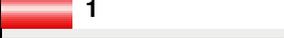
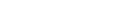
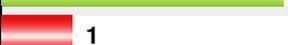


PRODUITS ANIMAUX

| DIETETIQUE | | |
|------------------------------|---|----------------------------|
| PRODUITS ANIMAUX | | |
| Abats |  1 | Consommation défavorable. |
| Anguille |  1 | Consommation défavorable. |
| Beurre |  2 | Consommation à éviter. |
| Blanc d'oeuf |  2 | Consommation à éviter. |
| Boeuf |  2 | Consommation à éviter. |
| Caille |  2 | Consommation à éviter. |
| Canard |  4 | Consommation conseillée. |
| Charcuteries |  3 | Consommation indifférente. |
| Cheval |  4 | Consommation conseillée. |
| Chevreuil, biche |  2 | Consommation à éviter. |
| Crème |  1 | Consommation défavorable. |
| Crustacés |  3 | Consommation indifférente. |
| Dinde |  2 | Consommation à éviter. |
| Escargots |  4 | Consommation conseillée. |
| Faisan |  2 | Consommation à éviter. |
| Foie de veau |  3 | Consommation indifférente. |
| Fromage de brebis |  2 | Consommation à éviter. |
| Fromage de chèvre |  2 | Consommation à éviter. |
| Fromage de vache |  3 | Consommation indifférente. |
| Fromages gras |  2 | Consommation à éviter. |
| Fruits de mer |  4 | Consommation conseillée. |
| Graisse |  2 | Consommation à éviter. |
| Grenouille |  3 | Consommation indifférente. |
| Lait allégé |  4 | Consommation conseillée. |
| Lait de brebis |  1 | Consommation défavorable. |
| Lait de vache |  4 | Consommation conseillée. |
| Lapin |  4 | Consommation conseillée. |
| Miel |  4 | Consommation conseillée. |
| Mouton |  2 | Consommation à éviter. |
| Oeufs de pigeon et de caille |  1 | Consommation défavorable. |
| Oeufs durs et omelettes |  1 | Consommation défavorable. |
| Oeufs frais |  4 | Consommation conseillée. |
| Oeufs frits |  2 | Consommation à éviter. |
| Oie |  2 | Consommation à éviter. |

| | | |
|------------------------------|---|---------------------------|
| Pigeon |  2 | Consommation à éviter. |
| Poissons gras |  1 | Consommation défavorable. |
| Poissons pauvres en graisses |  4 | Consommation conseillée. |
| Porc |  4 | Consommation conseillée. |
| Poulet |  2 | Consommation à éviter. |
| Viandes blanches |  4 | Consommation conseillée. |
| Viandes séchées |  1 | Consommation défavorable. |

LEGUMES

| DIETETIQUE | | |
|-----------------------------------|--|--------------------------------|
| LEGUMES | | |
| Cresson |  3 | Consommation indifférente. |
| Gingembre | 0 | Consommation très défavorable. |
| Salades vertes et endives |  5 | Consommation à privilégier. |
| Ail |  1 | Consommation défavorable. |
| Artichaut |  4 | Consommation conseillée. |
| Asperges |  4 | Consommation conseillée. |
| Aubergines |  5 | Consommation à privilégier. |
| Bettes |  5 | Consommation à privilégier. |
| Carottes crues |  5 | Consommation à privilégier. |
| Céleri | 0 | Consommation très défavorable. |
| Champignons: |  5 | Consommation à privilégier. |
| Choux |  5 | Consommation à privilégier. |
| Concombre |  4 | Consommation conseillée. |
| Courges et courgettes |  5 | Consommation à privilégier. |
| Echalotte |  2 | Consommation à éviter. |
| Epinards |  4 | Consommation conseillée. |
| Légumes cuits |  2 | Consommation à éviter. |
| Navets |  4 | Consommation conseillée. |
| Oignon |  1 | Consommation défavorable. |
| Patate douce |  2 | Consommation à éviter. |
| Poireaux |  5 | Consommation à privilégier. |
| pomme de terre |  2 | Consommation à éviter. |
| Pousses de bambou |  4 | Consommation conseillée. |
| Pousses de soja |  3 | Consommation indifférente. |
| Radis noir |  1 | Consommation défavorable. |
| Tomate |  3 | Consommation indifférente. |
| PLANTES, HERBES ET TISANES | | |
| Ciboulette |  1 | Consommation défavorable. |

| | | |
|--|---|--------------------------------|
| Clou de girofle | 0 | Consommation très défavorable. |
| EPICES, CONDIMENTS, HUILES | | |
| Basilic | 2 | Consommation à éviter. |
| Cannelle | 0 | Consommation très défavorable. |
| Coriandre | 1 | Consommation défavorable. |
| Cumin | 2 | Consommation à éviter. |
| Curry | 1 | Consommation défavorable. |
| Persil | 2 | Consommation à éviter. |
| Piment | 1 | Consommation défavorable. |
| Poivres | 1 | Consommation défavorable. |
| EXCITANTS, ALCOOLS, SUCRES RAPIDES ET LENTS | | |
| Sucre roux | 3 | Consommation indifférente. |

FRUITS

| DIETETIQUE | | |
|-------------------------------|---|-----------------------------|
| FRUITS | | |
| Olive | 3 | Consommation indifférente. |
| Abricot | 2 | Consommation à éviter. |
| Banane | 4 | Consommation conseillée. |
| Cerise | 1 | Consommation défavorable. |
| Chataigne | 1 | Consommation défavorable. |
| Citron | 4 | Consommation conseillée. |
| Figues | 3 | Consommation indifférente. |
| Kaki | 4 | Consommation conseillée. |
| Litchi | 2 | Consommation à éviter. |
| Mandarine | 4 | Consommation conseillée. |
| Mangue | 3 | Consommation indifférente. |
| Melon | 1 | Consommation défavorable. |
| Orange | 3 | Consommation indifférente. |
| Pamplemousse | 4 | Consommation conseillée. |
| Pastèque | 4 | Consommation conseillée. |
| Pêche | 1 | Consommation défavorable. |
| poire | 5 | Consommation à privilégier. |
| Pomme: | 5 | Consommation à privilégier. |
| Raisin | 4 | Consommation conseillée. |
| GRAINES ET FRUITS SECS | | |
| Graines et fruits secs | 2 | Consommation à éviter. |

| | | |
|--|---|------------------------|
| Noix |  2 | Consommation à éviter. |
| EXCITANTS, ALCOOLS, SUCRES RAPIDES ET LENTS | | |
| Boissons sucrées : |  2 | Consommation à éviter. |

GRAINES ET FRUITS SECS

| DIETETIQUE | | |
|-----------------------------------|---|--------------------------------|
| GRAINES ET FRUITS SECS | | |
| Arachide |  3 | Consommation indifférente. |
| Avoine |  4 | Consommation conseillée. |
| Blé (sauf pâtes) |  4 | Consommation conseillée. |
| Farine de sarrasin |  2 | Consommation à éviter. |
| Fèves |  1 | Consommation défavorable. |
| Maïs |  4 | Consommation conseillée. |
| Millet |  4 | Consommation conseillée. |
| Orge |  4 | Consommation conseillée. |
| Pois et pois cassés |  4 | Consommation conseillée. |
| Riz |  4 | Consommation conseillée. |
| Seigle |  4 | Consommation conseillée. |
| Sésame |  2 | Consommation à éviter. |
| Soja rouge |  2 | Consommation à éviter. |
| Sorgho |  2 | Consommation à éviter. |
| Gâteaux | 0 | Consommation très défavorable. |
| Haricots rouges et blancs |  1 | Consommation défavorable. |
| Haricots verts |  4 | Consommation conseillée. |
| Huile de tournesol |  4 | Consommation conseillée. |
| Moutarde |  3 | Consommation indifférente. |
| pâtes | 0 | Consommation très défavorable. |
| EPICES, CONDIMENTS, HUILES | | |
| Vinaigre de riz |  2 | Consommation à éviter. |

PLANTES, HERBES, TISANES

| DIETETIQUE | | |
|-----------------------------------|---|----------------------------|
| PLANTES, HERBES ET TISANES | | |
| Aneth |  3 | Consommation indifférente. |
| Bardane |  4 | Consommation conseillée. |
| Camomille |  3 | Consommation indifférente. |
| Fenouil |  3 | Consommation indifférente. |
| Houblon |  3 | Consommation indifférente. |
| Menthe |  4 | Consommation conseillée. |
| Réglisse |  2 | Consommation à éviter. |

| | | | |
|-----------|---|---|--------------------------|
| Rue |  | 4 | Consommation conseillée. |
| Valériane |  | 4 | Consommation conseillée. |
| Verveine |  | 4 | Consommation conseillée. |

EXCITANTS, ALCOOLS, SUCRES RAPIDES ET LENTS

| DIETETIQUE | | | |
|---|---|---|----------------------------|
| EXCITANTS, ALCOOLS, SUCRES RAPIDES ET LENTS | | | |
| Alcools forts |  | 4 | Consommation conseillée. |
| Bière |  | 1 | Consommation défavorable. |
| Boissons glacées |  | 4 | Consommation conseillée. |
| Café |  | 1 | Consommation défavorable. |
| Chocolat |  | 1 | Consommation défavorable. |
| Glaces |  | 4 | Consommation conseillée. |
| Thé vert |  | 4 | Consommation conseillée. |
| Vins |  | 1 | Consommation défavorable. |
| Gluten |  | 3 | Consommation indifférente. |
| Safran |  | 2 | Consommation à éviter. |