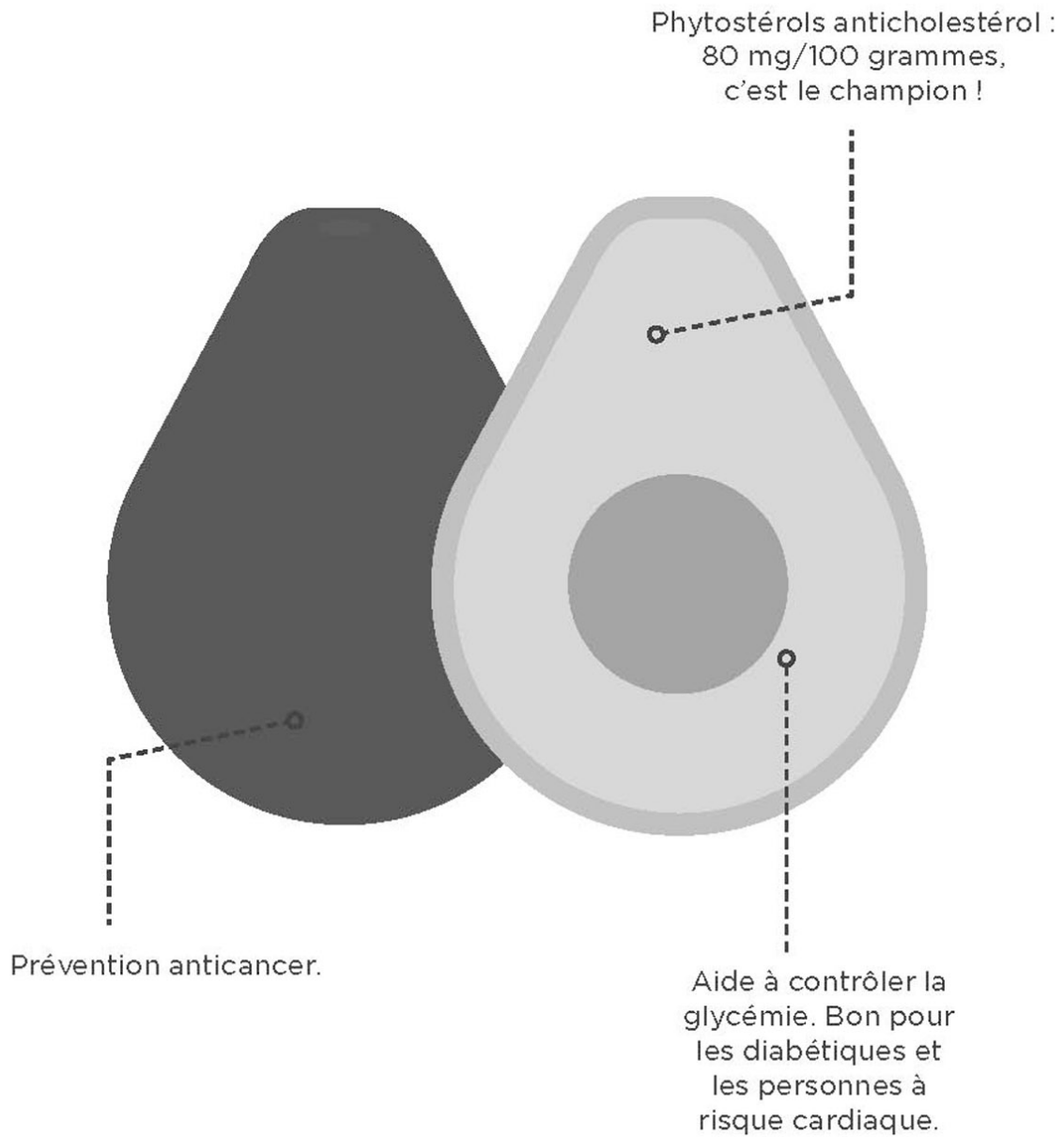
Anticholestérol, elle
aide aussi à stabiliser
l'appétit grâce à ses
fibres solubles.



C'est évidemment cuite
à la vapeur et non frite
ni rissolée qu'il faut
envisager les choses.

AVOCAT

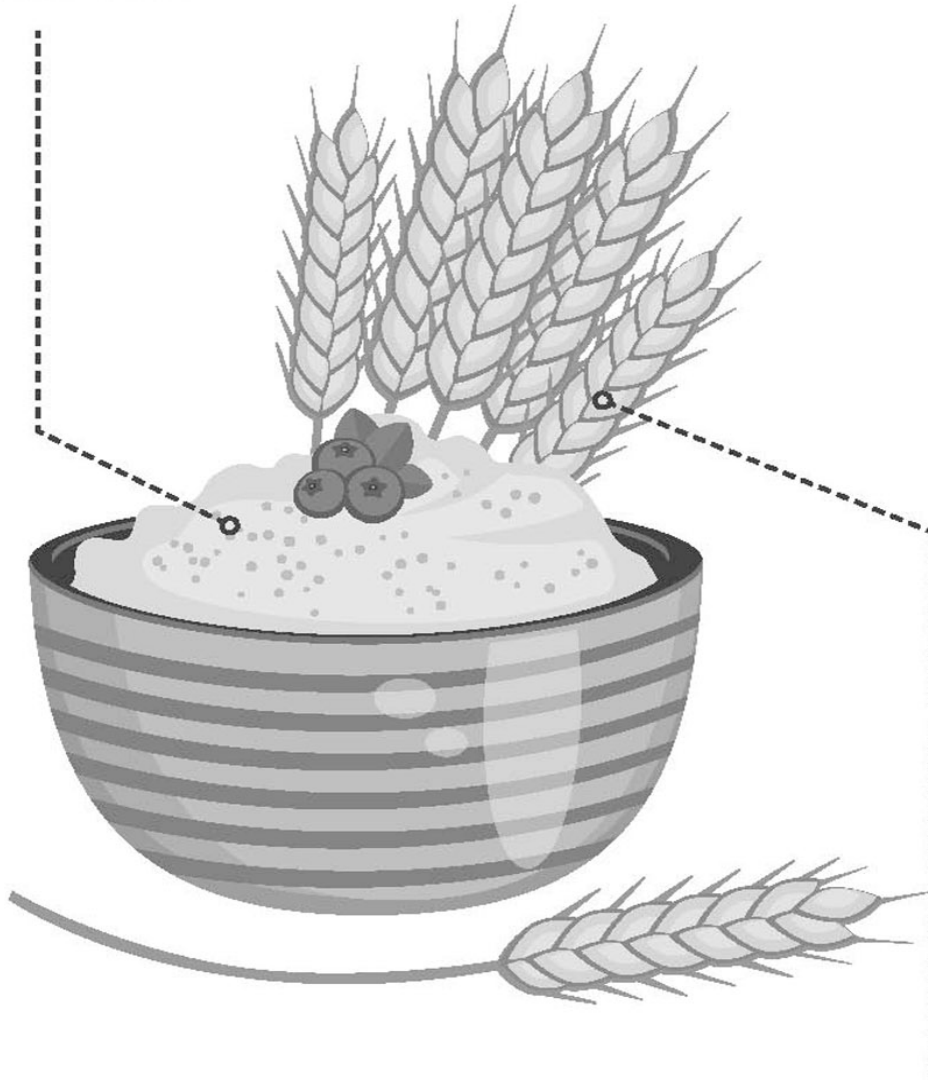
Ses supernutriments pour notre foie :
oméga 9, lutéine, glutathion, caroténoïdes, vitamine E,
avocatine B, bêta-sitostérol.



AVOINE (FLOCONS)

Ses supernutriments pour notre foie :
bêta-glucanes.

Aide à perdre du
poids abdominal.



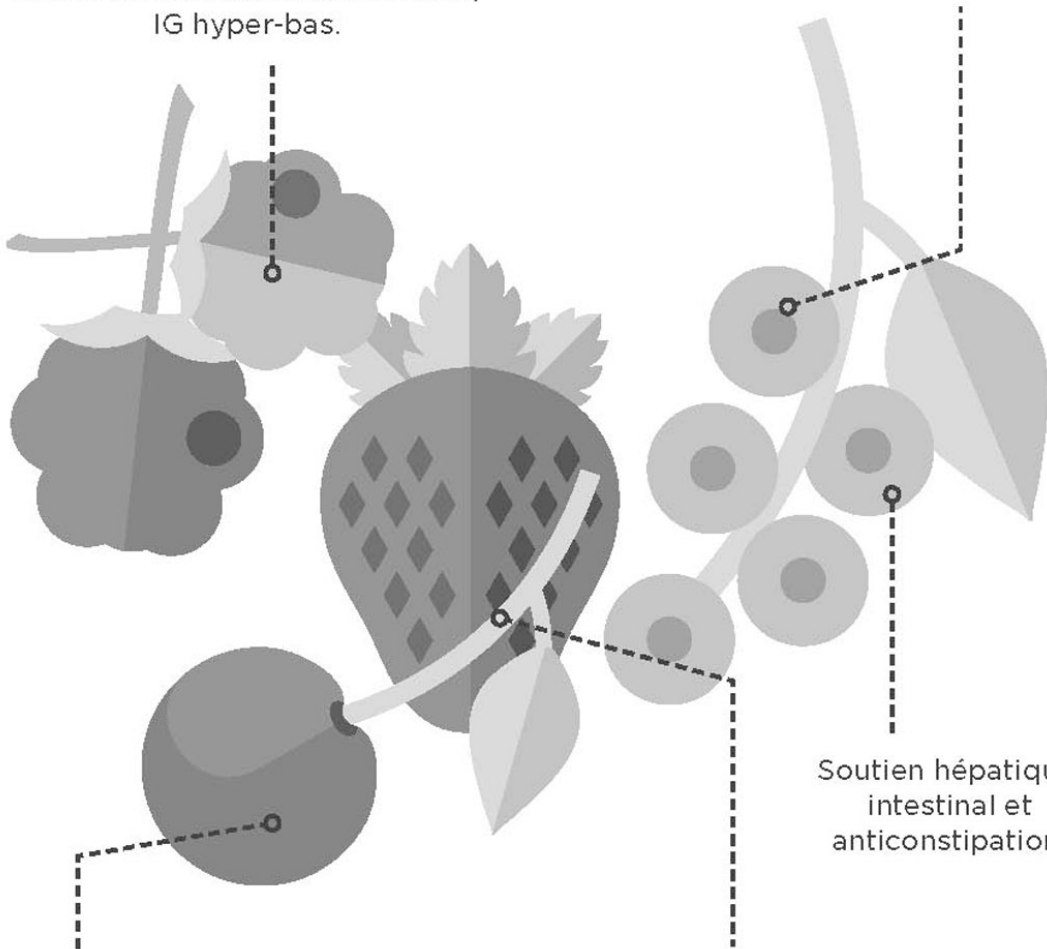
Protège des maladies du foie,
notamment grâce à ses fibres
anti-inflammation et anti-obésité.
Qui améliorent le transit et donc
l'élimination des toxiques.

BAIES (FRAISE, FRAMBOISE, CASSIS...)

Leurs supernutriments pour notre foie :
fibres, vitamines B9 et C, acide ellagique,
flavonoïdes - anthocyanines.

Les meilleurs fruits pour le foie
= maximum d'antioxydants,
minimum de sucre et de calories,
IG hyper-bas.

Bonne prévention anticancer,
notamment du foie.



Excellentes anti-inflammatoires,
car bloquent l'enzyme COX-2
« qui fait mal ».

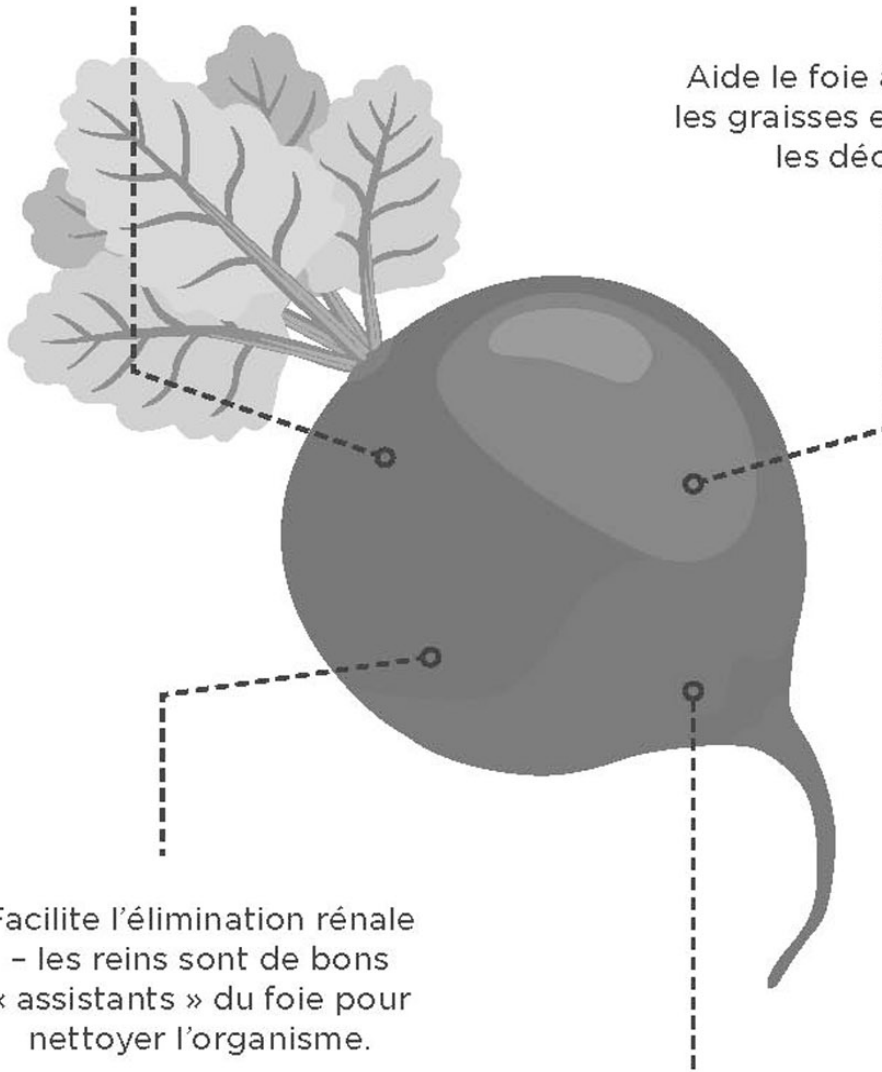
Soutien hépatique,
intestinal et
anticonstipation.

Aident à équilibrer le glucose dans
le sang, antidiabète, notamment
après un repas riche en glucides
(couscous, lentilles, pâtes, pain...).

BETTERAVE

Ses supernutriments pour notre foie :
bétanine (pigment rouge), lutéine, zéaxanthine,
flavonoïdes, potassium.

Bonne source de
prébiotiques, superfibres
amies de l'intestin,
donc du foie.



Aide le foie à dégrader
les graisses et à éliminer
les déchets.

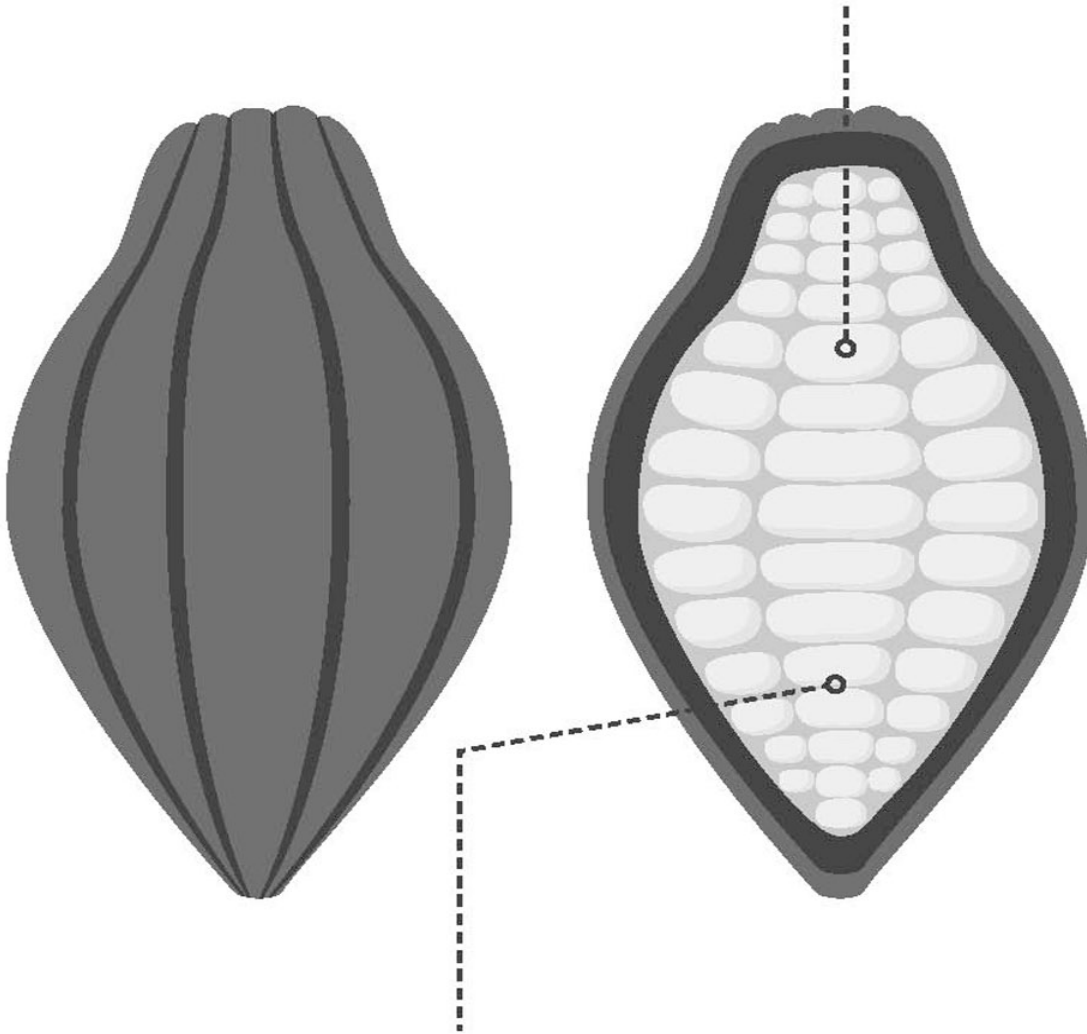
Facilite l'élimination rénale
- les reins sont de bons
« assistants » du foie pour
nettoyer l'organisme.

Prévention anticancer
hépatique.

CACAO MAIGRE (EN POUDRE)

Ses supernutriments pour notre foie :
fibres, antioxydants.

Ses polyphénols participent
à la prévention de la NASH.



Le cacao est légèrement amer et c'est tout son intérêt gustatif : saupoudré sur une tartine beurrée ou une salade de fruits, il est unique. N'allez pas l'écraser sous une tonne de sucre.

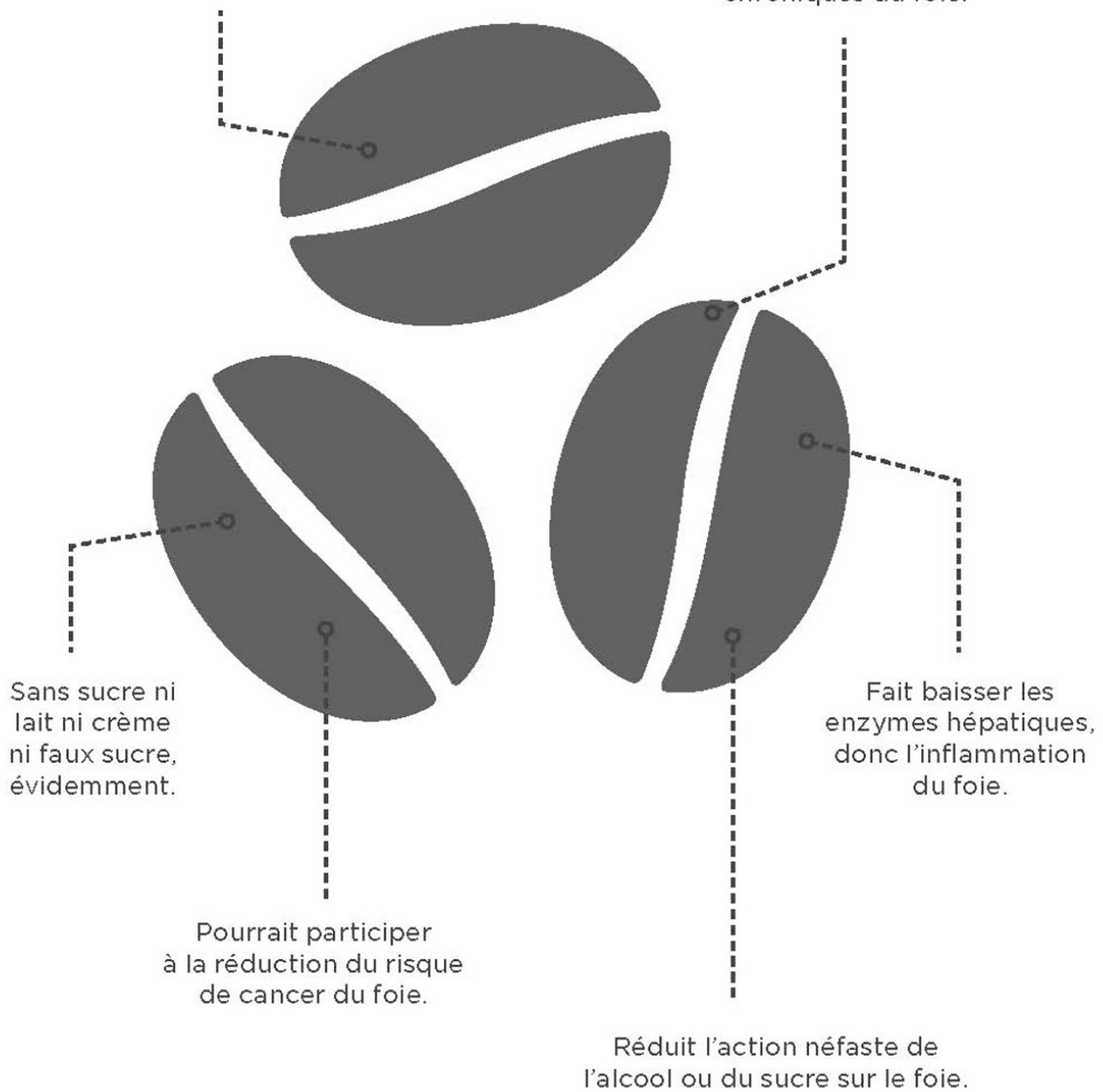
Et, donc, ne confondez pas « cacao » et « chocolat ». Méfiance pour ce dernier : un ou deux carrés de temps à autre, oui, mais il est hyper-riche en sucre, donc n'en abusez pas.

CAFÉ

Ses supernutriments pour notre foie :
caféine, antioxydants

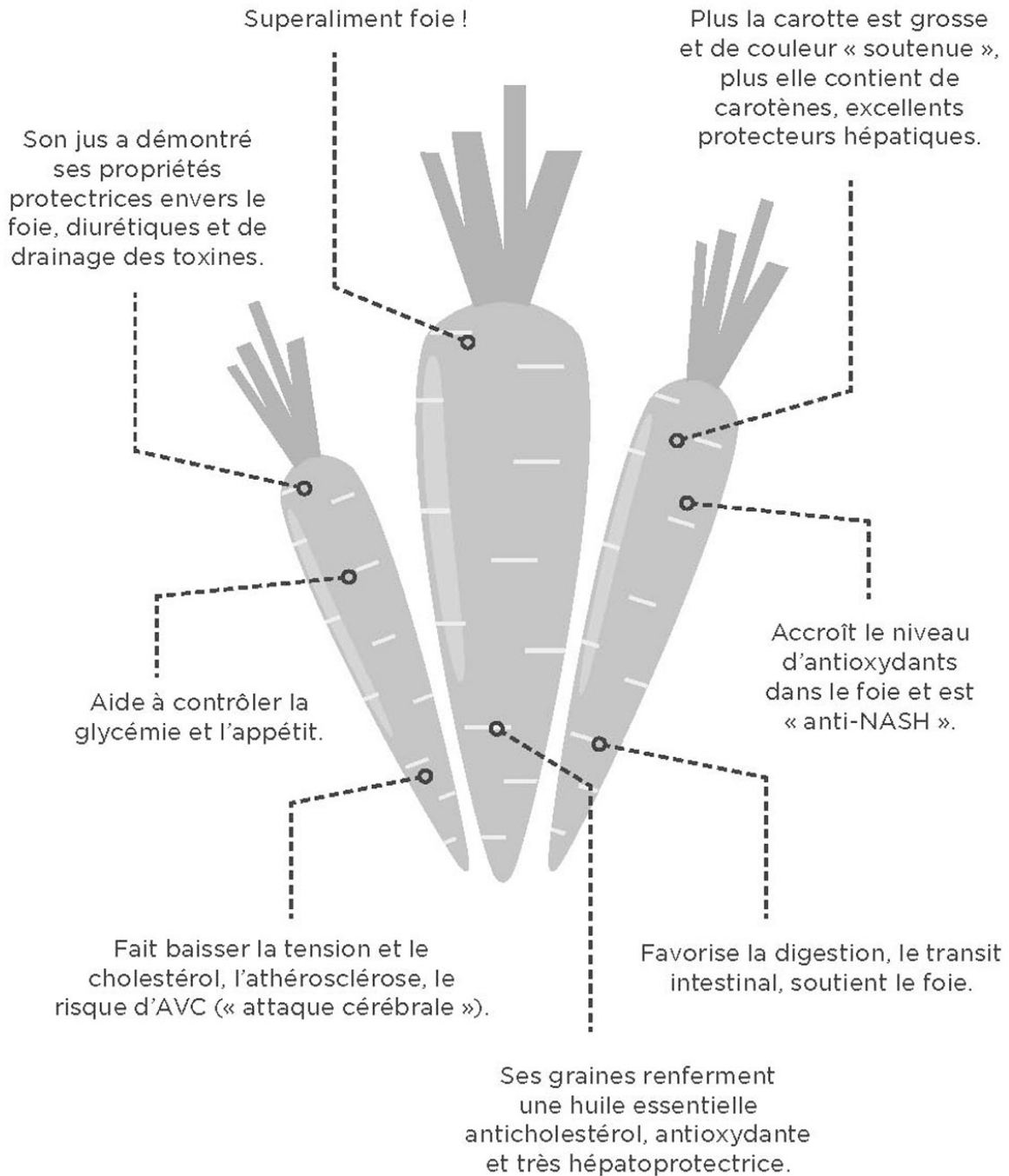
2 à 3 tasses par jour maximum :
il améliore le fonctionnement du
foie et réduit la NASH.

Sa caféine pourrait aider
à contrôler les maladies
chroniques du foie.



CAROTTE

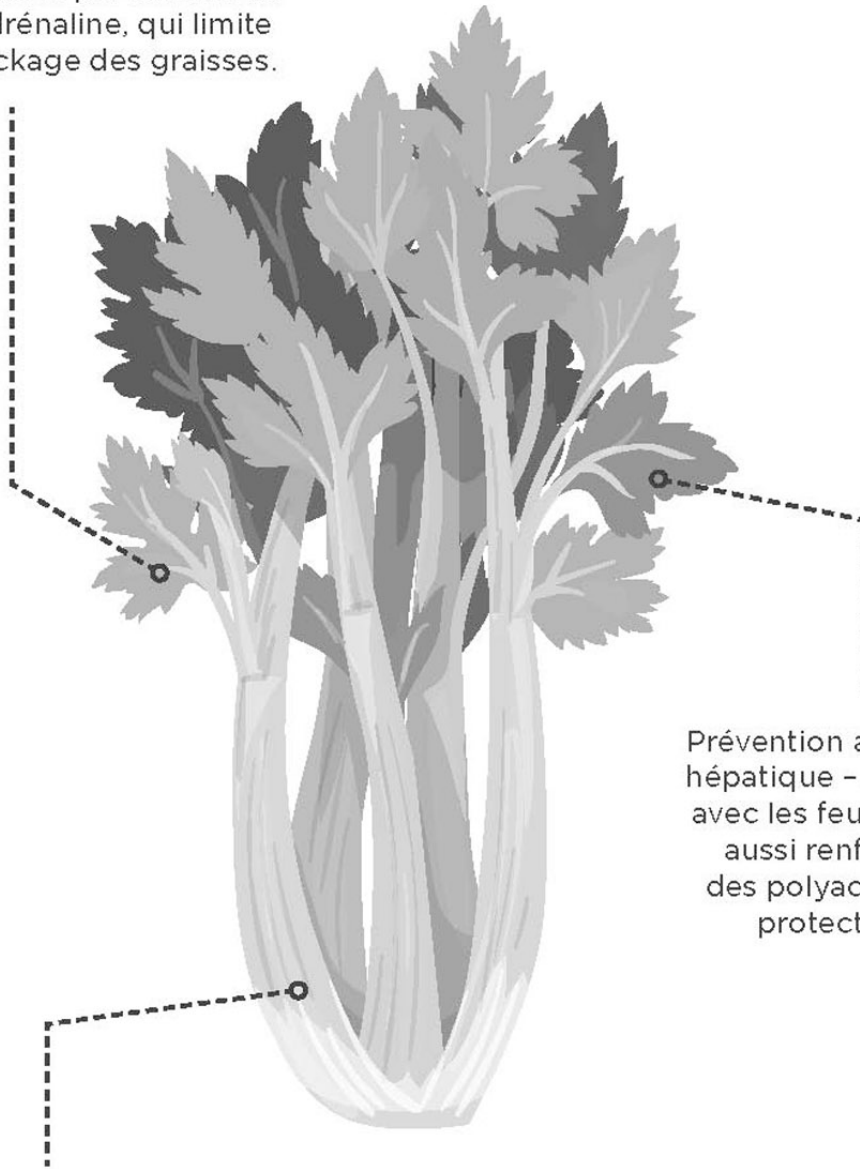
Ses supernutriments pour notre foie :
potassium, fibres douces, provitamine A.



CÉLERI

Ses supernutriments pour notre foie :
fibres, vitamines B6 et C, apigénine
(polyphénol anti-inflammatoire).

Favorise la production de
noradrénaline, qui limite
le stockage des graisses.



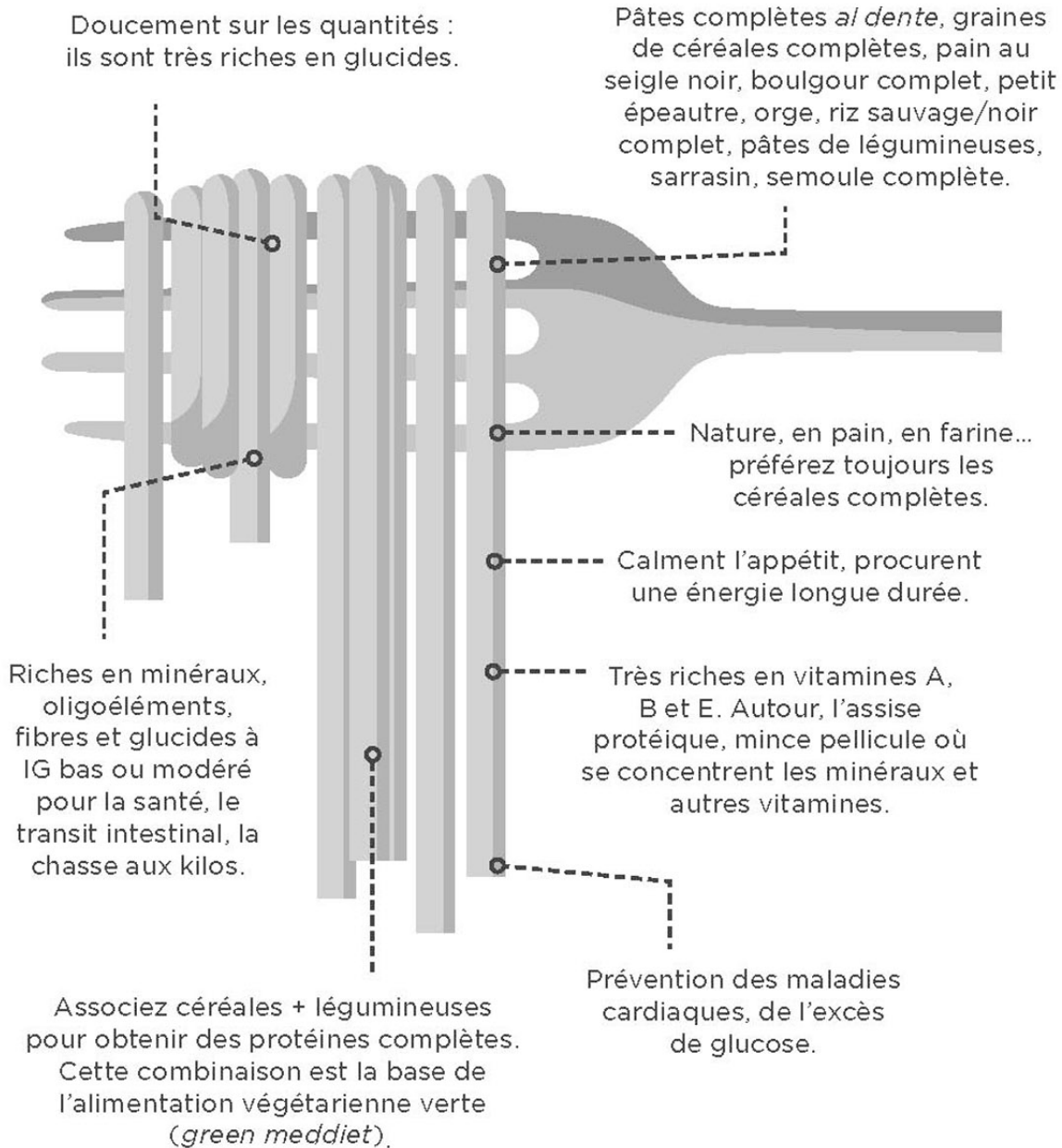
Prévention anticancer
hépatique - à croquer
avec les feuilles, elles
aussi renferment
des polyacétylènes
protecteurs.

Accroît la sécrétion d'acide
biliaire, fait baisser
le cholestérol.

CÉRÉALES & FÉCULENTS À IG BAS

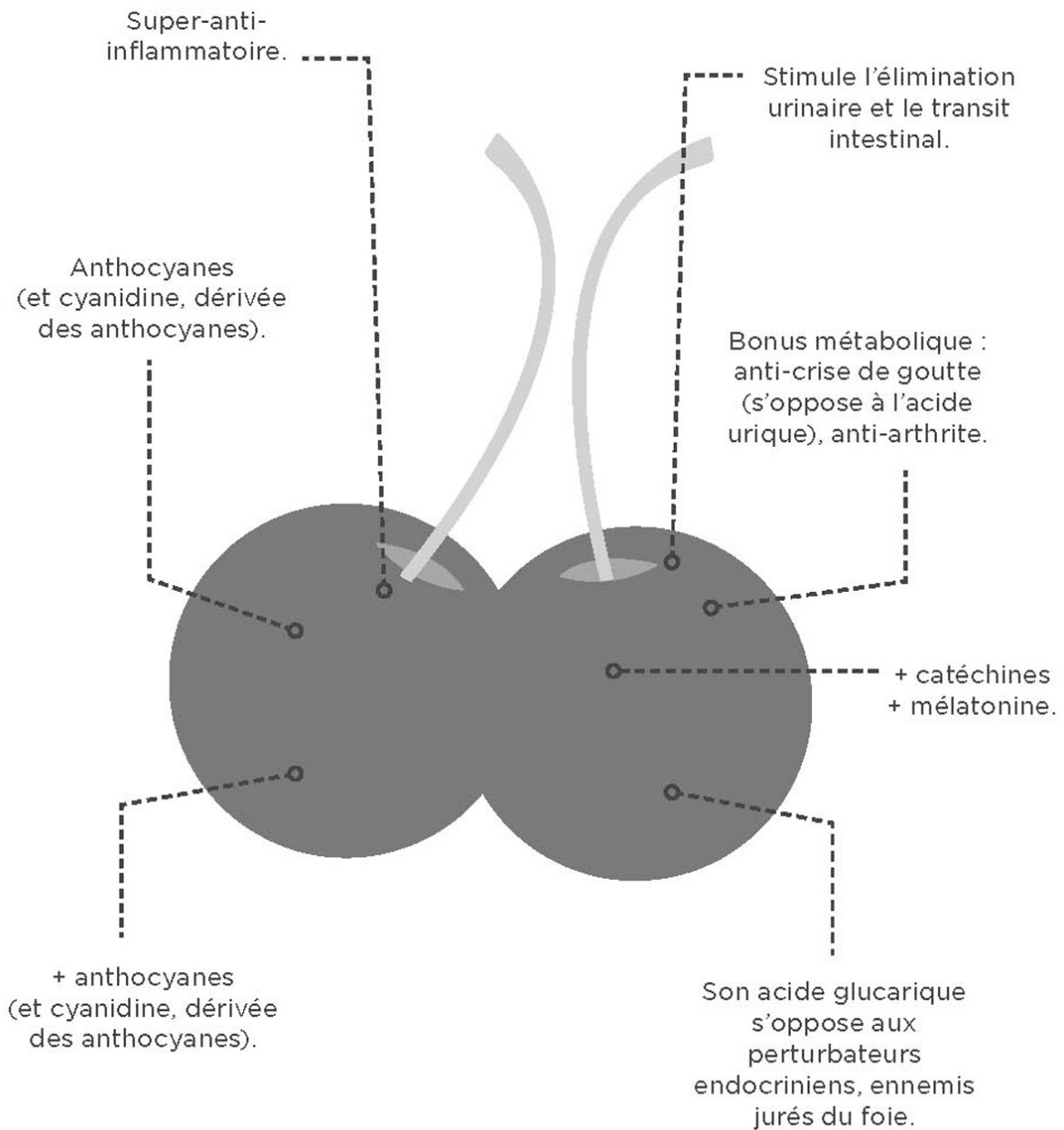
Pâtes complètes *al dente*, graines de céréales complètes, pain au seigle noir, boulgour complet, petit épeautre, orge, riz sauvage/noir complet, pâtes de légumineuses, sarrasin, semoule complète.

Leurs supernutriments pour notre foie :
protéines maigres, fibres, minéraux.



CERISE

Ses supernutriments pour notre foie :
potassium, sorbitol, fibres, vitamine C, acide glucarique.

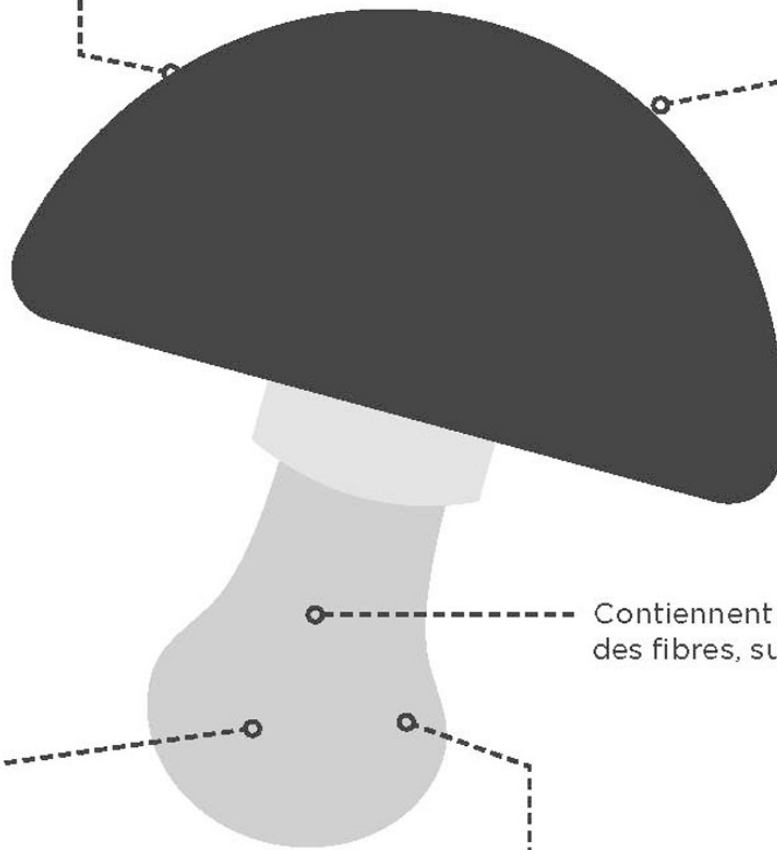


CHAMPIGNONS

Leurs supernutriments pour notre foie :
bêta-glucanes, fibres, acide ganodérique.

Leurs bêta-glucanes sont des prébiotiques qui soutiennent l'immunité.

Aident à équilibrer le glucose.



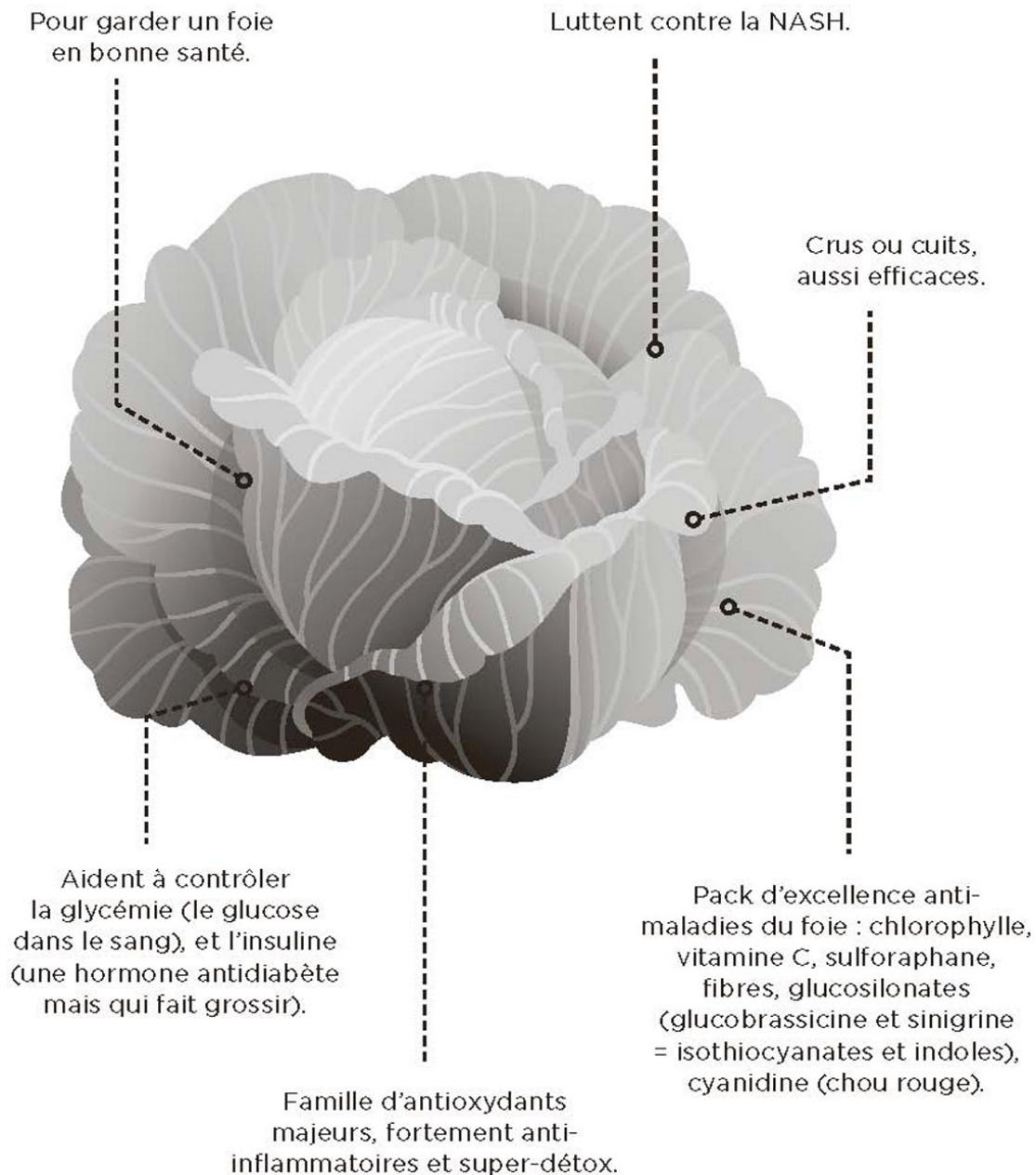
Contiennent des protéines et des fibres, super-coupe-faim.

Attention : ne cueillez pas de champignons si vous n'êtes pas à 100 % sûr de vous, certains peuvent abîmer votre foie jusqu'à l'irréparable.

Certains d'entre eux sont très amicaux pour le foie, comme le shitaké et le reishi. Leurs triterpènes (acide ganodérique) soutiennent la fonction hépatique et modulent les enzymes hépatiques (celles qu'on ne veut pas voir monter).

CHOUX (ROUGE, VERT, BLANC...)

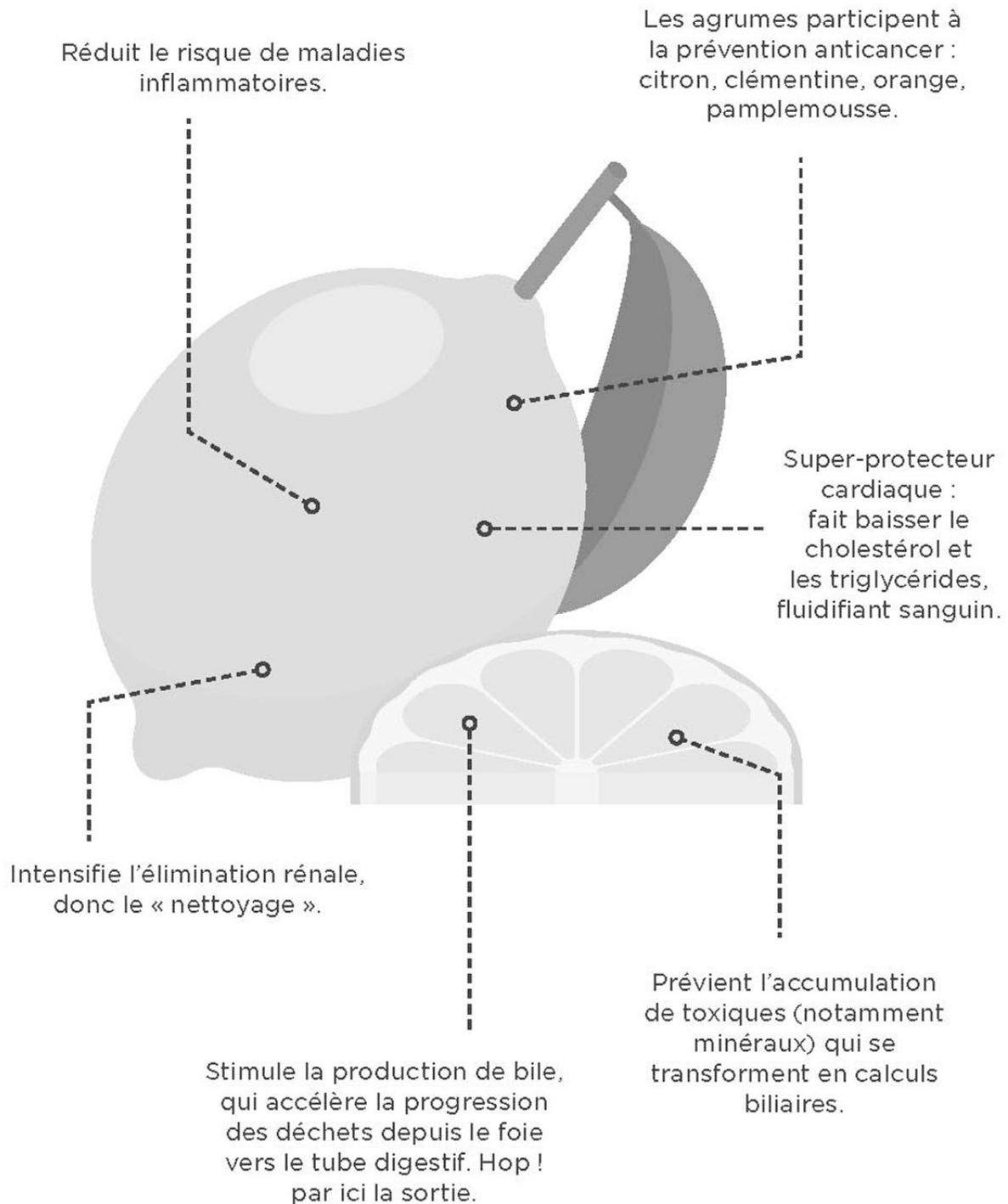
Leurs supernutriments pour notre foie :
vitamine C, soufre, minéraux, chlorophylle,
glucosinolates, acide alphasébacique.



CITRON

Ses supernutriments pour notre foie :

vitamine C, minéraux, flavonoïdes, acide citrique.



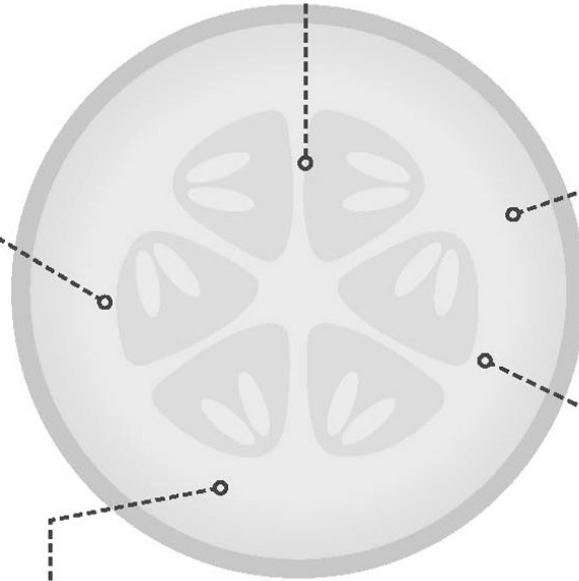
CONCOMBRE, COURGE, COURGETTE

Leurs supernutriments pour notre foie :
cucurbitacine, potassium.

Anti-inflammatoires
sénolytiques, c'est-
à-dire « spécial
longévité ».

Spécialement
recommandés si
vous cherchez à
perdre du poids.

La cucurbitacine,
légèrement amère,
soutient le travail
hépatique.



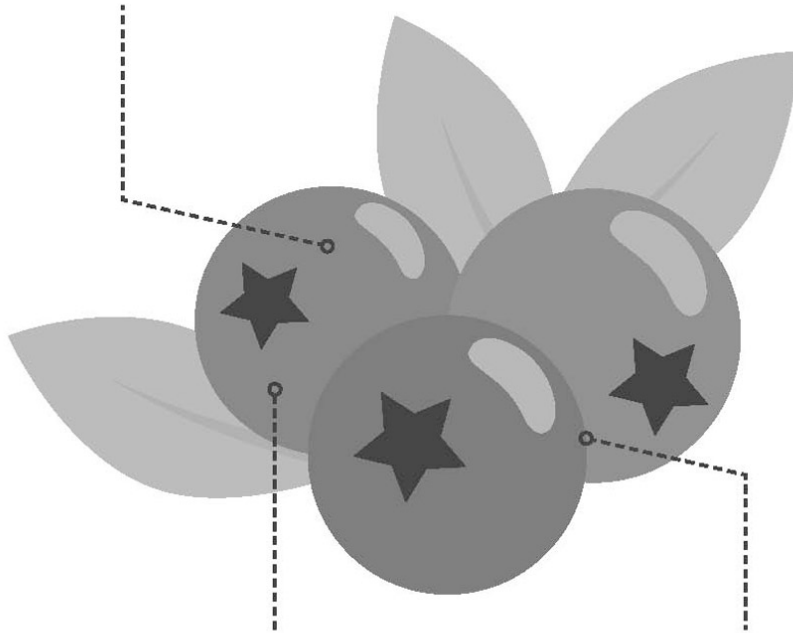
Hyper-légers, recommandés
en cas de surpoids,
de diabète.

Diurétiques, ils boostent
l'élimination rénale
des déchets.

CRANBERRY

Ses supernutriments pour notre foie :
antioxydants, quercétine, anthocyanes...,
manganèse, fibres, vitamines C et E.

Riche en antioxydants
anticancer du foie
(prévention).



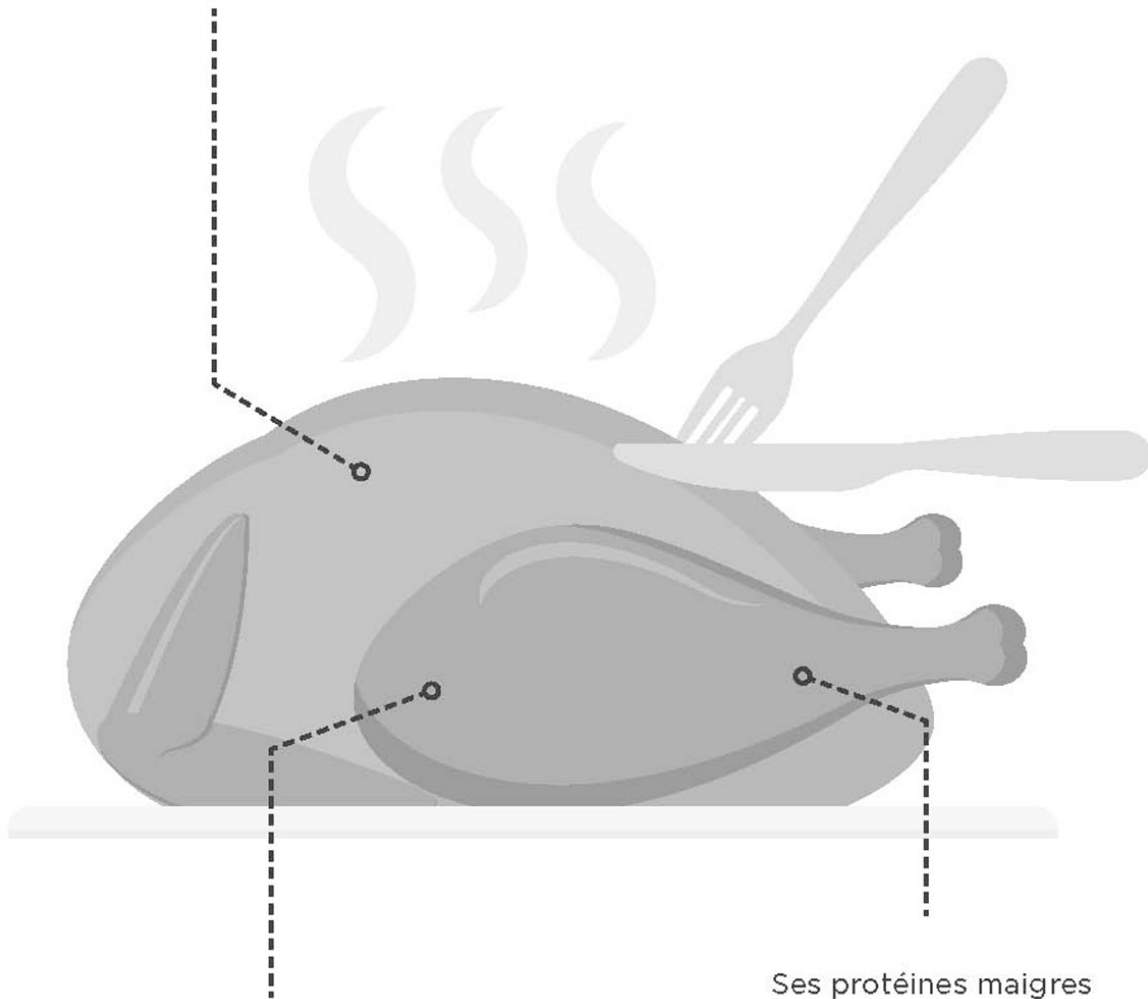
Attention ! À consommer absolument
fraîche ou surgelée (courte saison)
ou en jus sans sucre ajouté. Les fruits
séchés sucrés ou le jus de cranberry
classiques sont épouvantablement
trop sucrés, pire que des sodas,
on oublie.

Modifie l'efficacité de
certains médicaments
en influençant leur
passage dans le foie.
Attention, notamment
aux anticoagulants.

DINDE

Ses supernutriments pour notre foie :
protéines extra-light, vitamines B, sélénium.

Pauvre en sel et en cholestérol
(deux bons points pour le foie).



Elle est peu grasse donc épargne le travail digestif du foie, de la vésicule et du pancréas.

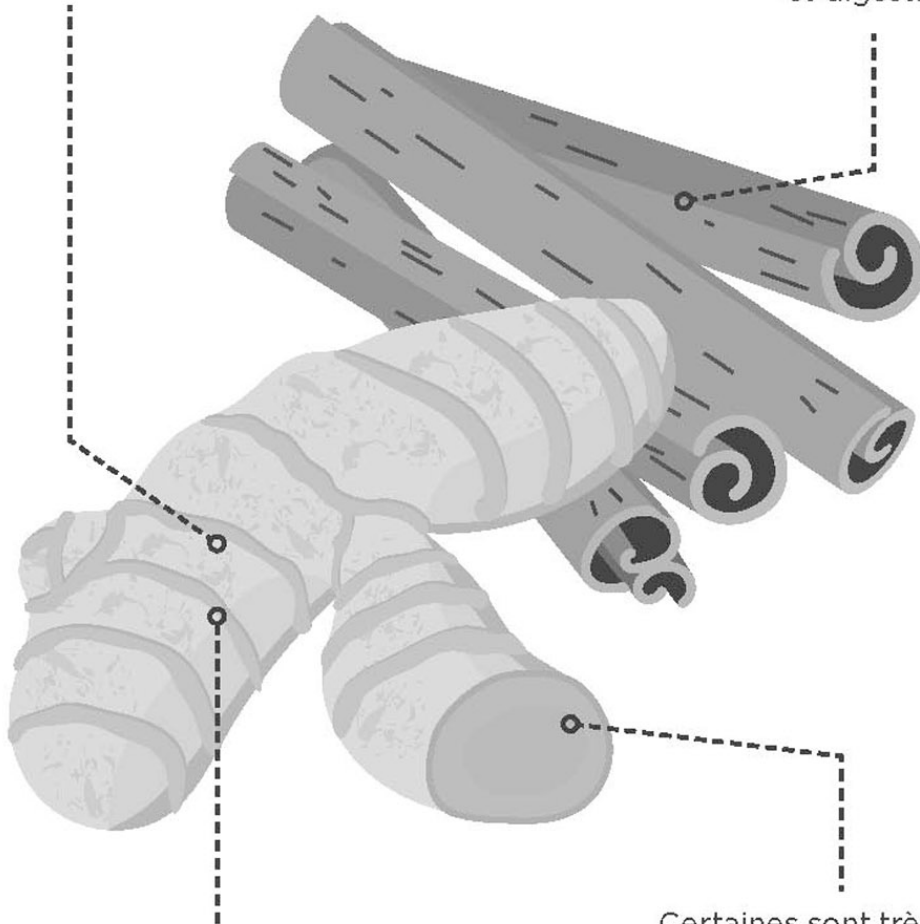
Ses protéines maigres permettent de réparer le foie (comme tout autre organe d'ailleurs, les protéines étant des briques de construction et de reconstruction), et de soutenir son fonctionnement.

ÉPICES (CURCUMA, CANNELLE, CUMIN...)

Leurs supernutriments pour notre foie :
antioxydants, huiles essentielles dédiées
au tube digestif, fibres.

Leurs polyphénols
participent à la
prévention de la NASH.

Toutes renferment
des huiles essentielles
qui soutiennent la
fonction hépatique
et digestive.



Bonus métabolique : elles
permettent de réduire le
sel dans les recettes.

Certaines sont très riches
en fibres (cannelle), ou en
molécules anti-inflammatoires
(la curcumine du curcuma
et du curry).

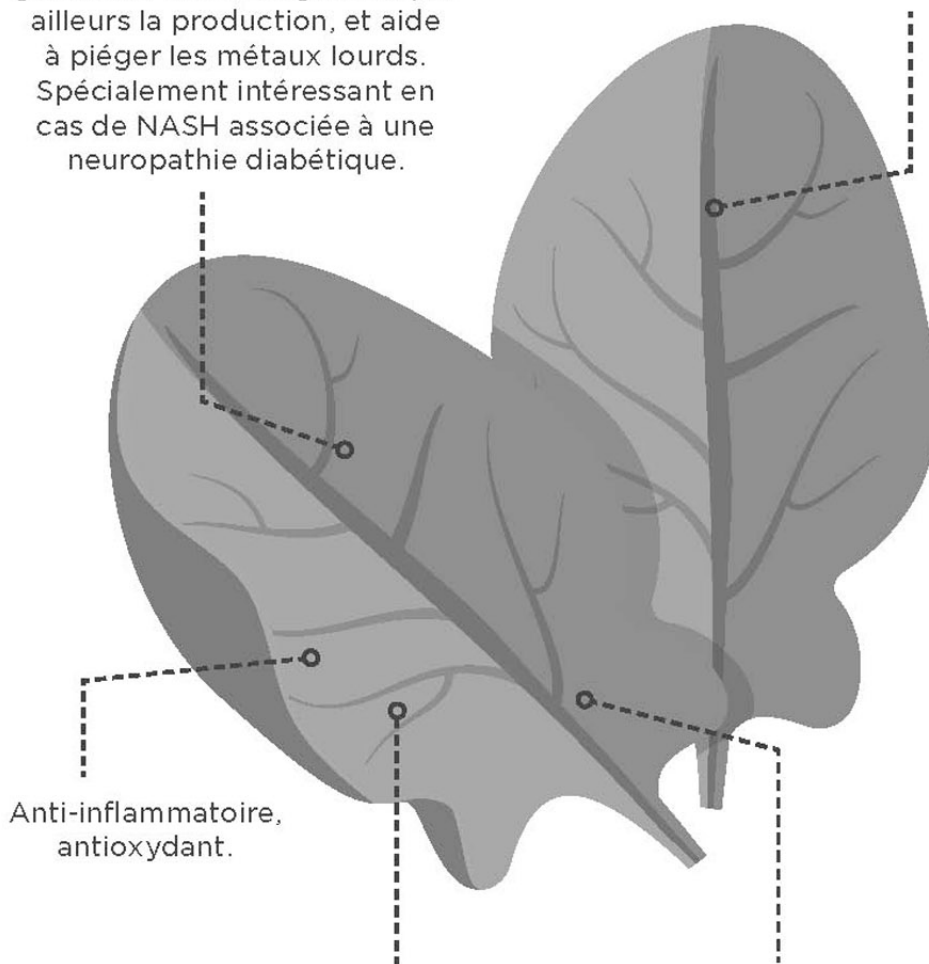
ÉPINARD

Ses supernutriments pour notre foie :

vitamine C, soufre, minéraux, chlorophylle, glucosinolates, acide alpha-lipoïque.

Son acide alpha-lipoïque (acide thiocétique) recycle les vitamines C et E, ainsi que le glutathion, dont il augmente par ailleurs la production, et aide à piéger les métaux lourds. Spécialement intéressant en cas de NASH associée à une neuropathie diabétique.

Riche en vitamine K. Quand on en manque, le foie ne peut pas fabriquer de molécules coagulantes : on risque des hémorragies.



Anti-inflammatoire, antioxydant.

Super-protecteur cardiaque grâce à sa vitamine B9 et à sa bétaine.

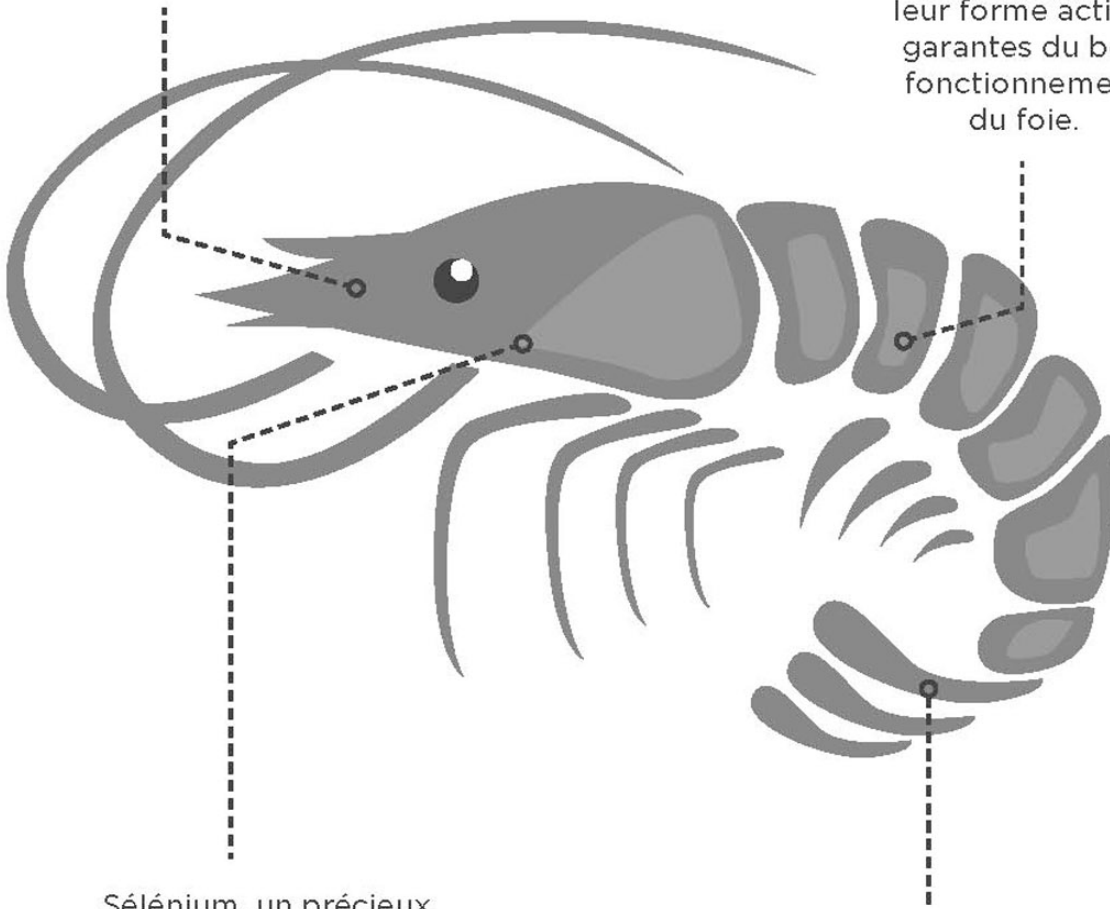
Son glutathion est l'antioxydant le + puissant et le + universel du corps car il agit aussi bien en milieu gras qu'en milieu aqueux : il protège activement le foie, et tous les autres organes.

FRUITS DE MER (COQUILLAGES ET CRUSTACÉS)

Leurs supernutriments pour notre foie :
protéines maigres, bonnes graisses (oméga 3),
oligo-éléments, minéraux.

Évitent les caillots sanguins,
aident à contrôler le cholestérol
et à réduire le risque cardiaque.

Participent à
la conversion
des hormones
thyroïdiennes dans
leur forme active,
garantes du bon
fonctionnement
du foie.



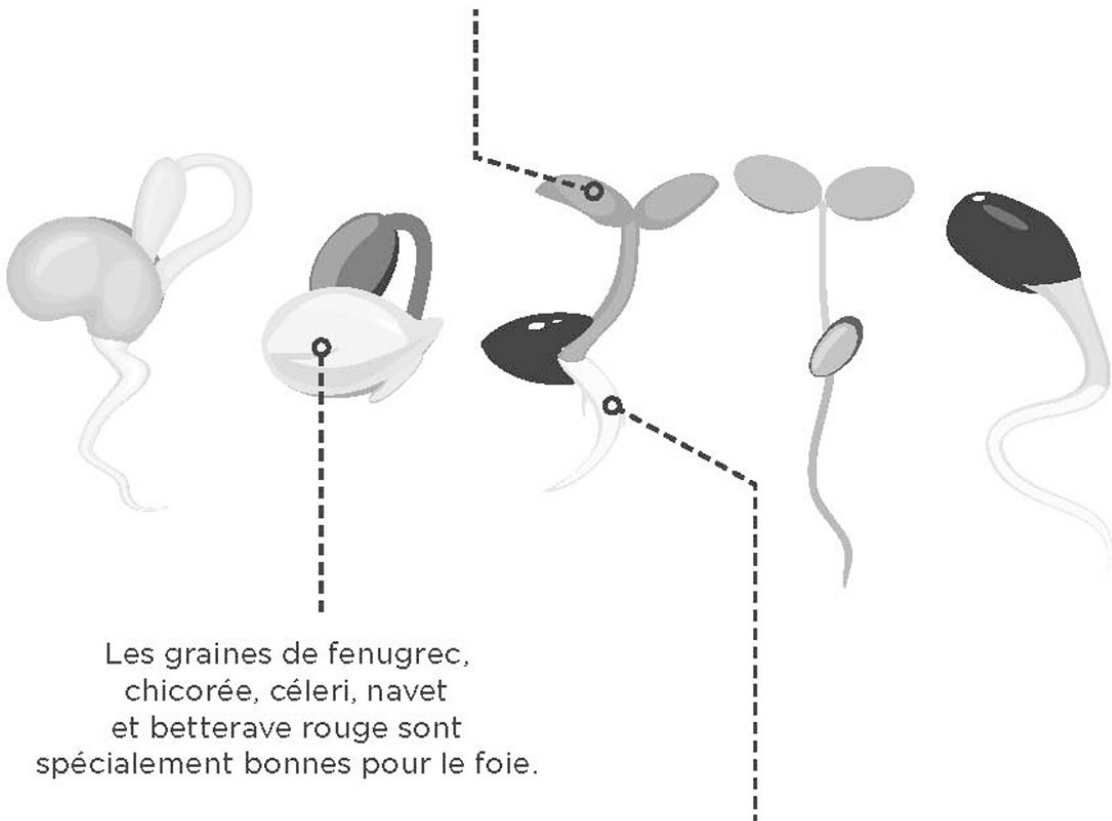
Sélénium, un précieux
élément de prévention
contre le cancer du foie.

Zinc, l'oligoélément qui
tempère l'appétit et libère
la vitamine A et la RBP
(*retinol-binding protein*)
du foie pour les intégrer
à la circulation sanguine.

GRAINES GERMÉES

Leurs supernutriments pour notre foie :
enzymes, fibres, soufre, vitamine C, minéraux,
oligoéléments, chlorophylle, caroténoïdes.

Les graines de fenouil,
cumin, carvi, aident
à digérer.



Les graines de fenugrec,
chicorée, céleri, navet
et betterave rouge sont
spécialement bonnes pour le foie.

À faire germer à la maison
dans un germeoir (graines bio
obligatoires !). Ne les faites
pas cuire. Elles perdent alors
tous leurs avantages.

HARICOT VERT

Ses supernutriments pour notre foie :
fibres, carotènes, vitamines B, C, minéraux, oligoéléments.

Ses fibres très abondantes favorisent le transit intestinal. Or, une constipation peut venir d'un mauvais fonctionnement du foie.

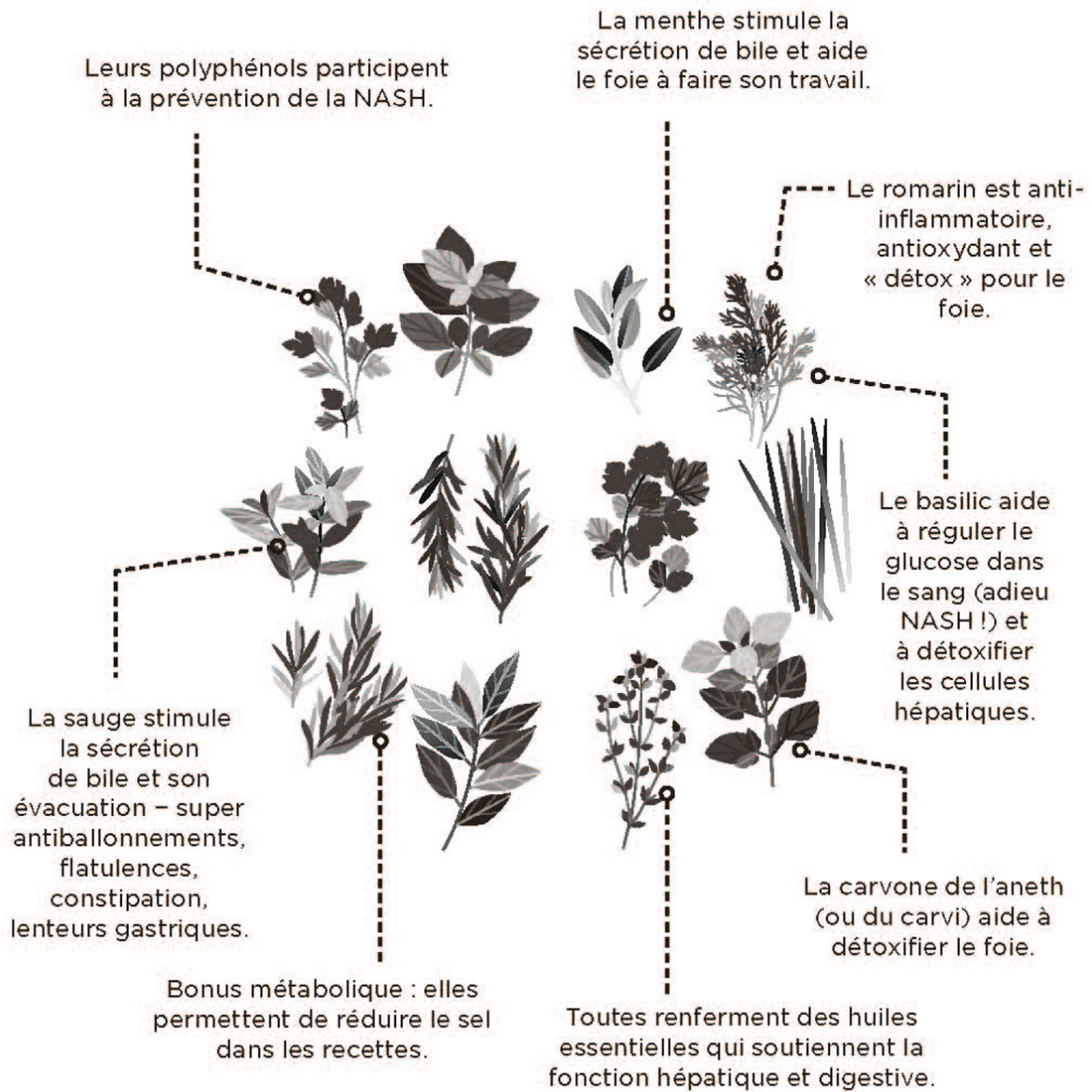
Comme tous les légumes verts : excellent pour le foie

Bon taux de protéines coupe-faim, antigignotage. Parfait pour éviter les excès de sucre, qui se concrétisent en excès de graisses dans le foie.

HERBES AROMATIQUES

(sauge, romarin, basilic, menthe...)

Leurs supernutriments pour notre foie :
huiles essentielles, polyphénols antioxydants, vitamines.



Petit abécédaire des meilleurs aromates détox

- *Basilic* : antinitrosamines (composés chimiques cancérigènes).
- *Cannelle* : augmente la teneur du glutathion – antioxydant produit par le foie.
- *Citron (zeste/huile essentielle)* : stimule l'activité du glutathion.
- *Coriandre* : aide à digérer et à assimiler.
- *Curcuma* : sa curcumine est intéressante, mais à faible dose. À consommer uniquement sous forme d'épice en cuisine (évités les compléments alimentaires, que vous soyez bien portant ou sous traitement pour une maladie chronique ou lourde – plusieurs cas d'hépatite mentionnés à cause d'un excès de curcumine).
- *Gingembre* : augmente la concentration sanguine de glutathion.
- *Menthe* : stimulante (sans caféine), aide à digérer et à assimiler, antinitrosamines.
- *Muscade* : augmente l'activité du glutathion.
- *Persil* : diurétique, antinitrosamines, augmente le taux de glutathion dans le sang.
- *Pissenlit* : excellent draineur hépatique, dépuratif, surtout en cas de surcharge pondérale ou d'excès de table.
- *Poivre (tous, y compris les « faux poivres »)* : stimule l'efficacité du glutathion.
- *Romarin* : permadétox hépatique (voir [ici](#)). Ses flavonoïdes, ses acides phénols dont l'acide rosmarinique, ses triterpènes... sont absolument remarquables pour le foie. En cuisine et en tisane, peut-être la plus incontournable des herbes aromatiques pour le foie.
- *Pour vos tisanes*, vous pouvez aussi miser sur le boldo, la mélisse, le tilleul (aubier), tous grands amis du foie, et aussi anti-excès de cholestérol ou de glucose pour certains.

HUILE D'OLIVE

Ses supernutriments pour notre foie :
antioxydants

La plus digeste des huiles, parfaite pour la digestion, l'estomac, le foie, la vésicule biliaire.

Anticholestérol, protectrice cardiaque grâce à son acide oléique (oméga 9), à ses polyphénols et à son bêta-sitostérol.



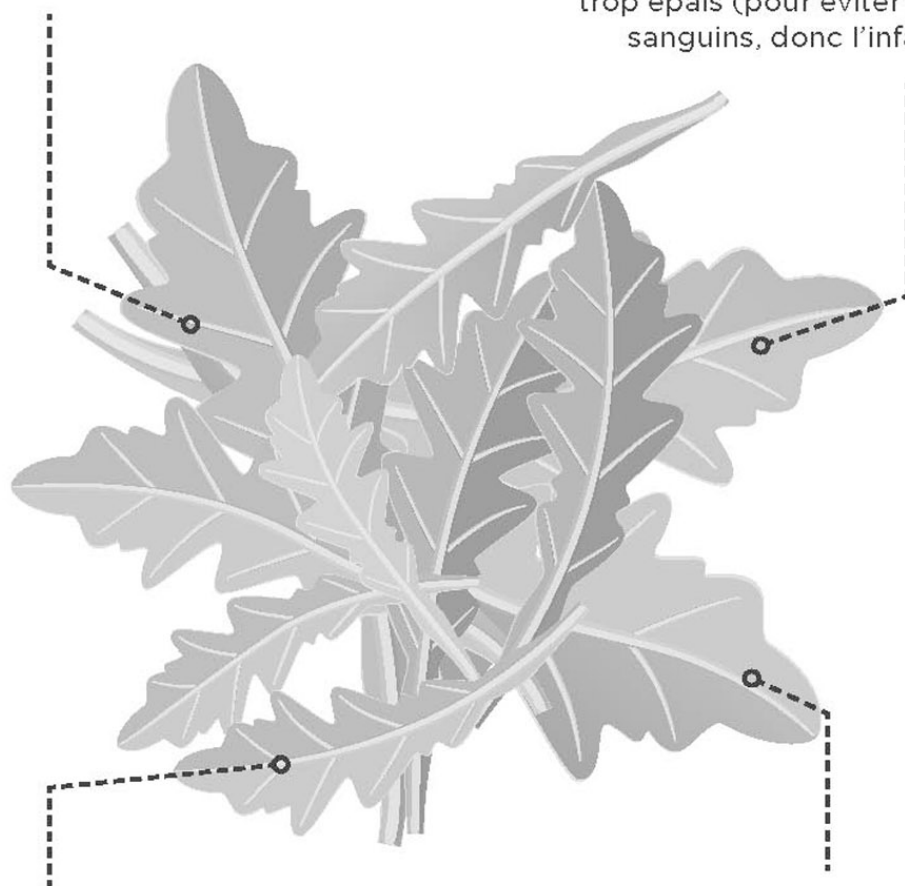
Son oleuropéine, un tannin hyperantioxydant, stimule le métabolisme (augmente la combustion des calories).

LÉGUMES À FEUILLES ET SALADES

Leurs supernutriments pour notre foie :
nitrates inorganiques + substances amères
(dans la frisée, chicorée, scarole), bonnes pour le foie.

Génies nutritionnels.
Les seuls aliments que l'on puisse
réellement consommer à volonté.

Riches en vitamine K, une vitamine
de haute importance sous la houlette
du foie pour obtenir un sang ni
trop fluide (risque d'hémorragie) ni
trop épais (pour éviter les caillots
sanguins, donc l'infarctus).

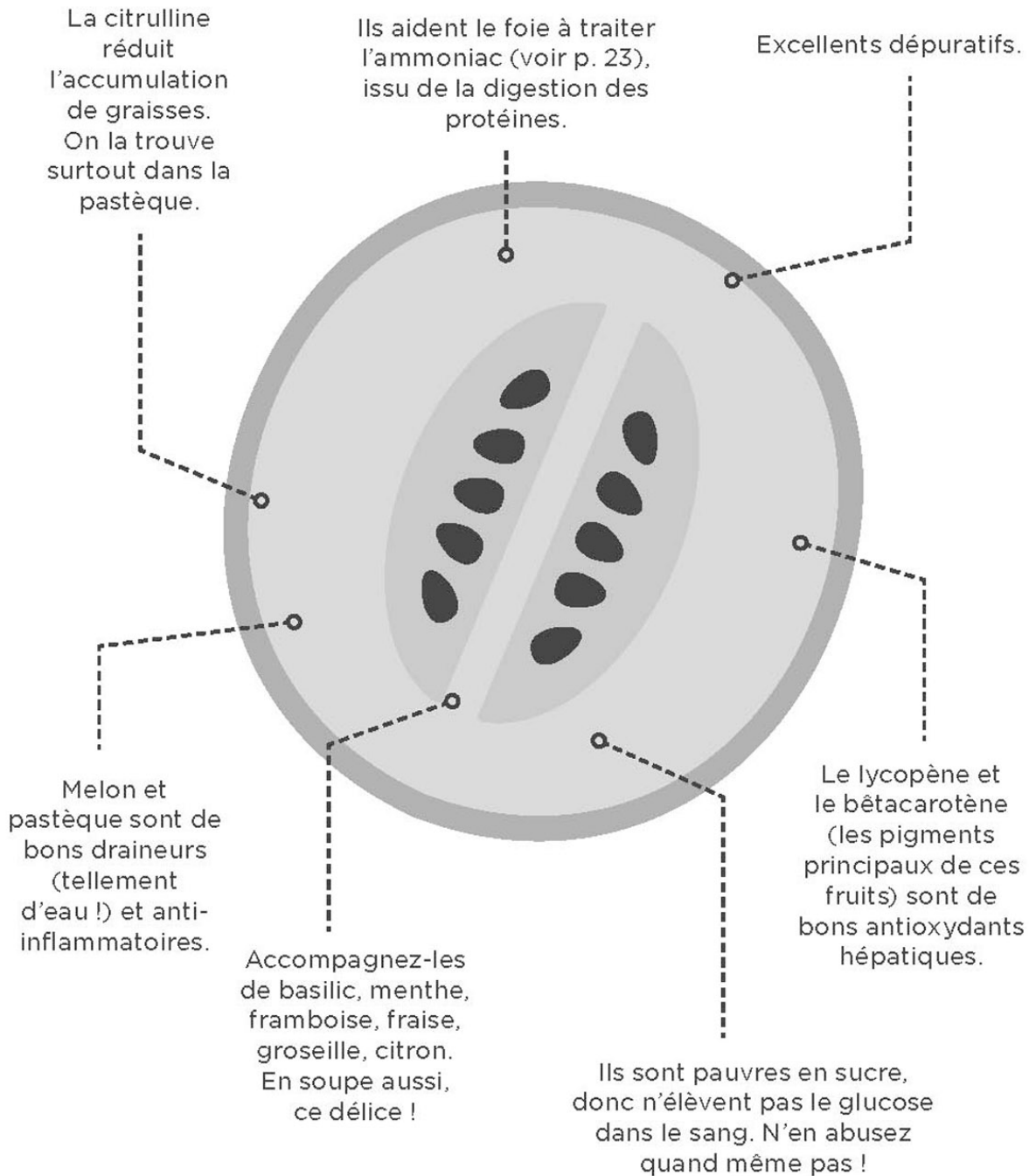


Riches en fibres prébiotiques
bonnes pour le microbiote
intestinal, donc le foie, qui en
outre ne sont pas des Fodmaps
(= ballonnements).

Apportent plus de protéines,
de minéraux (potassium,
calcium, fer) et d'acides
gras oméga 3 que les autres
« légumes verts ». Et au moins
autant de vitamines (A, B, C,
K), flavonoïdes, potassium,
phytonutriments.

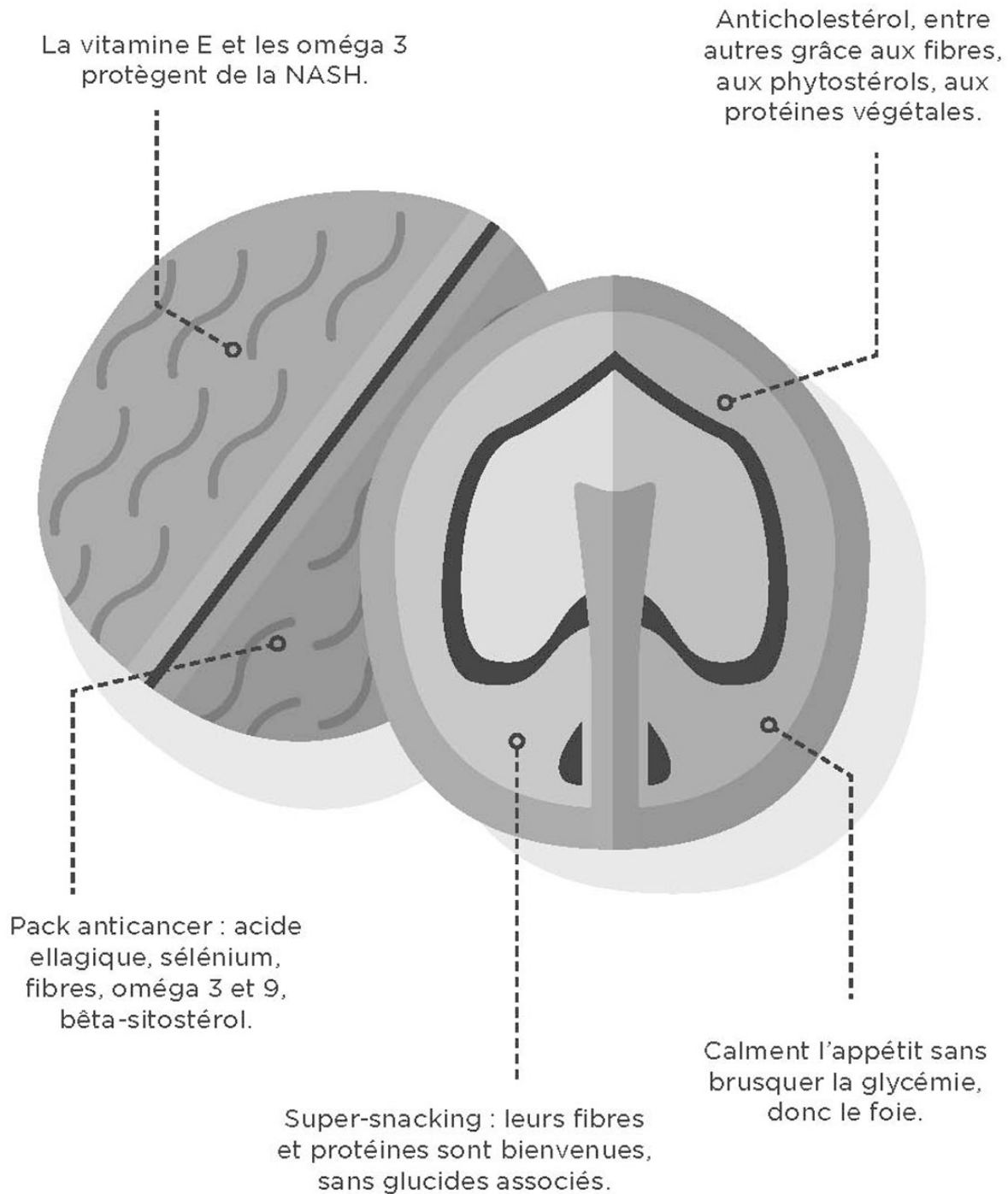
MELON/PASTÈQUE

Leurs supernutriments pour notre foie :
potassium et nombreux minéraux drainants
et/ou bons pour l'équilibre acido-basique.



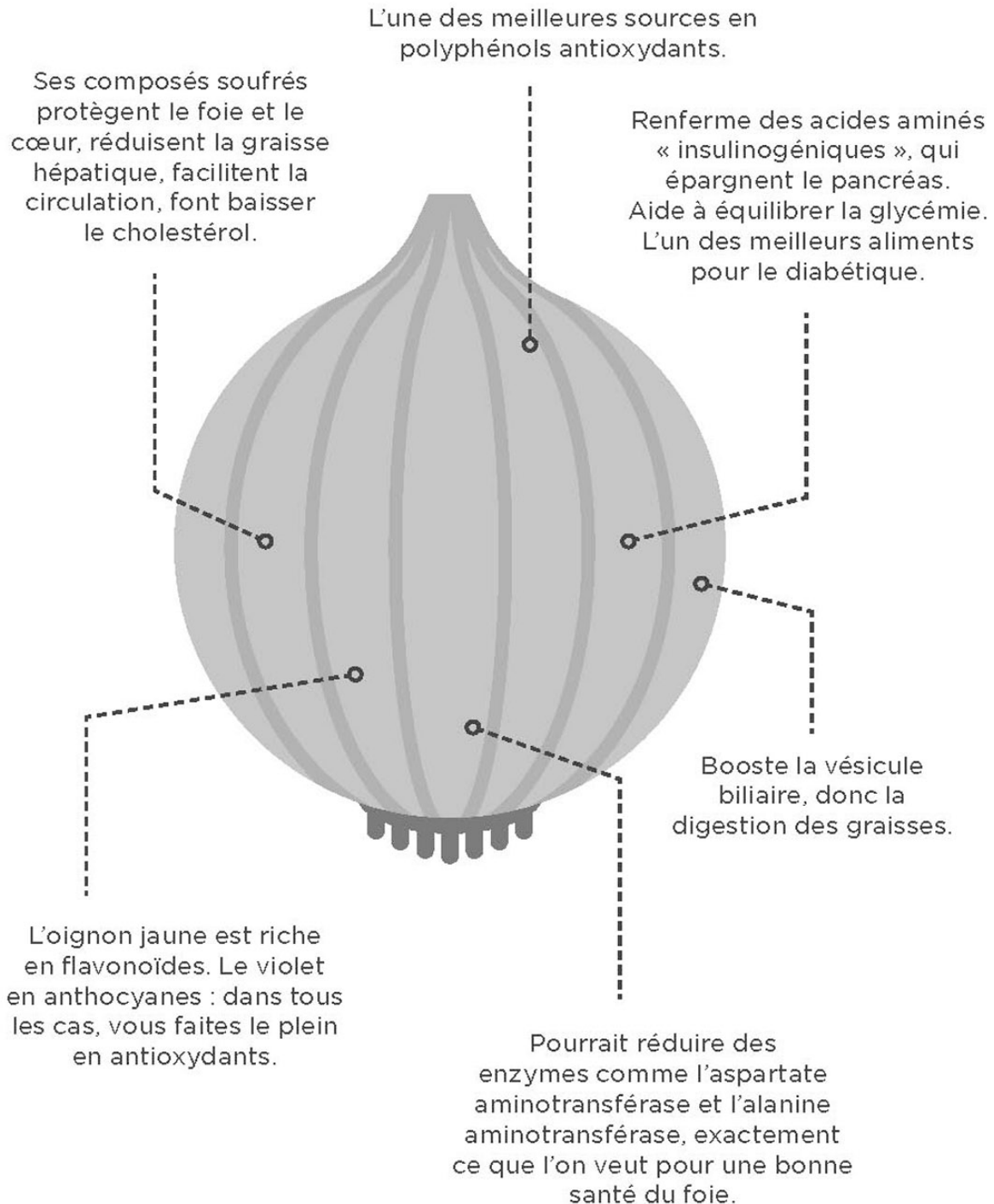
NOISETTE/NOIX

Leurs supernutriments pour notre foie :
vitamine E, bons gras, phytostérols.



OIGNON

Ses supernutriments pour notre foie :
acides aminés soufrés.

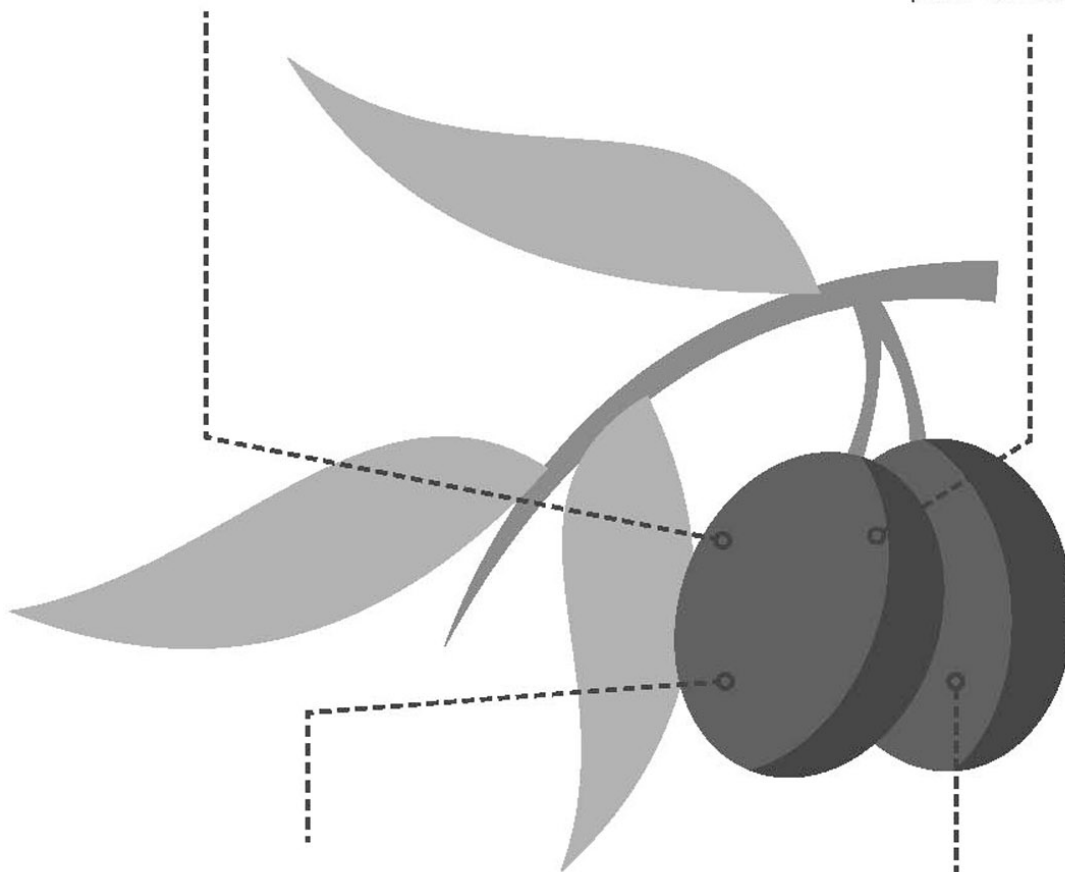


OLIVE

Ses supernutriments pour notre foie :
vitamine E, antioxydants, fibres.

Ses polyphénols participent
à la prévention de la NASH.

Anticholestérol,
antihypertension, anti-
inflammatoire : trio gagnant
pour le foie



Son hydroxytyrosol
(composé phénolique)
réduit le cholestérol et les
triglycérides... les graisses
donc. L'olive en renferme
10 fois plus que l'huile.

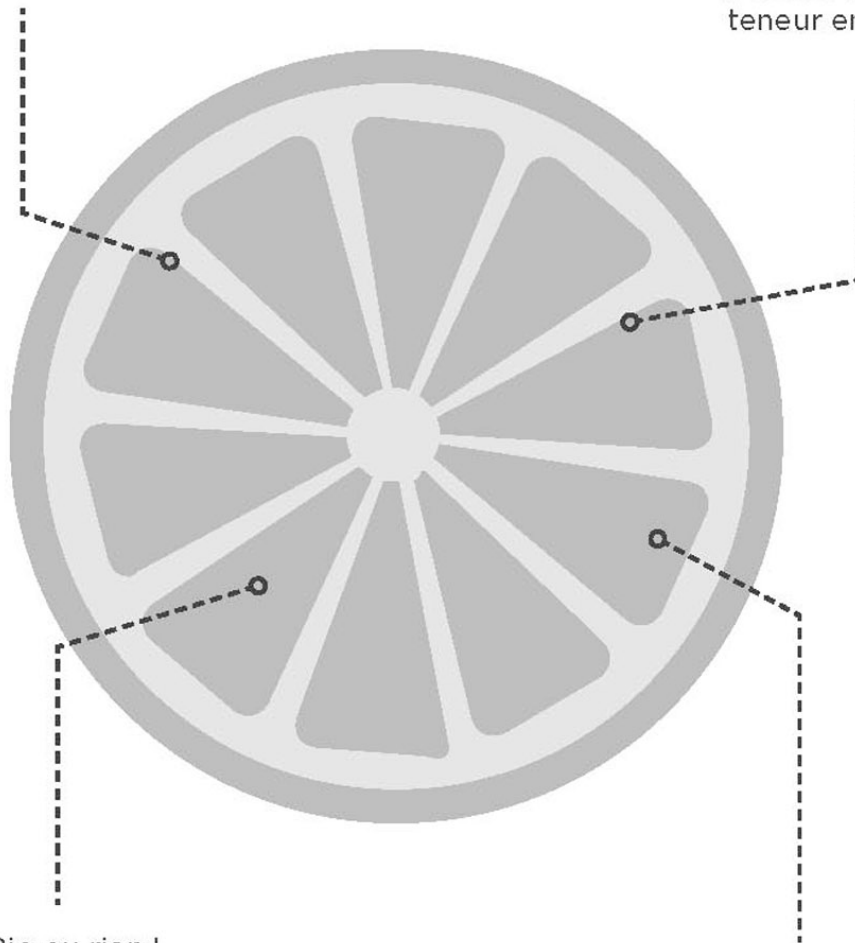
Soutient la fonction digestive.

ORANGE

Ses supernutriments pour notre foie :
vitamine C, flavonoïdes, hespéridine, acides organiques, potassium.

Bonne pour la santé du foie, et antistéatose hépatique MAIS attention, seulement en quantité raisonnable, c'est-à-dire une orange crue par jour maximum.

Attention : boire du jus d'orange est associé à une augmentation du risque de NASH, à cause de sa forte teneur en fructose

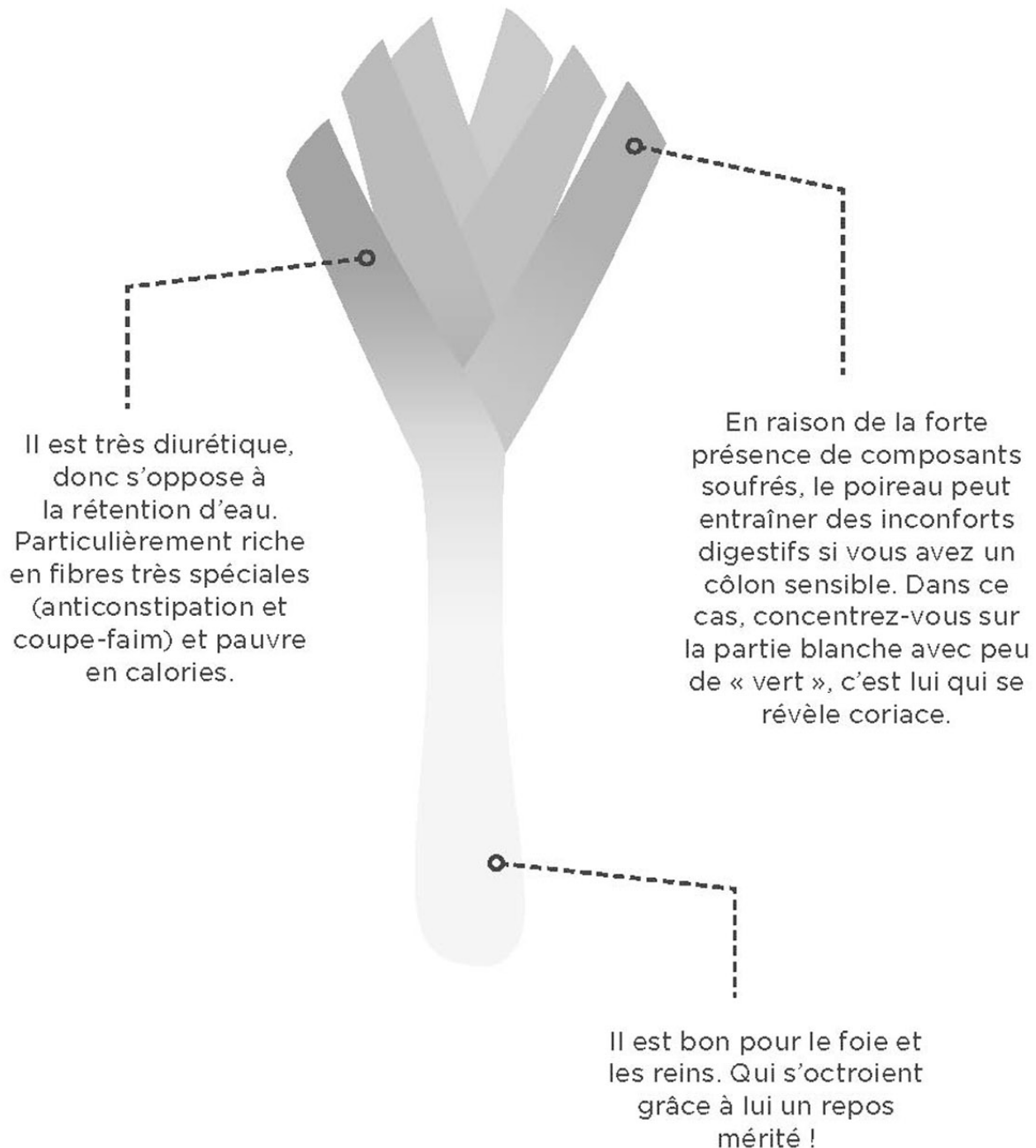


Bio ou rien !

La consommation d'oranges et d'agrumes en général, de leur zeste et leur petite peau blanche en particulier, participe à la prévention de certains cancers.

POIREAU

Ses supernutriments pour notre foie :
potassium, fructosane, composés soufrés,
fibres douces (dans le blanc), dures (dans le vert).

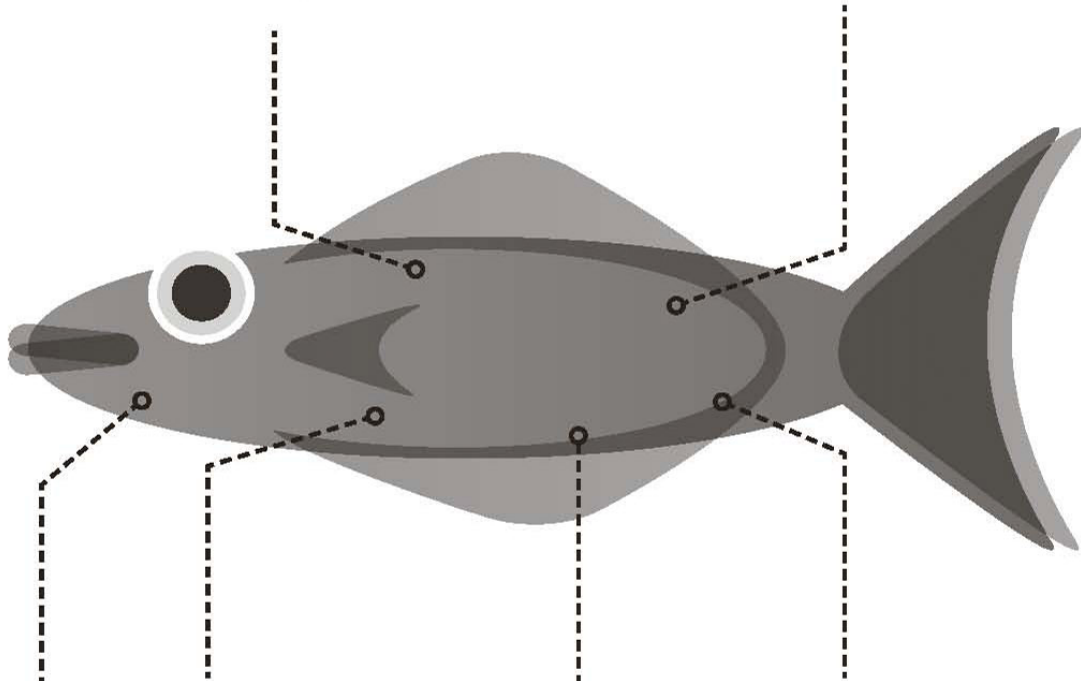


POISSONS

Leurs supernutriments pour notre foie :
protéines, vitamines et minéraux très assimilables.

Très pauvres en sodium :
amis du cœur, réduisent
les risques d'accident
cardiaque et d'AVC
(accident vasculaire
cérébral).

L'iode, pour les poissons
de mer, oligoélément
stimulant la glande
thyroïde, facilite la perte de
poids et le travail du foie.



Super-digestes.

Des protéines de très haute
qualité, qui facilitent la
combustion du sucre.

Les poissons
gras, riches en
oméga 3, sont anti-
inflammatoires.
Un bonheur
hépatique !

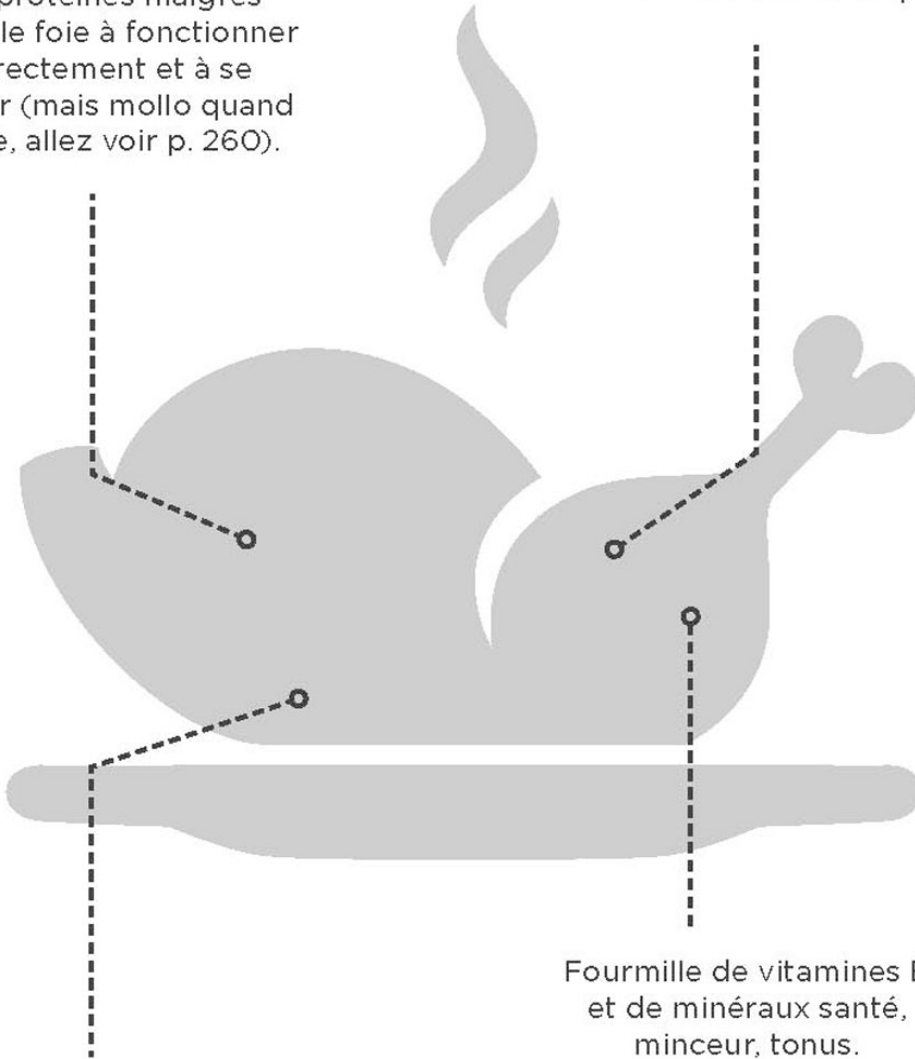
Super-contrôle de la glycémie :
parfaits pour le métabolisme,
les apports réguliers en énergie
(muscles, neurones), amis
des diabétiques.

POULET

Ses supernutriments pour notre foie :
protéines extra-light, vitamines B, sélénium.

Ses protéines maigres aident le foie à fonctionner correctement et à se réparer (mais mollo quand même, allez voir p. 260).

Il est peu gras, donc épargne le travail digestif du foie, de la vésicule et du pancréas.



Achetez du **vrai** poulet, pas des pilons, des cuisses précuites et préparations contenant dextrose, érythorbate de sodium et autres nitrites dont votre foie a horreur.

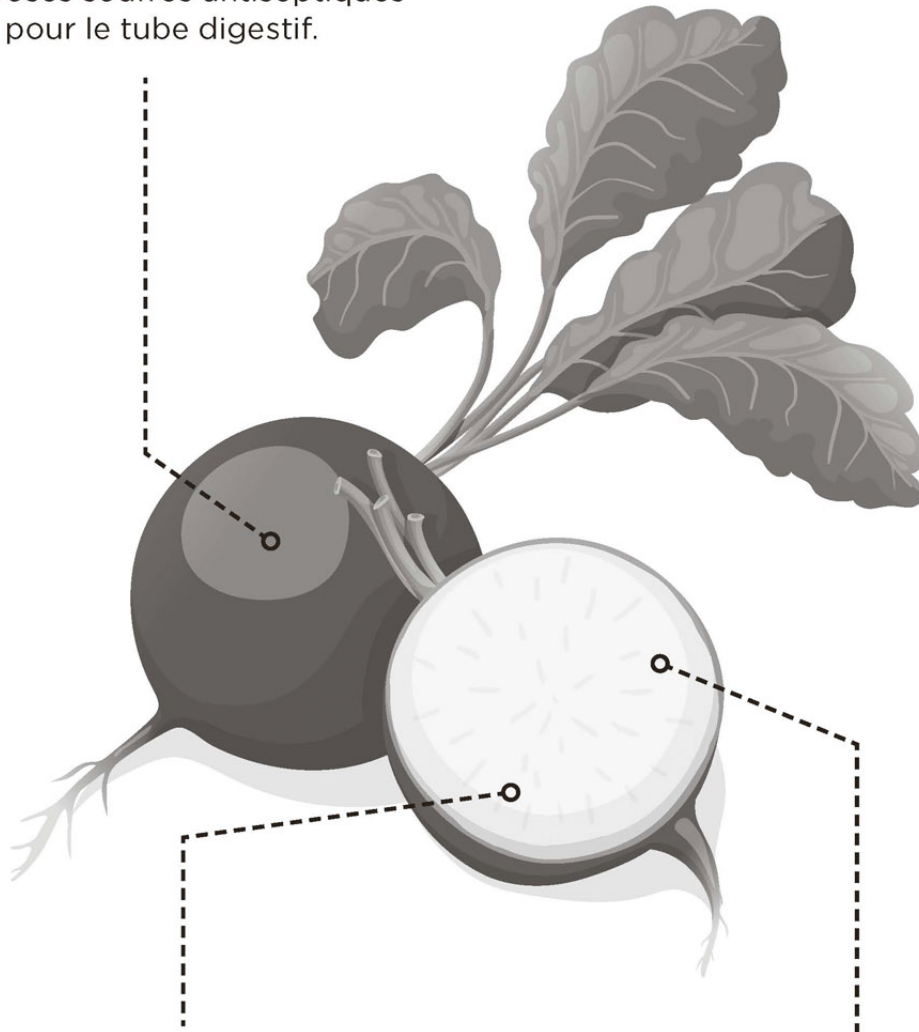
Fourmille de vitamines B et de minéraux santé, minceur, tonus.

RADIS NOIR

Ses supernutriments pour notre foie :

fibres, potassium, soufre, Vitamines C, B9, calcium, potassium.

Haute teneur en isothiocyanates,
composés soufrés antiseptiques
pour le tube digestif.



C'est un très grand ami du foie,
qu'il protège (alcool, métabolites
divers de résidus de pesticides,
de médicaments, de substances
toxiques...) et répare grâce toujours
à ses substances soufrées mais aussi
à ses polyphénols très particuliers.

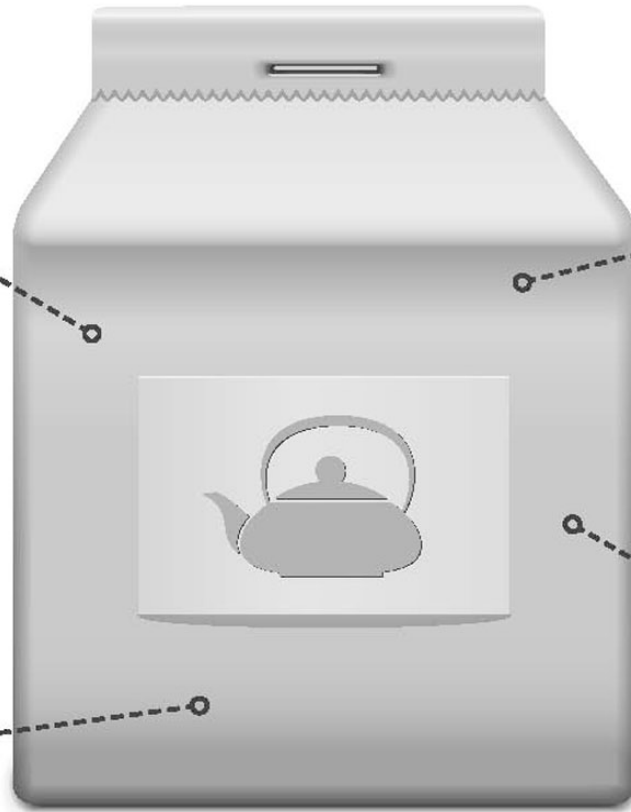
Il booste la production
de bile et accélère la
digestion : tellement
précieux durant les
périodes de fêtes.

THÉ VERT

Ses supernutriments pour notre foie :
polyphénols antioxydants.

Ses catéchines protègent le foie,
et ce jusqu'à la prévention anticancer.

Le thé vert détruit les
graisses excessives du
foie : c'est une excellente
boisson anti-NASH. À
condition évidemment
de la boire sans sucre ni
aucune « customisation ».

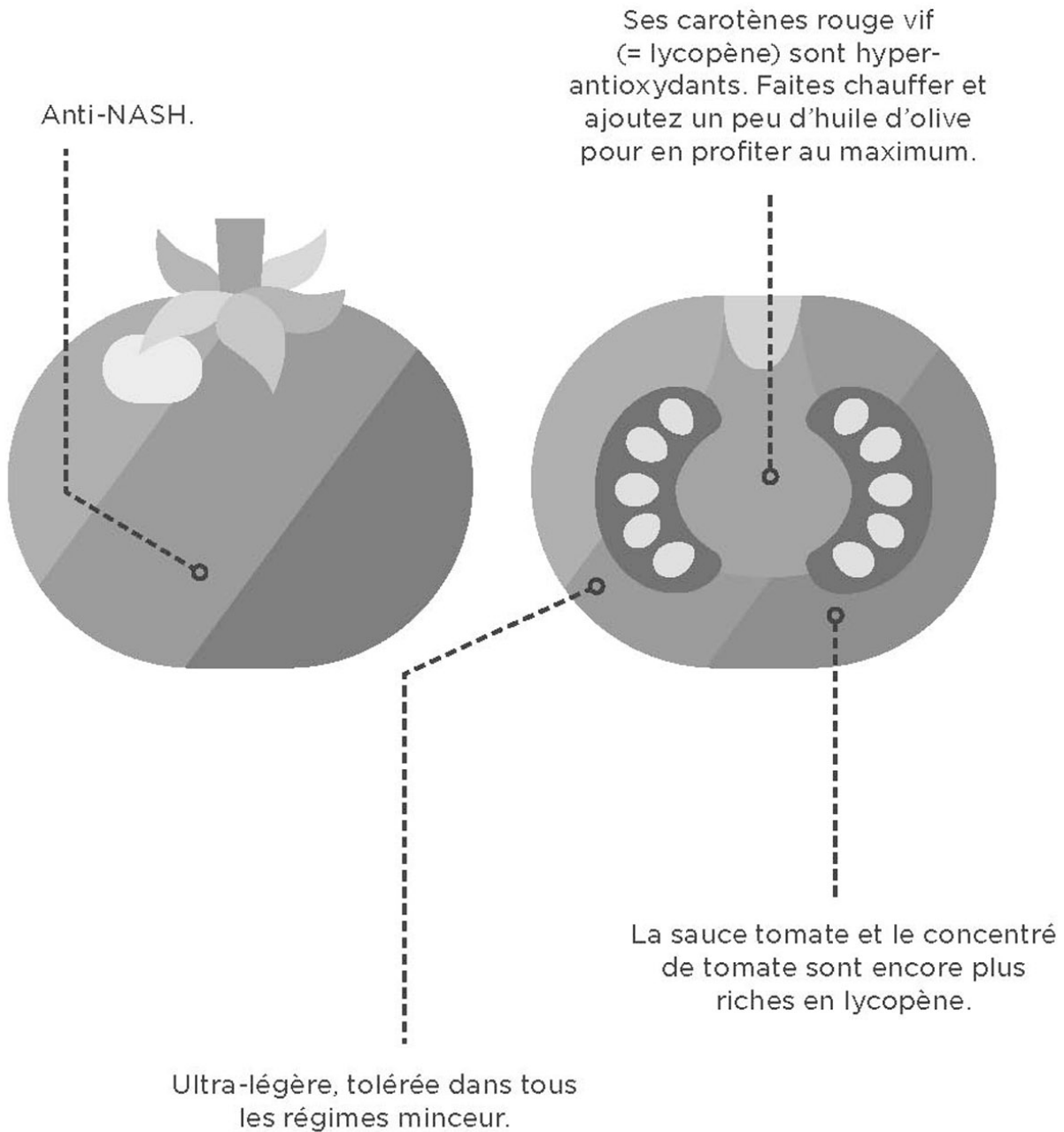


Bio, c'est mieux : seul un thé
de bonne qualité ET sans
résidus de pesticides peut
aider à « dégraisser » le foie.
N'espérez rien des autres.

Préparez-le normalement,
à l'eau frémissante (beaucoup
moins de catéchines dans les
infusions à froid).

TOMATE

Ses supernutriments pour notre foie :
potassium, acides coumarique et chlorogénique.



SI VOUS AVEZ L'HABITUDE DE CONSOMMER... ESSAYEZ PLUTÔT...

SI VOUS AVEZ L'HABITUDE DE MANGER...	ESSAYEZ PLUTÔT...
POISSONS ET FRUITS DE MER	
Du poisson en sauce	Du poisson grillé, vapeur ou poché, assaisonné avec un peu de citron et d'huile d'olive + aromates
Du poisson pané	Du poisson en papillotes, avec des petits légumes
Des boîtes de filets de sardines	Des boîtes de sardines entières (manger les arêtes, pleines de calcium et toutes confites donc douces)
Des boîtes de poisson à l'huile de tournesol	Des boîtes au naturel ou à l'huile d'olive
Du poisson ultra-cuit (type espadon, thon)	Du poisson cru ou cuit légèrement (lieu, cabillaud, saumon)
Du surimi	Des crevettes (on les picore avec les doigts, elles aussi !)
Des coquillages ou crustacés en conserve et en sauce	Les mêmes frais, achetés chez le poissonnier
Des moules à la crème, frites	Des moules marinières, salade
De la soupe en brique	De la soupe de poisson en bocal, si possible achetée chez le poissonnier (ou surgelée)
Des spaghettis bolognaise	Des spaghettis au saumon ou <i>alla vongole</i>
Un hamburger surgelé	Un cabillaud surgelé
VIANDE ET VOLAILLE	

SI VOUS AVEZ L'HABITUDE DE MANGER...	ESSAYEZ PLUTÔT...
De l'entrecôte	Du rumsteck
Des hamburgers	Du steak haché
Des pilons de poulet	Des aiguillettes de poulet
Des préparations type « cordon bleu »	De la viande poêlée « toute simple »
Du jambon de dinde emballé (rayon frais)	Du jambon « normal », à la coupe
De la viande en boîte (corned-beef, pâtés...)	De la viande fraîche ou surgelée, nature
De la charcuterie	De la viande froide

LÉGUMES VERTS ET SALADES

Des féculents (pommes de terre, riz, pâtes)	Les légumes verts, ou au moins servez un peu des deux !
De la charcuterie en entrée	Une salade verte, des poireaux vinaigrette ou des crudités
Des amuse-gueules salés/gras à l'apéritif	Des radis, des petites tomates cerises, des fleurettes de chou-fleur, des tronçons de céleri et de carottes à grignoter

CÉRÉALES, POMMES DE TERRE ET LÉGUMES SECS

De la farine blanche (surtout « spéciale pâtisserie » particulièrement raffinée, type 45 ou 55)	De la farine complète (type 110 ou au moins 80), ou de sarrasin, ou de châtaigne...
Des biscottes « normales »	Des biscottes à la farine complète ou aux céréales
Des croûtons à la farine blanche et à l'huile de tournesol	Des croûtons à la farine complète et à l'huile d'olive

SI VOUS AVEZ L'HABITUDE DE MANGER...	ESSAYEZ PLUTÔT...
Des pâtes blanches (surtout à cuisson rapide), des lasagnes, des macaronis, des gnocchis	Les mêmes, version « complète » ou au moins des spaghettis al dente
Du riz blanc (surtout à cuisson rapide), du risotto, des pâtes de riz	Du riz basmati, du riz brun
Du blé à cuire	Des céréales moins courantes non raffinées (quinoa, avoine, seigle...)
De la baguette blanche, du pain de campagne, du pain de mie, du pain à hamburger ou à hot-dog, des bagels	Du pain noir, complet, aux céréales, de seigle, ou au pavot... plus la couleur de sa mie est foncée, mieux c'est
Des tortillas (galettes mexicaines à la farine de maïs), qui remplacent le pain ou servent de base à toutes sortes de garnitures	Des galettes de sarrasin, du « vrai » pain
Des pizzas à pâte blanche	Des pizzas à pâte complète
Du couscous classique	De la semoule complète, ou au moins du couscous avec beaucoup de légumes
Des céréales du petit-déjeuner sucrées (type pour enfants), soufflées, chocolatées ou au miel	Des flocons d'avoine, du muesli sans sucre ajouté, des all bran
FRUITS	
Jus de fruits, smoothie	Le fruit entier
Compotes classiques	Compotes sans sucre ajouté
CHAMPIGNONS	

SI VOUS AVEZ L'HABITUDE DE MANGER...	ESSAYEZ PLUTÔT...
Une omelette simple	La même, aux champignons
Des pommes de terre farcies	Des champignons farcis
Un friand au fromage ou du pâté en entrée	Une salade de champignons crus
MATIÈRES GRASSES (HUILE, BEURRE)	
Beurre, crème, sauces en général, sauces salades du commerce...	De l'huile d'olive
NOIX, AMANDES, PISTACHES, CACAHUËTES...	
Des fruits séchés	Quelques noix ou un mélange de fruits séchés (1/3) et de noix/noisettes (2/3).
De la pâte à tartiner chocolatée	De la purée d'amande
Des produits sucrés de grignotage	Quelques amandes et 1 carré de chocolat
Du lait chocolaté ou goût fraise/vanille	Du lait d'amande, de riz, de noisette...
Des sauces toutes prêtes du commerce sur la salade « pour donner du goût »	Un filet d'huile d'olive puis de vinaigre, sel, poivre et quelques cerneaux de noix ou 3 noisettes concassées sur la salade. Même logique : des mélanges de graines « pour salade » (au rayon « fruits séchés » du supermarché)
ÉPICES ET AROMATES	
Sucre, sel, poivre ou tout type d'arômes	L'une de ces épices ou herbes aromatiques
De l'ice-tea sucré du commerce	Une infusion de gingembre frais, ou de cannelle, ou de toute autre épice qui vous tente. Sucrée (peu) au miel !

SI VOUS AVEZ L'HABITUDE DE MANGER...	ESSAYEZ PLUTÔT...
Du poulet ou de la viande blanche un peu « fade », nature ou panée	La viande coupée en cubes marinés et enrobés de curcuma
Du sucre	De la cannelle, de l'extrait de vanille, de l'eau de fleur d'oranger
Du porridge nature	Du porridge à la cannelle
Une orange	Une salade d'orange à la cannelle
PRODUITS LAITIERS (LAIT, FROMAGE)	
Des yaourts sucrés et aux fruits	Des yaourts nature dans lesquels vous découpez des morceaux de fruits frais
Des spécialités laitières (fromage blanc battu, mousse de yaourt...)	Du yaourt à la grecque
Du lait de vache enrichi en ceci ou en cela	Du lait « normal » (ou allégé en lactose)
Du fromage fondu (Babybel, Kiri, Vache qui rit...)	Du « vrai » fromage (camembert, comté, crottin de chèvre...)