Catégorie	✅ 👍	🤢 👎
Viandes et produits animaux	Poulet, poisson blanc (bar, merlan, merlu, mulet), poisson rouge, poulpe, crevette, veau, agneau, œufs	Viandes grasses, charcuteries
Lait et produits laitiers	Produits laitiers fermentés (yaourt nature, yaourts aux fruits sauf avec petits grains), fromages 0% MG, fromage blanc, skyr, carré frais, ricotta si tolérée, lait sans lactose	Lait (sensibilité au lactose), crème, crème fraîche, fromage gras, fromage moisi, fromage à pâte molle (raclette)
Légumes	Pommes de terre, carottes, aneth, salade, courgette sans peau, aubergine, potiron, haricots verts, petits pois, betterave, persil, épinards	Légumes crus, chou, chou-fleur, chou-rave, oignon cru, champignons, maïs, haricots blancs, lentilles, poireaux, graines (sésame, lin, chia, moutarde), fenouil, pois chiches, tomates
Fruits	Pomme, abricot, pêche, coing, banane, nectarine (sans peau), pastèque sans pépins, melon	Fruits crus, fruits à petites graines (framboise, fraise, cassis, kiwi, raisin), agrumes, peau des fruits (riche en fibres)
Produits céréaliers et sucrés	Farine blanche, pain blanc de la veille, riz blanc, pâtes blanches, biscottes, fruits secs sous forme de poudre ou purée, cacao maigre (si toléré)	Son de blé, céréales, viennoiseries riches en fibres, pâtes et viennoiseries grasses, chocolat, cacao, avoine, quinoa
Boissons	Thé, Verveine, eau, eau claire, eau minérale sans gaz, jus de fruits (sauf jus d'agrumes), eau infusée (gingembre, menthe)	Boissons gazeuses, eau gazeuse, boissons alcoolisées, boisson chocolatée, milkshake
Épices	Aneth, cumin, anis, clou de girofle, feuille de laurier, céleri, romarin, piment doux, paprika doux, thym, vanille, basilic, coriandre, ail cuit, oignon cuit, curcuma, menthe	Épices pimentées (chili, curry, moutarde, poivre)
Huiles et graisses	Graisse de coco, huile d'olive	Graisses animales, huile de tournesol