

# Tableau de la Dissociation Alimentaire

MELANGER

MELANGER

## LES HYDRATES DE CARBONE

### Légumes et Accompagnements

Pain  
 Pâtes (complètes)  
 Riz (Complet)  
 Blé (ébly)  
 Châtaignes  
 Haricots blancs  
 Flageolets  
 Lentilles  
 Maïs  
 Poivron rouge  
 Salsifis  
 Pomme de terre  
 Frites  
 Chips

### Sauces et Condiments

Concentré de Tomates  
 Ketchup

### Les Sucres

Sucre  
 Sucreries  
 Confiture  
 Gélée de fruits

## LES ALIMENTS NEUTRES

### Les Graisses

Huiles et Graisses végétales  
 Graisses animales  
 Beurre  
 Crème fraîche

### Sauces et Condiments

Mayonnaise  
 Vinaigrette

### Les Légumes

|                |                   |              |
|----------------|-------------------|--------------|
| Artichaut      | Chou rouge        | Melon        |
| Asperge        | Chou de Bruxelles | Navet        |
| Aubergine      | Chou Fleur        | Oignons      |
| Avocat         | Concombre         | Petit pois   |
| Betterave      | Courgette         | Poireau      |
| Brocolis       | Cresson           | Poivron vert |
| Carottes       | Epinard           | Radis        |
| Céleri rave    | Fenouil           | Germe soja   |
| Céleri branche | Haricot vert      | Tomate       |
| Champignons    |                   | Salade       |

## LES PROTÉINES

### Viandes et Volailles

|        |             |        |
|--------|-------------|--------|
| Abats  | Charcuterie | Porc   |
| Agneau | Dinde       | Poulet |
| Boeuf  | Lapin       | Veau   |
| Canard | Oie         |        |

### Poissons

|           |              |              |
|-----------|--------------|--------------|
| Anguille  | Haddock      | Saumon fumé  |
| Bar       | Hareng       | Sole         |
| Brochet   | Limande      | Saint Pierre |
| Colin     | Lotte        | Thon         |
| Cabillaud | Rouget       | Truite       |
| Daurade   | Sardine      | Turbot       |
| Eglefin   | Saumon frais |              |

### Fruits de Mer

|                      |                 |
|----------------------|-----------------|
| Coques               | Crevettes       |
| Coquilles St Jacques | Huitres         |
| Crabe                | Langoustines... |

### Les Oeufs

### Fromages et Laitages

Lait de tous genres  
 Laitages à 0% de MG  
 Laitages à 20% de MG  
 Fromages jusqu'à 55% de MG

NE PAS MELANGER