

# LE PARADOXE DES PLANTES



**LISTE  
IMPRIMABLE**

# Liste des «oui», aliments acceptables



## Huiles

- Huile d'algues (marque Thrive pour la cuisine)
- Huile d'avocat
- Huile d'olive
- Huile de foie de morue aromatisée
- Huile de macadamia
- Huile MCT
- Huile de noix
- Huile de noix de coco
- Huile de palme rouge
- Huile de périlla
- Huile de sésame
- Huile de son de riz

## Édulcorants

- Érythritol (Swerve est mon préféré, car il contient aussi des oligosaccharides)
- Inuline
- Just Like Sugar (fabriqué à partir de racines de chicorée [inuline])
- Luo han guo
- (la marque Nectresse est bonne)
- Monk fruit
- Stévia (Sweet Leaf est ma préférée)
- Xylitol
- Yacón

## Noix et graines

(1/2 tasse par jour)

- Châtaignes
- Crème de coco (sans sucre, entière, en boîte)
- Graines de chanvre
- Graines de lin
- Lait de coco (substitut aux produits laitiers, sans sucre)
- Noisettes
- Noix

- Noix de coco (sans l'eau de coco)
- Noix de macadamia
- Noix de pécan
- Noix du Brésil (en quantité limitée)
- Pignons de pin (en quantité limitée)
- Pistaches
- Poudre de protéines de chanvre
- Psyllium

## Olives

- Toutes

## Chocolat noir

- 72% de cacao ou plus (30 g par jour)

## Vinaigres

- Tous (sans sucre ajouté)

## Herbes et assaisonnements

- Tous, sauf les flocons de poivre rouge
- Miso

## Barres énergétiques

- Adapt Bar : Coconut et Chocolate (adaptyourlife.com)
- Barres B-Up (quelque-fois sous la forme Yup Bars) : Chocolate mint, Chocolate Chip, Cookie Dough et Sugar Cookie seulement
- Human Food Bar (humanfoodbar.com)
- Quest bars : Lemon Cream Pie, Banana Nut, Strawberry Cheesecake, CinnamonRoll et Double Chocolate Chunk seulement

## Farines

- Amandes
- Arrow-root
- Bananes vertes
- Manioc
- Noisettes
- Noix
- Noix de coco
- Noix tigrées
- Patates douces
- Pépins de raisin
- Sésame (et graines)

## Crèmes glacées

- Dessert glacé au lait de noix de coco sans produits laitiers (le label bleu So Delicious, qui ne contient qu'un gramme de sucre)
- Glace au lait de chèvre Laloo

## Foodles

(le nom que je donne aux pâtes «acceptables» du commerce)

- Fettucines et autres pâtes de Cappello
- Miracle Noodles, Kantan Pasta
- Miracle Rice
- Nouilles d'algue
- Nouilles de patates douces coréennes
- Nouilles Shirataki
- Pâtes Slim Pasta

## Produits laitiers

(30 g de fromage ou 120 g de yaourt/jour)

- Beurre de bufflonne (vendu chez Trader Joe's)
- Beurre italien ou français
- Crème bio aigre, acidulée ou sure
- Crème bio épaisse

- Fromage de chèvre
- Fromage et yaourt (nature) de brebis
- Fromage frais à tartiner bio
- Fromage français, italien ou suisse
- Ghee
- Kéfir de lait de chèvre et de brebis
- Lait avec caséine A-2 (uniquement comme crème)
- Lait de chèvre (comme crème)
- Mozzarella de bufflonne (Italie)
- Parmesan (Parmigiano-Reggiano)
- Poudre de lactosérum
- Yaourt de chèvre (nature)
- Yaourt de noix de coco

### Vin

(18 cl/jour)

- Rouge

### Alcools

(3 cl/jour)

### Poissons et fruits de mer

(origine sauvage, 120 g/jour)

- Anchois
- Calmars
- Crabes
- Crevettes
- Homards
- Huîtres
- Moules
- Palourdes
- Pétoncles
- Poissons blancs (tous types)
- Sardines
- Saumons
- Thon en boîte

### Fruits

(en quantité limitée, sauf l'avocat)

- Abricots
- Agrumes (en assaisonnement, pas en boisson)
- Avocats
- Cerises
- Dattes
- Figs
- Fraises
- Framboises

- Grenades
- Kiwis
- Mûres
- Myrtilles
- Nectarines
- Pêches
- Poires croquantes (Anjou, Beurré Bosc, Comice)
- Pommes
- Prunes

### Légumes

#### Légumes de la famille des crucifères :

- Bette à carde
- Bok choy
- Brocolis
- Chou cavalier
- Chou chinois
- Chou kale (chou frisé)
- Chou nappa
- Chou-rave
- Chou vert et chou rouge
- Choucroute
- Choux de Bruxelles
- Choux-fleurs
- Cresson
- Kimchi
- Radicchio (chicorée rouge, ou Trévisé)
- Roquette

#### Autres légumes :

- Ail
- Artichauts
- Asperges
- Betteraves (cruées)
- Carottes (cruées)
- Céleris
- Champignons
- Chicorée
- Ciboulette
- Cœurs de palmier
- Coriandre
- Daikons (radis blanc)

- Échalotes
- Fanons de carottes
- Figs de Barbarie
- Gombos
- Oignons
- Poireaux
- Radis
- Topinambours

#### Légumes à feuilles :

- Algues
- Basilic
- Endives
- Épinards
- Fenouils
- Feuilles de moutarde
- Laitues rouges et vertes
- Menthe
- Mesclun (jeunes feuilles)
- Mizunas
- Périlla
- Persil
- Pissenlits
- Pourpier
- Salade romaine
- Scaroles

#### Amidons résistants

- Bananes vertes
- Céleris-raves
- Fruit du baobab
- Glucomannane (racine de konjac)
- Jicama
- Kakis
- Mangues vertes
- Manioc (Tapioca)
- Millet
- Navets



- Noix tigrées (souchet comestible)
- Pain et bagels fabriqués par Barely Bread
- Panais
- Papayes vertes
- Patates douces ou yams
- Plantains verts
- Rutabagas
- Sorgho
- Taro (racines)
- Tortillas (de la marque Siete – seulement celles fabriquées avec de la farine de manioc, de noix de coco ou d’amande)
- Wraps de Julian Bakery Paleo (à base de farine de noix de coco) et flocons Paleo Coconut Flakes (avec modération)
- Yucca

### **Volailles nourries à l’herbe**

(non « en plein air » – 120 g par jour)

- Autruche
- Caille
- Canard
- Dinde
- Faisan
- Œufs de poule nourrie à l’herbe ou aux oméga 3 (jusqu’à 4 par jour)
- Oie
- Pigeon
- Poulet

### **Viande**

(nourrie de manière exclusive à l’herbe) – 120 g par jour

- Agneau
- Bison
- Bœuf
- Daim
- Gibier sauvage (sanglier, cerf...)
- Jambon de Parme
- Porc (élevé dans le respect du bien-être animal)

### **« Viande » à base de végétaux**

- Hilary’s Root Veggie Burger (hilaryseatwell.com)
- Quorn : Chik’nTenders, Grounds, Chik’n Cutlets, Turk’y Roast, Bacon-Style Slices
- Tempeh (seulement sans céréales)
- Tofu de chanvre



# Liste des « non », aliments contenant des lectines

## Aliments raffinés à base d'amidon

- Agave
- Boissons diététiques
- Céréales
- Chips de pommes de terre
- Crackers
- Farines
- Gâteaux secs (cookies)
- Lait
- Maltodextrine
- Nutra Sweet (Aspartame)
- Pain
- Pâtes
- Pâtisseries
- Pommes de terre
- Riz
- Splenda (Sucralose)
- Sucre
- Sweet One ou Sunnet (Acésulfame de potassium)
- Sweet'n Low (Saccharine)
- Tortillas

## Légumes

- Edamame
- Fèves\*
- Haricots verts (et pousses)
- Lentilles\*
- Petits pois
- Pois chiches\* (y compris sous forme d'houmous)
- Pois mange-tout
- Protéines de pois
- Protéines de soja
- Protéines végétales texturées (PVT)
- Soja
- Tofu

\* Les vegans et les végétariens peuvent consommer ces légumes en phase 2, mais seulement s'ils sont cuits dans un autocuiseur.

## Noix et graines

- Cacahuètes
- Chia
- Citrouilles
- Noix de cajou
- Tournesol

## Fruits (certains sont appelés légumes)

- Aubergines
- Baies de goji
- Citrouilles et courges (de toutes sortes)
- Concombres
- Courgettes
- Melons (de toutes sortes)
- Piments
- Poivrons
- Tomates

## Produits laitiers ne provenant pas d'Europe du Sud

(contiennent de  
la caséine A-1)

- Cottage Cheese
- Crème glacée
- Fromage
- Ricotta
- Yaourt (y compris le yaourt grec)
- Yaourt glacé

## Céréales germées, pseudo-céréales, et graminées

- Amidon de maïs
- Avoine (ne peut être cuite à l'autocuiseur)
- Blé (l'autocuiseur n'en détruit pas les lectines, quelle que soit la variété de blé)

- Boulgour
- Épeautre et petit épeautre
- Herbe d'orge
- Herbe de blé
- Kamut
- Kashi
- Maïs
- Orge (ne peut être cuit à l'autocuiseur)
- Popcorn
- Quinoa
- Riz blanc, brun, sauvage
- Sarrasin
- Seigle (ne peut être cuit à l'autocuiseur)
- Sirop de maïs

## Huiles

- Cacahuètes
- Canola
- Carthame
- Graines de coton
- Maïs
- Pépins de raisin
- Soja
- Tournesol « partiellement hydrogénée »



# Propositions alternatives aux produits américains

Marque ou produit (US)	Alternative	Où les trouver (sites internet)	Où les trouver (magasins)
Barres énergétiques (Quest bars - Lemon Cream Pie, Banana Nut, Strawberry Cheesecake, CinnamonRoll, et Double Chocolate Chunk seulement)		<a href="http://www.amazon.fr">www.amazon.fr</a> , <a href="http://www.nu3.fr">www.nu3.fr</a> , <a href="http://www.powerfood.ch">www.powerfood.ch</a>	Dans certains magasins
Beurre de bufflonne			Coop (CH)
Beurre de chèvre	Zibu Zigerbutter	<a href="http://www.coopathome.ch">www.coopathome.ch</a>	Biocoop (F), Coop (CH)
Burger végétarien au millet (Hilary's Root Veggie Burger <a href="http://hilaryseatwell.com">hilaryseatwell.com</a> )	Pas trouvé d'alternative sur le marché à ce jour	À confectionner soi-même, par exemple : <a href="http://cocottechlorophylle.blogspot.com/2013/12/steak-vegetal-au-millet-chou-chinois-et.html">http://cocottechlorophylle.blogspot.com/2013/12/steak-vegetal-au-millet-chou-chinois-et.html</a>	
Chocolat sans sucre ajouté	Chocolat Lindt 99%		
Chorizo de dinde (Diestel Farm)	Pas trouvé d'alternative sur le marché à ce jour	Viande hâchée de dinde (évt. fumée) assaisonnée avec épices approuvées	
Collagène marin (vital proteins)	Nuiline, Leppin collagene marin	<a href="http://www.nuiline.fr">www.nuiline.fr</a> , <a href="http://www.farmaline.ch">www.farmaline.ch</a>	BioCbon (F et CH)
Cranberries sans sucre	Cranberries séchées bio Pural		En magasin bio
Dentifrice sans tricolosan ni laurylsulfate de sodium (Tom's of Maine)	Naturado, Argiletz,	<a href="http://www.provence-argile.com">www.provence-argile.com</a> , <a href="http://www.amazon.fr">www.amazon.fr</a> , <a href="http://www.naturado-cosmetic.com">www.naturado-cosmetic.com</a>	
Érythritol (voir aussi Swerve)		<a href="http://www.nu3.fr">www.nu3.fr</a>	
Farine d'arrow-root	Arrow-root BIO sans allergènes sans maïs vegan Exquidia	<a href="http://www.exquidia.com">www.exquidia.com</a>	En magasin bio
Farine de manioc (Moon rabbit)	Amidon de tapioca Exquidia	<a href="http://www.exquidia.com">www.exquidia.com</a>	En magasin bio
Farine de manioc (Otto's natural) (cassava en anglais)		<a href="http://www.amazon.fr">www.amazon.fr</a>	
Farine de noix de coco bio (Bob's Red Mill, Nutivia, et Let's Do)		<a href="http://www.nu3.fr">www.nu3.fr</a> , <a href="http://fr.iherb.com">fr.iherb.com</a>	En magasin bio
Ghee bio (Pure et Pure Indian Foods)		<a href="http://www.nu3.fr">www.nu3.fr</a> , <a href="http://www.amazon.fr">www.amazon.fr</a>	
Glace au lait de chèvre ou brebis (Laloo)	L'Étoile de la Bergère, Capr&Ice, La Brebisane	<a href="http://www.farmy.ch">www.farmy.ch</a> , <a href="http://www.prazromond.ch">www.prazromond.ch</a> , <a href="http://www.geisshoff.fr">www.geisshoff.fr</a>	Biocoop (F), Coop (CH)
Glace au lait de coco (So Delicious)	Pas trouvé d'alternative sur le marché à ce jour		

## Propositions alternatives aux produits américains (suite)

Marque ou produit (US)	Alternative	Où les trouver (sites internet)	Où les trouver (magasins)
Guacamole bio sans piment (Wholly Guacamole)	Pas trouvé d'alternative sur le marché à ce jour	À confectionner soi-même (purée d'avocats avec sel et citron, sans piment)	
Huile d'aigüe (Thrive)		<a href="http://www.biovea.net/ch/fr/">www.biovea.net/ch/fr/</a>	
Huile de noix de coco extra vierge bio (Kirkland Viva Labs, des fermes Carrington et Nature's Way)		<a href="http://www.amazon.fr">www.amazon.fr</a>	
Huile de périlla		<a href="http://www.amazon.fr">www.amazon.fr</a>	
Huile MCT		<a href="http://www.nu3.fr">www.nu3.fr</a> , <a href="http://www.amazon.fr">www.amazon.fr</a>	
Inuline (voir aussi Just like sugar)		<a href="http://www.nu3.fr">www.nu3.fr</a>	
Just Like Sugar (voir aussi Inuline)		<a href="http://www.amazon.fr">www.amazon.fr</a>	
Kanten Pasta	Nouilles à l'agar-agar ou nouilles de Kelp		
Lait de chanvre (Pacific Natural et Living Harvest)		<a href="http://www.luckyvitamin.com">www.luckyvitamin.com</a> , <a href="http://www.fruugo.ch">www.fruugo.ch</a>	
Lait de chèvre en poudre (Meyenberg)		<a href="http://fr.iherb.com">fr.iherb.com</a>	
Laxatif Swiss Kriss		<a href="http://www.amazon.fr">www.amazon.fr</a> , <a href="http://www.iherb.com">www.iherb.com</a>	
Levure chimique sans aluminium (Bob's red mill)		<a href="http://www.amazon.fr">www.amazon.fr</a>	
Levure nutritive (Kite Hill Ricotta « cheese »)	Blackprotein	<a href="http://www.iherb.com">www.iherb.com</a> , <a href="http://www.foodspring.ch">www.foodspring.ch</a>	
Luo han guo (Nutresse)	Lakanto	<a href="http://www.amazone.fr">www.amazone.fr</a>	
Mayonnaise d'avocat (Primal Kitchen)	Hunter&Gather	<a href="http://www.amazon.fr">www.amazon.fr</a>	
Monk fruit		<a href="http://www.amazon.fr">www.amazon.fr</a>	
Mozzarella de chèvre	Pas trouvé d'alternative sur le marché à ce jour		
Nori bio		<a href="http://www.nu3.fr">www.nu3.fr</a> , <a href="http://www.farmaline.ch">www.farmaline.ch</a>	
Pain grain free sans gluten sans soja sans maïs sans riz sans sucre (Barely Bread)	Pas trouvé d'alternative sur le marché à ce jour	À confectionner soi-même : <a href="http://www.bmoove.com/pain-paleo/">www.bmoove.com/pain-paleo/</a>	
Pâtes sans gluten (Capello)	Pas trouvé d'alternative sur le marché à ce jour		
Poudre de cacao (Dagoba)		<a href="http://www.amazon.fr">www.amazon.fr</a>	
Poudre de protéine de chanvre		<a href="http://www.iherb.com">www.iherb.com</a> , <a href="http://www.powerfood.ch">www.powerfood.ch</a>	

## Propositions alternatives aux produits américains (suite)

Marque ou produit (US)	Alternative	Où les trouver (sites internet)	Où les trouver (magasins)
Riz de chou-fleur	Pas trouvé d'alternative sur le marché à ce jour	À confectionner soi-même selon les indications du livre p. 380 www.nu3.fr	Migros (CH), Coop (CH), Magasins bio
Riz de konjac (Miracle rice)			
Sauce pesto (Kirkland)	Sauce pesto du commerce sans lectines		
Slim Pasta	Nouilles de konjac	www.nu3.fr, www.amazon.fr	
Sorgho		www.greenweez.com	
Sorgho (Mini pops)		www.bigbuy-uk.shop	
Stévia (Sweet leaf)		www.nu3.fr, www.iherb.com	
Swerve (voir aussi Érythritol)		www.amazon.fr	
Tofu de chanvre (Living Harvest Tempt)	TE'FOU de chanvre	www.lchanvre.com/boutique/	
Tortillas à la farine de manioc, de noix de coco ou d'amande (Siete)	Pas trouvé d'alternative sur le marché à ce jour	À confectionner soi-même, par exemple : <a href="http://www.alicepegie.com/fr/galette-de-manioc-wrap-a-la-farine-de-manioc/">http://www.alicepegie.com/fr/galette-de-manioc-wrap-a-la-farine-de-manioc/</a> ou <a href="https://duthebasile.wordpress.com/2012/03/27/tortillas-souples-de-farine-de-noix-de-coco-enfin/">https://duthebasile.wordpress.com/2012/03/27/tortillas-souples-de-farine-de-noix-de-coco-enfin/</a> (à utiliser avec des œufs de poule nourrie à l'herbe) www.luckyvitamin.com, www.theveganshop.fr	
Veganegg	vegg		
Vinaigre balsamique (Napa Valley Naturals Grand Reserve)	aceto balsamico di Modena (prendre une version sans sucre, sans colorants ou conservateurs)		
Wraps à base de farine de noix de coco et flocons de noix de coco (Julian Bakery Paléo)	Pas trouvé d'alternative sur le marché à ce jour	À confectionner soi-même	

Cette liste sera régulièrement mise à jour au fil de nos découvertes. Vos suggestions sont les bienvenues, merci de nous en faire part à : [prisca.thuer-bedert@epfl.ch](mailto:prisca.thuer-bedert@epfl.ch)