

LISTE D'ALIMENTS

A consommer régulièrement ...

Aliments faibles en glucides

Viandes et volailles (incluant les abats)
Poissons et crustacés
Deufs
Tofu
Beurre, lard, gras de canard, ghee
Huile d'olive, d'avocat, ou de noix de coco
Vinaigre de vin ou de cidre
Avocats
Tomates
Laitues, kale, choux
Épinards, bok choy
Céleris et concombres
Fines herbes (persil, coriandre, basilic)
Brocolis et choux-fleurs
Choux de Bruxelles
Courgettes zucchini
Courges spaghetti
Poivrons
Asperges
Aubergines
Endives
Champignons
Soya germé
Poireaux et oignons verts
Haricots verts et pois mange-tout
Radis, navets et céleri-rave
Citrons et lime
Ail et échalottes

avec modération, ou à l'occasion ...

Aliments modérés en glucides

Charcuteries
Yogurts nature 6% et plus, et fromages non allégés
Crème (10-35%)
Noix (amandes, arachides, macadames, grenoble, pacanes)
Beurres de noix
Farine d'amande ou de coco
Graines (chia, chanvre, citrouille, tournesol, sésame)
Olives
Carottes
Oignons
Bettraves
Petits fruits: fraises, mûres et framboises
Noix de coco (incluant lait et crème)
Melon
Substituts naturels de sucre (stévia, érythritol, xytilol)
Chocolat noir 85% +
Vinaigre balsamic
Alcool fort, vins secs et champagne
Légumineuses (pois verts, pois chiche, lentilles, fèves, hummus) *uniquement si LCHF libéral

A boire

Eau (plate ou gazeuse)
Thés et tisanes
Café (avec crème)
Bouillons (salés)



H. Lahlou MD © 2018

et à éviter!

Aliments riches en glucides et/ou gras pro-inflammatoires

Pains variés (incluant pita, tortillas) et pâtisseries
Pâtes (à base de blé, riz, ou quinoa)
Céréales, graines et leurs farines (blé, avoine, orge, millet, amarante, sarazin, tapioca, teff, polenta)
Riz, couscous, et quinoa
Gruau, céréales pour déjeuner, granola et barres tendres
Fruits frais naturellement riches en sucre (bananes, mangues, ananas, raisins, pêches, poires, pommes, oranges). Compotes et fruits en conserve.
Fruits secs (dattes, raisins, etc)
Noix de cajou et pistaches
Maïs frais ou en conserves
Pommes de terre et patates douces
Bonbons, chocolats et friandises
Jus de fruits et smoothies (frais ou commercialisés)
Boissons gazeuses et thés glacés (incluant diet)
Sucre blanc, cassonade, sucre brun, sucre de coco
Sirop d'érable, d'agave, et de maïs
Miel et melasse
Édulcorants (aspartame, saccharine)
Margarine
Huiles issues de graines (canola, soya, tournesol, pépin de raisin, carthame)
Condiments industriels (ketchup, mayonnaise)
Aliments transformés (pizza, croquettes de poulet ou de poisson, chips, sauces, fèves en conserve)
Lait écrémé (lait 3.25% préférable)
Yogurts allégés, aromatisés, et sucrés
Crèmes et yogurts glacés