

PAUQUET

Damien

Nutritionniste

0496/48/80/24

ALIMENTS ACIDIFIANTS :

- Le LAIT de vache ! (>> prendre du lait de soja ou de riz !!)
- La viande rouge (OK volaille et viande blanche)
- Les charcuteries
- Les fromages à pâte molle (ex : Camembert)
- Les tomates et le ketchup
- Les épices en excès (préférer les herbes aromatiques)
- La moutarde
- L'asperge, l'artichaut et les choux
- Les sucreries et garnitures sucrées (confiture)
- Les SODA et les jus de fruits
- Les sauces grasses et le beurre

-

Liste d'aliments PEU DIGESTES

- Viandes dures, grasses, marinées, faisandées, fumées, en conserve
- Les poissons gras, frits, salés, séchés, fumés, en saumure, en conserve (sauf au naturel), les crustacés et mollusques si nécessaire
- Les œufs frits ou omelette grasse
- Le lait entier, les fromages au lait cru, les fromages gras, à l'ail...
- Le pain complet, le pain d'épice, le pain très frais, les pâtisseries, grasses, 4/4, au beurre, à la pâte brisée, feuilletée, aux fruits confits, « non propres »
- Les graisses cuites, les sauces lourdes

- Les légumes « peu digestes » = choux (sauf bouquets de chou fleur, brocoli), les tomates, les poivrons, le céleri, les oignons, le vert de poireau, les légumineuses (petits pois, pois chiches, fèves, lentilles voire haricots), concombre cru dégorgé, queue d'asperges, salsifis, artichauts, topinambours
- Les pommes de terre froides, parfois rissolées, en friture
- Les fruits à pelure, à pépins, les fruits secs, oléagineux (sauf en poudre), les fruits non mûres, les marmelades et confitures avec morceaux de fruits déconseillés
- Les chocolats fourrés, les pudding épais, les marrons glacés,
- Les épices, la moutarde, le ketchup, les pickles, la sauce anglaise, la harissa, le picallily, les condiments au vinaigre
- Les boissons alcoolisées (sauf Bordeaux rouge jeune), le café fort, le thé fort, les boissons très chaudes ou très froides.