



Anti-inflammatoires

A favoriser

Aliments riches en oméga 3, AGMI, fibres, polyphénols, vit D et en probiotiques

- Poisson gras 1x/sem
- Petits poissons gras 2x/sem
- Assaisonnement à base d'huile riche en $\Omega 3$ (colza, noix, quintuor)
- Oléagineux (noisettes, noix, amandes)
- Épices : curcuma, gingembre, curry et clou de girofle
- Cannelle
- Utilisation d'aromates +++
- Thé vert Matcha, thé vert
- Fruits frais et de saison ++++
- Légumes frais ++++ - Crucifères 1x/sem
- Cuisson à basse température : vapeur, pochage
- Huile olive extra vierge 1^{ère} pression à froid pour la cuisson – pas faire fumer (max 180°C)
- Laits végétaux > laits animaux
- Chocolat noir à min 70%
- Céréales semi-complètes et sans gluten
- Légumineuses
- Fibres et polyphénols (favorisent une flore anti-inflammatoire). Peut être amplifié par des aliments lacto-fermentés (choucroute, yaourts au soja au bifidus)

Pro-inflammatoires

A éviter

- Acides gras trans -> margarine, viennoiseries, biscuits emballés
- Acides gras saturés -> beurre, fromages, pâtés de porc, saucisses, mayonnaise, peaux de volaille, pâtisseries, huile de palme,...
- Excès d'acides gras $\Omega 6$ -> viande rouge, huile de tournesol, huile de maïs
- Les sucres à IG élevés
- Les produits laitiers
- L'excès d'alcool
- La caféine
- Les céréales contenant du gluten
- Le maïs
- Les aliments préparés

