

ALIMENTS SANS LECTINE

Huiles	Herbes et assaisonnements	Poissons et fruits de mer	Légumes	Légumes à feuilles	Viandes : animaux nourris à l'herbe, ou label "bleu blanc cœur" 120 g / j
Huile d'algues Huile d'avocat Huile de foie de morue Huile de macadamia Huile de noix Huile de noix de coco Huile de périlla Huile de sésame Huile de son de riz Huile d'olive	Tous sauf les flocons de poivre rouge Farines Amandes Bananes vertes Manioc Noisettes Noix Noix de coco Noix tigrées	(origine sauvage, 120 g. / j) Anchois Calmars Crabes Crevettes Homards Huîtres Moules Palourdes Pétoncles Poissons blancs (tous types) Sardines	Légumes de la famille des crucifères Bette à carde Bok choy Brocolis Chou cavalier Chou chinois Chou kate (chou frisé) Chou nappa Chou vert et chou rouge Choucroute	Algues Basilic Endives Épinards Fenouils Feuilles de moutarde Laitues rouges et vertes Menthe Mesclun (jeunes feuilles) Mizunas	Agneau Autruche Bison Bœuf Caille Canard Daim Dinde Faisan
	Patates douces Pépins de raisin		Chou-rave Choux de Bruxelles	Périlla Persil	Gibier sauvage (sanglier, cerf...) Jambon de Parme Œufs de poule nourrie à l'herbe ou aux oméga 3 (label "bleu blanc cœur") (max 4/j)
Edulcorants	Sésame (et graines)	Saumon	Choux fleurs	Pissenlits	Oie Pigeon
Inuline Stévia	"Pâtes"	Thon en boîte	Cresson Kimchi	Pourpier Salade romaine	Porc (élevé dans le respect du bien-être animal)
Xylitol	Nouilles de patates douces	Fruits (sans peau ni pépin) (en quantité limitée, sauf l'avocat)	Radichio (chicorée rouge ou trévisé) Roquette	Scaroles	Porc noir Poulet
	Nouilles Shirataki				
Noix et graines	Produits laitiers (30 g de fromage ou 120 g de yaourt/jour) Beurre de brebis Beurre de bufflonne Beurre non industriel Crème bio aigre, acidulée ou sure Crème bio épaisse Fromage de chèvre Fromage et yaourt (nature) de brebis Fromage frais à tartiner bio Fromages fermiers (non industriels) Kéfir de lait de chèvre et de brebis Mozzarella de bufflonne Parmesan non industriel Poudre de lactosérum Yaourt de chèvre ou brebis (nature) Yaourt de noix de coco	Abricots Agrumes (pas en boisson) Avocats Cerises Dattes Figs Fraises Framboises Grenades Kiwis Mûres Myrtilles Nectarines Pêches Petits fruits rouges sauf baies de goji Poires croquantes Pommes Prunes	Autres légumes Ail Artichauts Asperges Betteraves (cruées) Carottes (cruées) Céleris Champignons Chicorée Ciboulette Cœurs de palmier Coriandre Daikon (radis blancs) Échalotes Fanes de carottes Figs de Barbarie	Amidons résistants Bananes vertes Céleris raves Fruit du baobab Glucomannane (racine de konjac) Jicama Kakis Kakis Mangues vertes Mangues vertes Manioc (Tapioca) Millet Navets Noix tigrées (souchet comestible) Panais Papayes vertes Patates douce Plantains verts Rutabagas Sorgho Taro (racines)	
Olives			Gombos Oignons Poireaux Poivrons épluchés et épépinés Radis Tomates épluchées et épépinées Topinambours		
Toutes					
Chocolat noir > 75% cacao	Vin				
	rouge (18cl/jour)				
Vinaigres					
Tous (sans sucre ajouté)					

ALIMENTS A LECTINES

Aliments raffinés à base d'amidon	Noix et graines
Agave	Cacahuètes
Boissons diététiques	Chia
Céréales	Citrouilles
Chips de pommes de terre	Noix de cajou
Crackers	Tournesol
Farines	
Gâteaux secs (cookies)	Céréales germées
Lait de vache	Pseudo-céréales
Maltodextrine	Graminées
Pain	Amidon de maïs
Pâtes	Blé
Pâtisseries	Boulgour
Pommes de terre	Céréales germées
Riz	Épeautre et petit épeautre
Sucre	Herbe de blé
Tortillas	Herbe d'orge
	Kamut
Légumineuses, légumes, fruits	Kashi
Aubergines	Maïs
Baies de goji	Orge
Citrouilles et courges	Popcorn
Concombres	Quinoa
Courgettes	Riz blanc, brun, sauvage
Edamame	Sarrasin
Fèves*	Seigle
Haricots verts (et pousses)	Sirop de maïs
Lentilles*	
Melons (de toutes sortes)	Huiles
Petits pois	Cacahuètes
Piments	Canola
Pois chiches* (y compris sous forme d'houmous)	Carthame
Pois mange-tout	Graines de coton
Poivrons non épluchés et épépinés	Maïs
Protéines de pois	Pépins de raisin
Protéines de soja	Soja
Protéines végétales texturées	
Soja	
Tofu	
Tomates non épluchées et épépinées	
* sauf si cuits à l'autocuiseur	

