

Liste d'aliments paléo

Groupes alimentaires	Tous les jours	Avec modération	À éviter
Protéines animales	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Viande (bœuf, bison, porc, sanglier, veau...) ✓ Abats (foie, cœur, os...) ✓ Volaille (poulet, canard, dinde...) ✓ Poisson (sardines, saumon, hareng, maquereau...) ✓ Fruits de mer (huîtres, moules, crevettes...) ✓ Œufs 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Charcuterie (bacon, saucisse, jambon) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Légumineuses (haricots et lentilles) ✓ Soya and tofu ✓ Arachide et beurre d'arachide ✓ Toute viande panée ou préparée avec de la farine, du sucre ou des huiles végétales (lisez les étiquettes : les saucisses et la viande marinée contiennent souvent du gluten)
Gras traditionnels	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Beurre et ghee ✓ Huile de noix de coco ✓ Graisse de canard ✓ Lait et crème de coco ✓ Huile d'olive (extra-vierge) ✓ Avocat ✓ Olives ✓ Huile de macadam et d'avocat ✓ Huile de palme (durable) ✓ Gras de porc ou de bœuf ✓ Crème fraîche 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Huiles de noix 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Huiles végétales (huile de soya, de canola, de coton, de maïs, de tournesol, de carthame, de pépins de raisins, d'arachide...) ✓ Shortening ✓ Margarines
Plantes	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Légumes (oignon, carotte, brocoli, chou, kale, laitue, tomate, concombre...) ✓ Légumes-racines et féculents (plantain, pomme de terre, patate douce, betterave, jicama, panais, navet, yucca, courges d'hiver...) ✓ Fruits (baies, agrumes, pommes, poires, kiwis, grenade, bananes...) ✓ Noix de coco (fraîche, râpée non-sucrée, en lait, crème ou beurre...) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Noix et beurres de noix (amandes, noix de Grenoble, pistaches, macadam, noix du Brésil, noisettes...) ✓ Graines (graines de tournesol, de citrouille, pepitas) ✓ Farine noix de coco ✓ Farine de noix (farine d'amande, etc.) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Céréales contenant du gluten (blé, orge, seigle and la plupart de l'avoine) ✓ Céréales sans gluten et pseudo-céréales (maïs, riz, amarante, quinoa, sorgho, sarrasin et avoine sans gluten) ✓ Pain, céréales à petit déjeuner, tortillas, pizza, gruau, pâtes alimentaires, gâteaux, croissants, biscuits, tartes...
Boissons	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Eau (avec jus de citron ou lime) ✓ Thé et tisanes ✓ Bouillons d'os maison ✓ Kombucha ✓ Eau de coco 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Alcool (sans gluten : vin, cidre, vodka, tequila...) ✓ Café 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Alcool (avec gluten ou sucre : bière et plusieurs spiritueux) ✓ Jus ✓ Boissons gazeuses ✓ Autres boissons sucrées
Autres	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Épices ✓ Herbes (fraîches/séchées) ✓ Vinaigre (de cidre de pomme, balsamique, de vin rouge...) ✓ Légumes fermentés (choucroute...) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Chocolat noir (au moins 70% cacao) ✓ Sucre minimalement transformé, faible en fructose et sans OGM (miel cru, sirop d'érable, sucre de noix de coco, sucre de canne) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Sucre ✓ Ingrédients artificiels et chimiques <ul style="list-style-type: none"> ✓ Glutamate monosodique ✓ Édulcorants hypocaloriques ✓ N'importe quel aliment ou ingrédient que vos arrières grands-parents ne reconnaîtraient pas...!

Notes :

- ★ Les viandes, les œufs et les gras animaux devraient idéalement provenir d'animaux en liberté, de pâturage et/ou biologique pour éviter les OGMs.
- ★ Le poisson et les fruits de mer devraient idéalement provenir de pêche durable à l'état sauvage.
- ★ Les légumes, les fruits, les épices, les herbes et les produits à base de noix de coco devraient idéalement être biologiques pour réduire son exposition au pesticide.