

<b>Les aliments potentiellement déclencheurs à éliminer</b>
<b>Tous les ingrédients artificiels et les huiles et gras de pauvre qualité</b>
Couleurs et saveurs artificiels Additifs alimentaires (attention sulfites) Agents de conservation Fritures Viandes transformées Gras trans Huile végétale, huile de maïs
<b>Éliminer complètement le sucre et les glucides raffinés</b>
Édulcorants artificiels Jus (même 100% jus de fruits) Boissons gazeuses Sirop de maïs Sucre (même les sucres « naturels » comme le miel et le sirop d'érable)
<b>Éviter le gluten</b>
Blé Orge Seigle Bière
<b>Éviter les produits laitiers</b>
Fromage Fromage cottage Fromage à la crème Kéfir Lait Yogourt
<b>Éviter les déclencheurs communs si vous y êtes sensibles</b>
Solanacées (tomates, poivrons, patates, aubergines) Noix et surtout les arachides Soya Levures (vin, bière, vinaigre (à part le vinaigre de cidre de pomme, pain levés))
<b>Éviter l'alcool et la caféine</b>
Caféine (café, thé noir, thé vert, chocolat, maté) Alcool dans toutes ces formes
<b>Éviter vos déclencheurs personnels</b>
Les aliments pour lesquels vous avez les plus fort envies