

| | Légumes et fruits | Légumineuses | Oléagineux | Céréales et farines |
|------------------------------|--|---|---|---|
| Aliments ressourçants | <ul style="list-style-type: none"> - Les légumes frais de saison ou de région, idéalement cultivés et conservés sans produits de synthèse - Légumes lacto-fermentés* à l'ancienne (en saumure et non au vinaigre) <ul style="list-style-type: none"> - Fruits secs** bio, y compris la noix de coco râpée. - Les graines germées (maison ou achetées) - Les jus de légumes et de fruits fraîchement pressés | <ul style="list-style-type: none"> - Les légumes secs cultivés et conservés sans produits de synthèse, trempés une nuit avant cuisson - Les produits du soja fermentés à l'ancienne : sauce soja et miso, tempeh en bio - Les légumineuses germées et cuites (p.ex. germes de soja vert) | <ul style="list-style-type: none"> - Les oléagineuses conservées soigneusement (non rances et sans moisissures), cultivées et conservées sans additifs - Beurres de noix dérivés de ces oléagineuses (bio ou fabrication maison) | <ul style="list-style-type: none"> - Céréales complètes* entières bio ou sans résidus/additifs (aussi en flocons) - Farines complètes ou semi-complètes sans antifongiques, autres conservants ou additifs - Muesli du matin fait maison avec des aliments ressourçants - Desserts (biscuits, tartes, etc.) préparés avec ce qui précède et des aliments de cette catégorie « ressourçante » dans le chapitre graisses, édulcorants, etc. |
| Aliments de soutien | <ul style="list-style-type: none"> - Les légumes de 4ème gamme (lavés, découpés, sous vide) <ul style="list-style-type: none"> - Les surgelés, même bio, même sans sauce - Les tomates en conserve, même bio - Les fruits secs non bio (présence d'anhydride sulfureux, souvent enrobés de glucose pour le brillant) - Les jus de légumes et de fruits en conserve/ bouteilles en version bio - Les légumes et fruits frais de conservation (carottes, pommes de terre, pommes & poires) cultivés et conservés sans produits de synthèse, non irradiés - Les légumes et fruits frais, bio ou non, conservés trop longtemps chez vous hors réfrigérateur - Les légumes et fruits frais, bio ou non, cuits chez vous en douceur et conservés plus d'un jour au réfrigérateur (cas du potage maison réchauffé tous les jours...) | <ul style="list-style-type: none"> - Les légumes secs non bio sous forme séchée, à réhydrater avant cuisson - Le tofu en modération, même bio - Les légumineuses germées consommées non cuites | <ul style="list-style-type: none"> - Les oléagineuses* non bio, rôties et salées de type apéritif | <ul style="list-style-type: none"> - Céréales complètes ou semi-complètes non bio (riz, etc.) et préparations manufacturées ou réalisées maison à base de celles-ci - Farines complètes ou semi-complètes non bio et préparations - Farines blanches sans additifs ou résidus (bio, par exemple) - Céréales raffiniées comme le riz blanc, les pâtes blanches ou l'orge perlé (en bio ou non bio) <ul style="list-style-type: none"> - Muesli du matin commercial (bio) - Desserts (biscuits, tartes, etc.) avec des ingrédients de cette catégorie (voir aussi à « beurre et huile » ou à « édulcorants »), même faits maison. |
| Aliments de dépannage | <ul style="list-style-type: none"> - Les légumes et fruits en conserve, y compris « dans leur propre jus » - Les légumes préparés en sauce (surgelés ou sous-vide) - Les fruits et légumes irradiés (Belgique : fraises, oignons, ail) - Les lactofermentés conventionnels, souvent pasteurisés, souvent au vinaigre blanc (cornichons, câpres, etc.) <ul style="list-style-type: none"> - Purée en flocons - Les jus de légumes et de fruits en conserve/ bouteilles non bio | <ul style="list-style-type: none"> - Les conserves de légumineuses*, y compris préparées (par exemple des haricots sauce tomate) - Les produits dérivés du soja de création moderne : lait, croquettes, yaourt ou crème de soja, protéines hydrolysées de soja ajoutées aux viandes hachées etc. | <ul style="list-style-type: none"> - Les préparations commerciales (gâteaux & biscuits, beurre de cacahuète, etc.) avec des oléagineuses* non bio, souvent avec des huiles partiellement hydrogénées, des additifs, colorants ou agents de sapidité | <ul style="list-style-type: none"> - Céréales du matin (« corn flakes ») soufflées et/ou avec ajout de plus de 8% de sucre (bio ou non) - Farines raffinées (blanche non bio) et tous les produits contenant des farines raffinées, souvent confectionnés avec des huiles végétales partiellement hydrogénées, des additifs et de hautes doses de produit sucrant (comprend biscuits, gâteaux, viennoiseries, etc., mais aussi les barres énergie pour sportifs, même bio...) - Galettes et autres céréales soufflées à l'extrudeuse (comme le blé soufflé, même en bio) - Muesli du matin rôtis (graisses rances, sucre ajouté, souvent vitamines ajoutées - même les marques vantées utiles pour la santé) - Farines sans gluten avec amidons modifiés |
| | <p>* Les légumes lactofermentés (type choucroute) et les fruits secs sont consommés en modération, même issus de la catégorie ressourçante</p> <p>** Les fruits secs sont ici : dattes, raisins, pommes séchées, etc. Voir aussi «oléagineux» pour la famille amande & Cie.</p> | <p>* légumes secs ou légumineuses : lentilles, pois cassés, pois chiches, soja, haricots (azukis, haricots mungo ou soja vert, flageolets, soissons, coco, fèves), etc.</p> | <p>* oléagineuses, aussi « noix et assimilés », souvent appelés « fruits secs » (dans l'ordre de prévalence nutritionnelle) : amandes, noix de Grenoble, graines de sésame, noisettes, graines de citrouille, pignons de pin, noix de cajou, cacahuètes (arachides), noix de pécan, noix du Brésil, pistaches. Les cacahuètes ou arachides sont reprises ici, bien que techniquement elles soient des légumineuses.</p> | <p>* céréales: blé/froment, épeautre, kamut, seigle, avoine, orge, maïs, quinoa, riz complet, riz semi-complet, millet, sarrasin.</p> <p>N.B. Complètes, les céréales doivent être trempées une nuit pour limiter les inhibiteurs d'enzymes et l'acide phytique.</p> |

| Pain et assimilés | Viandes & Cie | Poissons et produits de la mer | Lait | Fromages frais et yaourt | Fromages et œufs | Crèmes et assimilés |
|---|--|--|---|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - Pain au vrai levain (non pas « sur » levain à la française), à base d'épeautre, de kamut ou de blé - Biscottes idem - Pain à la levure à montée de 8 heures (comme ma recette de Pain Mi-Mi), à base d'épeautre, de kamut ou de blé - Pain de blé germé (à base d'épeautre, de sarrasin, de kamut ou de blé, etc.) | <ul style="list-style-type: none"> - Toutes les viandes (tous morceaux, y compris les abats) provenant d'animaux élevés à l'ancienne : boeuf, veau, bison, porc, agneau, mouton, poulet, canard, dinde, autruche, etc. - Gibier sauvage (à poils et à plumes) - Charcuteries bio ou assimilés (sans additifs autres que l'incoutournable), de préférence à base de viande crue (saucisson sec à l'ancienne, etc ; jambon de Parme) et utilisant du bouillon maison (des bouchers comme ça n'existent presque plus, mais bon...) | <ul style="list-style-type: none"> - Poissons d'élevages sans additifs, engrais ou autres intrants (frais, surgelés ou fumés*1) - Poissons frais de haute mer : sardines, harengs, maquereaux (frais, surgelés ou fumés) - Les conserves bio, à l'huile, de poissons et crustacés : sardines, maquereau, thon, etc. - Crustacés (frais ou surgelés) - Mollusques frais y compris les escargots sauvages | <ul style="list-style-type: none"> - Lait cru entier « non pasteurisé non homogénéisé », provenant de bovins élevés à l'ancienne, idéalement bio - Les crèmes glacées maison, à base de produits de la catégorie « ressourçante » - Lait d'amande produit à la maison (avec amandes bio) | <ul style="list-style-type: none"> - Fromage frais à base de lait cru de vache, chèvre ou brebis, produit avec de la présure naturelle à partir de lait provenant de bovins élevés à l'ancienne - Yaourt nature entier selon les mêmes critères, sans ajout d'aucun additif (les carraghénanes sont autorisés même en bio) | <ul style="list-style-type: none"> - Fromages de lait cru (à pâte dure comme les comté et parmesan, ou pâte molle comme le camembert), souvent de qualité A.O.C., réalisés sans enzymes manipulés génétiquement; de vache, chèvre ou brebis: depuis la tommie fraîche jusqu'au fromage affiné trois ans - Oeufs de poules qui courent et picorent dehors la plus grande partie du jour | <ul style="list-style-type: none"> - Crème fraîche ou double, crue, provenant de bovins élevés à l'ancienne - Purée d'amandes, purée de sésame (tahin) bio - Crème ou lait de coco au naturel |
| <ul style="list-style-type: none"> - Pain complet à la levure non manipulée, réalisé avec une seule céréale, sans additifs, sans farine de soja, sans huiles hydrogénées - Pain sur levain, avec levure non manipulée génétiquement - Biscottes idem - Galettes de riz non soufflées, galettes de sarrasin ou quinoa (marque Pain des Fleurs) | <ul style="list-style-type: none"> - Gibier d'élevage - Charcuteries à l'ancienne (salées ou fumées*) - Viandes préparées (saucisses & C°) sans additifs | <ul style="list-style-type: none"> - Poissons d'élevage conventionnel (frais ou surgelés) - Les conserves non bio, à l'huile, de poissons et crustacés : sardines, maquereau, thon, etc. | <ul style="list-style-type: none"> - Lait entier pasteurisé, homogénéisé (même en bio) - Les crèmes glacées conventionnelles réalisées avec ces produits - Tous les laits végétaux modernes (riz, épeautre, châtaigne, etc.) | <ul style="list-style-type: none"> - Tous les produits réalisés à base de lait entier pasteurisé (bio ou non), comme fromage frais ou yaourt nature entier simplement pasteurisés | <ul style="list-style-type: none"> - Fromage à base de lait entier, avec présure naturelle, pasteurisé - Oeufs de batterie même annoncés « riches en omega-3 » - Oeufs bio d'élevage intensif (oui, ça existe...) | <ul style="list-style-type: none"> - Crème pasteurisée, fraîche ou double ou aigre, provenant de bovins élevés à l'ancienne (bio ou non) - Crème de soja, de châtaigne, d'avoine, etc. |
| <ul style="list-style-type: none"> - La plupart des pains et biscottes préparés avec des farines blanches, avec additifs et conservants, avec farine de soja, avec des huiles hydrogénées - Les pains multicéréales en non bio (souvent à la levure manipulée génétiquement) - Biscottes idem - Galettes de riz soufflées (même bio, avec sucre ajouté...) - Pain sans gluten (avec amidons et additifs) | <ul style="list-style-type: none"> - Viande et surtout abats provenant d'animaux non élevés à l'ancienne - La plupart des conserves, charcuteries et plats préparés avec les viandes sus-décrites - Viande irradiée (pas encore en Europe, mais j'anticipe...) - Préparations à base de hachis (saucisses, hamburgers, etc) dans lesquelles sont souvent ajoutés des additifs comme du soja, du glutamate de sodium, des isolats de protéines, du sucre. | <ul style="list-style-type: none"> - Surimis (ou faux crabe) - Toutes préparations « au poisson » contenant des protéines hydrolysées et des additifs: pâtés, crèmes de poisson en conserve | <ul style="list-style-type: none"> - Lait UHT ou stérilisé - Lait en poudre - Lait écrémé - Le lait de soja bio ou fait maison - Les crèmes glacées réalisées avec ces produits | <ul style="list-style-type: none"> - Tous les produits réalisés à base de lait UHT, bio ou non - Fromage frais maigre ou aux fruits (édulcoré ou non, bio ou non) - Yaourt allégé ou maigre, yaourt édulcoré ou aux fruits, yofu (au soja, bio ou non) - Fromage ou yaourt provenant d'animaux en confinement (et/ou nourris d'OGMs) - Produits lactés avec allégation de santé intestinale - Crèmes lactées industrielles (crèmes caramels, etc.) | <ul style="list-style-type: none"> - Fromages allégés - Fromages fondus - Fromages dans les produits transformés, préparés avec présure issue de biotechnologies - Oeufs de batterie - Oeufs en poudre ou en tube, intégrés dans les préparations du commerce (gâteaux, mayonnaises en pots, etc.), parfois même dans les produits artisanaux | <ul style="list-style-type: none"> - Crème UHT - Crème allégée - Crème en boîte - Tout substitut de crème avec additifs divers - Crème provenant d'animaux en confinement (avec OGMs) |
| <p><i>NB Pour être ressourçant, le pain est confectionné avec une seule céréale, cultivée sans produits de synthèse, moulue en farine sur pierre, conservée sans additifs, sans graisses ajoutées autres que ressourçantes.</i></p> <p><i>* dérivés : tous les produits réalisés avec les farines blanches : biscuits, biscottes, pizzas, pâtisseries, etc. Les pains sont souvent réalisés à partir de céréales à gluten « dur » : blé/froment, kamut, épeautre (petit ou grand épeautre), seigle.</i></p> | | <p><i>Les aliments fumés : toujours avec modération, deux portions par semaine maximum</i></p> | | | | |

| Beurres et huiles | Sauces et condiments | Epices, additifs et édulcorants | Boissons | Compléments alimentaires | Cuisson |
|--|--|--|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - Toutes les graisses animales pour cuisson si elles proviennent d'animaux élevés à l'ancienne*: graisse de canard, d'oie, de poulet, saindoux et blanc de boeuf - Beurre de lait cru provenant idéalement d'animaux élevés à l'ancienne (donc : bio ou assimilé) – souvent ce beurre est présenté sous le terme « de ferme », mais on vérifiera la mention « lait cru » - Le même beurre sous sa forme clarifiée maison - Mayonnaise et vinaigrette maison à base d'huile végétales de cette catégorie - Toutes huiles vraiment V.P.P.F. et non désodorisées (olive, sésame, tournesol, carthame, colza, lin, noix, noisettes, etc.) - La graisse de palme non hydrogénée (ou huile de coco) | <ul style="list-style-type: none"> - Sauce maison à base des aliments de cette colonne ressourçante (voir : Beurre et huiles, Crèmes, etc.) - Vinaigre de cidre artisanal sans enzymes de la biotechnologie - Le vrai vinaigre balsamique de Modène - Moutarde naturelle sans additifs (donc souvent : bio) - Sauce soja (shoyu ou tamari) fermenté à l'ancienne - Miso (si fermenté 3 ans à l'ancienne) - Le vrai bouillon maison (poisson, volaille, boeuf, etc.) et la gélatine nature qui en dérive | <ul style="list-style-type: none"> - Epices fraîches et entières : herbes de Provence, basilic, coriandre, laurier, etc. - Epices séchées sans irradiation et sans conservants : herbes de Provence, curry, laurier, etc. - Sel marin - Sucanat (jus de canne séché sans cristallisation) - Stevia - Sirop d'érable non raffiné - Miel cru non chauffé* | <ul style="list-style-type: none"> - Eau minérale - Thé vert ou noir bio, café bio - Tisanes naturelles : de fruits ou thérapeutiques - Sirop de fruits bio, au miel ou sucanat (en modération) - Petit-lait cru - Lait cru de ferme (boisson-nourriture au même titre que la bière) - Hydromel (citron, miel, eau) - Bière et vin bio ou artisanaux à l'ancienne (donc sans enzymes issus de la biotechnologie) - Et surtout : les jus de légumes fraîchement pressés... | <ul style="list-style-type: none"> - Huile de foie de morue ou de requin - Green Magma (jus d'herbe d'orge) ou Pianto - Levure de bière en paillettes - Huiles de bourrache/onagre - Pollen frais ou surgelé | <ul style="list-style-type: none"> - Tous les aliments digestes sous leur forme crue, bien sûr - Vapeur douce - Cuissons au four à basse température - Etouffée (marque Baumstal ou classique) - Braiser, poêler, cuire au wok avec des matières grasses ressourçantes sans surcuire (voir « Beurre et Huiles ») |
| <ul style="list-style-type: none"> - Huiles dites V.P.P.F. (vierges première pression à froid), mais impossibles à vraiment presser à froid (arachide, soja, pépin de raisin) - Beurre de baratte, pasteurisé - Beurre clarifié en pot (bio ou non) | <ul style="list-style-type: none"> - Mayonnaise et vinaigrette maison à base d'huiles raffinées ou fausses V.P.P.F. (voir «Beurre et Huiles») - Cubes de bouillon de légumes sans glutamate de sodium (bio) - Sauce soja non bio, sauce Nuoc Mâm, sauce d'huîtres | <ul style="list-style-type: none"> - Additifs réputés anodins selon les listes circulant couramment - Sirop d'érable pasteurisé - Mélasse raffinée - Miel pasteurisé - Sucre brun bio - Sirop de riz ou d'orge | <ul style="list-style-type: none"> - Les jus de fruits 100% naturels - Les jus de légumes en bouteille (bio ou non) - Thé vert ou noir non bio, café non bio, substituts de café - Bière, vin et autres alcools en production classique - Le lait pasteurisé | <ul style="list-style-type: none"> - Compléments de vitamine et minéraux, même annoncés comme « naturels », y compris la poudre d'Acerola (vitamine C) - Pollen séché | <ul style="list-style-type: none"> - Barbecues bien menés (sans carbonisation excessive) - Casserole à pression (= vapeur non douce) - Fritures, même avec des graisses saturées mais ressourçantes (palme non hydrogénée, graisse de boeuf, etc.) |
| <ul style="list-style-type: none"> - Beurre allégé - Margarines, même avec allégations de santé - Beurre provenant d'animaux élevés en confinement et nourris aux farines (dont OGMs) - Beurre produit au butyrateur (canon à beurre) - Huiles partiellement hydrogénées et raffinées - Toutes préparations avec ces huiles (tartinaes, chips, desserts et mêmes barres énergétiques « santé », y compris certains en bio...) | <ul style="list-style-type: none"> - Ketchup et toutes les bouteilles qui l'entourent dans les mêmes rayons du supermarché - Toutes les sauces en poudre ou sous-vide - Mayonnaise en pot, vinaigrette en pot (même bio) - Vinaigre blanc (ce qui inclut beaucoup de variétés de vinaigres balsamiques, composés de vinaigre blanc et de caramel) - Cubes de bouillon de volaille - Gélatine en poudre ou en plaquettes | <ul style="list-style-type: none"> - Tous les sucres raffinés (y compris cassonade/vergeoise, miel industriel, sucre inverti, maltitol, sorbitol, etc; y compris « faux-miels »; y compris fructose même vendu en magasins bio) - Tous les desserts et crèmes lactées industrielles (bio ou non) - Epices irradiées (et tous les aliments irradiés en général) - Sel iodé - Glutamate de sodium et aspartame (dans les sucrettes) - Additifs réputés « agressifs » selon la liste circulant couramment | <ul style="list-style-type: none"> - Les sodas classiques ou les versions light - Les jus de fruits non garantis 100% « pur fruits » - Les jus de légumes en conserve/bouteilles non bio - Les bières et boissons designer de nouvelle génération (disponibles en discothèques, etc.) - Les boissons pour sportifs - Le lait UHT et dérivés | <ul style="list-style-type: none"> - Vitamines et minéraux synthétiques, y compris les phyto-oestrogènes en gélules - Poudres protéinées (même celles vendues en magasins bio) - Barres protéinées pour sportifs | <ul style="list-style-type: none"> - Microondes ou cuissons industrielles à très haute température (céréales soufflées, etc.) - Fritures avec graisses non saturées ou barbecues d'amateur - Cuisson à graisses brûlées (l'huile qui « fume ») |
| <p><i>Pour faire simple, on appellera dans cette brochure animaux élevés à l'ancienne les animaux pâturant ou picorant la plus grande partie de l'année au pré non traité, nourris le reste du temps au fourrage non traité, sans OGMs ou additifs, sans hormones, sans antibiotiques systématiques.</i></p> | | <p><i>* à noter toutefois que, même dérivés de cette catégorie, les desserts quotidiens si pas biquotidiens sont une aberration nutritionnelle...</i></p> | | | |