

ALIMENTS	PERMIS	DEFENDUS
MATIERES GRASSES	Beurre Margarine au tournesol Huiles crues	Beurre noir Lard Saindoux Huiles cuites Fritures Crème fraîches
VIANDES	Maigres, fraîches ou surgelées Rôties, grillées, en brochette, bouillies Bœuf, cheval, veau, côtes d'agneau dégraissées Jambon dégraissé cru ou cuit Volailles sans la peau Foie, cervelle, langue selon la préparation	Grasses Salées Fumées, faisandées Crues, en conserve, en sauce Charcuterie sauf jambon Gibiers, abats, tripes, rognons...
POISSONS	Frais ou surgelés En filet, bouillis, grillés, au four, au court-bouillon	Salés Fumés, séchés En friture, en sauce, en conserve à l'huile, aux aromates ou au vin blanc
COQUILLAGES/CRUSTACES	Langouste, homard, moules, crevettes...	Escargots
ŒUFS	Cuits sans graisse A la coque, pochés, durs	Cuits avec de la matière grasse (frits sur le plat, en omelette) Mayonnaise
POMMES DE TERRE	AUCUNE	TOUTES Quelque soit la préparation
LEGUMES	AUCUN	TOUS qu'ils soient crus ou cuits
PAINS/BISCOTTES	Farine blanche Biscottes	Pain frais, chaud, complet, au seigle, au son Pain rassis pain grillé
CEREALES	Pâtes fines, riz, semoule, graine de couscous	Complètes, non raffinées, Flocons de céréales Purée de lentilles ou de pois
FRUITS	AUCUN	TOUS qu'ils soient crus ou cuits
PATISSERIES	Biscuits secs et pâtisseries sèches Pâtisserie maison sans crème	TOUTES pâtisseries à la crème Les pâtes feuilletées
SUCRES ET DERIVES	Sucre Miel Gelée Pâtes de fruits Chocolat noir nature	Glaces et sorbets Confitures
LAIT ET PRODUITS LAITIERS	AUCUN	TOUS
BOISSON	Eau naturelle et minérale, aromatisé au sirop de fruits Thé, tisane et café légers	Eau gazeuse Jus de fruits Toutes boissons alcoolisées Thé et café forts, cacao
DIVERS		Toutes sauces, condiments, épices Vinaigre