

MANGER SANS SUCRE : LE GUIDE DES ALIMENTS

À privilégier (faible impact glycémique, riches en nutriments)



PROTÉINES ANIMALES

- Viandes (bœuf, agneau, volaille, gibier)
- Abats (foie, cœur)
- Poissons gras (sardines, saumon, maquereau)
- Œufs entiers
- Fruits de mer (moules, crevettes)

LÉGUMES LOW CARB

- Épinards, courgettes, salades
- Brocoli, chou-fleur, haricots verts
- Choux, poivrons
- Avocat

CORPS GRAS NATURELS

- Beurre, ghee
- Huile d'olive vierge extra
- Graisses animales (saindoux, graisse de canard)

LAITAGES (MODÉRÉMENT)

- Fromages à pâte dure (comté, ...)
- Crème entière

FRUITS (MODÉRÉMENT)

- Framboises, mûres, myrtilles

OLÉAGINEUX (MODÉRÉMENT)

- Amandes, noix de macadamia, du Brésil, de pécan, noisettes, graines de courge, de tournesol, de chia, de lin

À éviter (impact glycémique élevé ou pro-inflammatoires)



CÉRÉALES ET FÉCULENTS

- Pain, riz, pâtes, pommes de terre
- Maïs, semoule, quinoa, flocons d'avoine

LÉGUMINEUSES

- Lentilles, pois chiches, haricots secs

PRODUITS ULTRA-TRANSFORMÉS

- Snacks industriels, plats préparés
- Pâtisseries, céréales petit-déj
- Barres "protéinées", produits "keto" suspects

PRODUITS LAITIERS SUCRÉS

- Lait, yaourts aromatisés
- Laites végétaux sucrés

HUILES RAFFINÉES & MARGARINES

- Tournesol, colza, soja, maïs
- Produits "light" ou allégés

FRUITS SUCRÉS & JUS

- Bananes, raisins, mangue, figues
- Tous les jus de fruits

OLÉAGINEUX

- Cajou, pistaches
- Mélanges sucrés/salés
- Beurres de noix



<https://www.linkedin.com/in/isabelle-faure/>