



LES ALIMENTS À INCLURE ET À ÉVITER

Pour le protocole Auto-Immune (AIP)

Phase d'élimination

Le Protocole Auto-Immune (autrement dit l'AIP et parfois appelé la Protocole Paléo) est un mode de vie et un système d'élimination et de ré-introduction alimentaire développé spécifiquement pour les personnes atteintes de maladies auto-immunes. Il a pour but d'éliminer tous les aliments inflammatoires, de combler les carences et d'implémenter un nouveau mode de vie adapté aux besoins de personnes vivants avec des MAI.

Les objectifs visés sont :

1. Réparation de l'intestin grêle (l'intestin poreux)
2. La remise en équilibre des hormones
3. La régulation du système immunitaire

En Savoir plus ici



LES ALIMENTS À INCLURE ET À ÉVITER

Pour le protocole Auto-Immune (AIP)

Phase d'élimination

GRATUIT

RÉSUMÉ

Les aliments à éviter

- Produits laitiers
- Légumineuses et légumes secs
- Oeufs
- Céréales et Pseudo-céréales (incluant le gluten)
- Huiles végétales transformées
- Graines et huiles de graines (incluant épices dérivées)
- Noix et huiles de noix
- Solanacées (incluant épices)
- Produits chimiques et ingrédients transformés
- Édulcorants non nutritifs
- Sucres ajoutés
- Gluten
- Alcool

Les aliments à inclure

- Les légumes et crudités autorisés
- Les protéines animales et surtout les abats
- Les graisses animales, huile d'olive, huile de coco et huile de d'avocat
- Les Champignons
- Les aliments fermentés
- Tous les fruits



LES ALIMENTS À INCLURE

LES LÉGUMES

Les feuilles (chicorée, chou kale, laitue, épinards)
Les bulbes (ail, échalotes, poireaux)
Les racines (carottes, gingembre, betteraves)
Les tiges (asperges, céleri)
Fruits (concombre, courge, courgette)
Fleurs (chou-fleur, brocoli)
Graines (haricots verts, pois, mange-tout)
Légumes de mer (nori, dulse, kombu, salicorne)
Fines herbes (ciboulette, thym, romarin persil)

LES PROTÉINES ANIMALES ET SURTOUT LES ABATS

Les animaux d'élevage
Le Gibier
La Volaille
Les Amphibiens et reptiles (Grenouille, Serpent, Tortue, Escargot)
Les Poissons
Les Fruits de Mer
Les Créatures de Mer (Oursins, Étoiles de mer)

LES LIPIDES

Les graisses animales
(graisse de bacon, saindoux, graisse de volaille, graisse de canard, graisse de boeuf)
Des huiles végétales
(huile d'avocat, huile de coco, huile d'olive)

LES CHAMPIGNONS

Les girolles
Les shiitake
Les cèpes
Les chanterelles
Les pieds de mouton

LES FRUITS

Baies
Fruits à noyau
Fruits à pépin
Agrumes
Melons
Fruits exotiques

LES ALIMENTS FERMENTÉS

Kombucha
Yaourt (coco)
La choucroute
Des légumes lacto-fermentés
Le kvass



LES ALIMENTS À ÉVITER

PRODUITS LAITIERS

Beurre, lait fermenté, huile de beurre, fromage, crème, fromage frais, lait, lait caillé, isolat de protéines de lait, ghee/beurre clarifié, crème épaisse, glaces, kéfir, crème fraîche, lactosérum, isolat de protéines de lactosérum, chantilly et yaourt

OEUFS

Œufs de poule
de canard
d'oie
de caille
ou tout autre
type d'œuf

PSEUDO- CÉRÉALES ET SIMILI-GRAINES

Amarante
Sarrasin
Chia
Quinoa

LÉGUMINEUSES / LÉGUMES SECS

Haricots adzuki, haricots noirs, doliques à œil noir, haricots de lima, haricots calicot, haricots cannellini, pois chiches, fèves, haricots de type Great Northern, haricots verts, haricots italiens, haricots rouges, lentilles, haricots mungo, haricots blancs, haricots pinto, arachides, petits pois, pois gourmands, haricots d'Espagne, pois cassés, haricots de soja (incluant edamame, tofu, tempeh et d'autres produits de soja)

CÉRÉALES :

Orge, maïs, blé dur, fonio, larmes de job, kamut, millet, avoine, riz, seigle, sorgho, épeautre, teff, triticales, blé (sous toutes ses formes) et riz sauvage

HUILES VÉGÉTALES TRANSFORMÉES

Huile de colza/canola, huile de maïs, huile de graines de coton, huile de palmiste, huile de palme, huile d'arachide, huile de carthame, de tournesol et de soja

ALCOOL

Bière
liqueur
vin
tout autre
type de boisson
alcoolique

GRAINES ET HUILES DE GRAINES

Chia, chocolat, cacao, café, lin, graines de chanvre, pavot, graines de courge, sésame et graines de tournesol et tout arôme, beurre, huile ou d'autres produits dérivés de ces graines

SOLANACÉES OU ÉPICES DÉRIVÉS DE CES ESPÈCES

Ashwagandha, poivrons, poivre de cayenne, physalis, aubergines, solanum scabrum, baies de goji, chili, narangilles, paprika, pepino, pommes de terre (patates douces ne sont pas de solanacées et donc OK), tamarillos, tabac, tomatillos et tomates

GLUTEN

Orge, boulgour, faro, seigle, blé et aliments dérivant de ces ingrédients



LES ALIMENTS À ÉVITER (2)

SUCRES AJOUTÉS

Agave, orge maltée, sucre de betterave, sirop de riz brun, sucre brun, cassonade, jus de canne, sucre de canne, caramel, édulcorant de maïs, extrait sec de sirop de maïs, fructose cristallin, sucre de dates, jus de canne déshydraté, sucre demerara, dextrine, dextrose, malt diastatique, jus de canne évaporé, fructose, jus de fruits, concentré de jus de fruits, galactose, glucose, extraits secs de glucose, sucre inverti, inuline, jaggery, lactose, sirop de malt, maltodextrine, maltose, *Siraitia grosvenorii*, sucre muscovado, sucre de palme, sucre panela, panocha, rapadura, sucre de canne brut, sucre brut, sucre raffiné, sucnate, sucrose, mélasse, sucre turbinado et tout sirop associé à ces aliments

ÉDULCORANTS NON NUTRITIFS

Acesulfame potassium, aspartame, neotame, saccharine, stevia et sucralose.

NOIX ET HUILES DE NOIX

Amandes, noix du Brésil, noix de cajou, châtaignes, noisette, macadamia, noix de pécan, pignons, pistaches, noix, ou tout arôme, farine, beurre, huile ou autres produits dérivés de ces noix (sauf noix de coco)

ALCOOLS DE SUCRE

Erythritol, mannitol, sorbitol et xylitol. (Sucres naturellement présents dans aliments entiers comme des fruits sont acceptés).

ÉPICES DÉRIVÉS DE GRAINES

Piment de la Jamaïque, anise, anatto, nigelle cultivée (cumin noir), cardamome, graines de céleri, coriandre, cumin, graines d'aneth, graines de fenouil, fenugrec, genévrier, moutarde, muscade, poivre et pavot

PRODUITS CHIMIQUES ET INGRÉDIENTS TRANSFORMÉS

Acrylamide, colorants artificiels, arômes artificiels et naturels, protéines autolysées, huile végétale bromée, émulsifiants, protéines végétales obtenues par hydrolyse acide, glutamate monosodique, nitrates ou nitrites, olestra, acide phosphorique, propylène glycol, protéine végétale texturée, acides gras trans, extraits de levure et tout ingrédient sans nom chimique défini.

LES ÉTAPES DE RÉINTRODUCTION

Étape 1:

Jaunes d'œufs (pas les blancs) : Poulet, canard, oie, caille ou tout autre type de jaune d'œuf.

Légumineuses (haricots avec gousses comestibles et germes de légumineuses) : haricots verts, petits pois, haricots d'Espagne, pois mange-tout et pois croquant.

Épices à base de fruits et de baies : piment de la Jamaïque, anis étoilé, carvi, gousse de cardamome, genévrier, poivre (à partir de grains de poivre noir, vert, rose ou blanc) et sumac.

Épices à base de graines : graines d'anis, graines de rocou, carvi noir (carvi russe, cumin noir), graines de céleri, graines de coriandre, graines de cumin, graines d'aneth, graines de fenouil, fenugrec, moutarde et muscade.

Noix et graines (huiles uniquement) : Macadamia, sésame et noix.

Noix et graines : chocolat, cacao et café (occasionnellement).

Produits laitiers (idéalement issus de sources nourries à l'herbe) : Ghee.

Étape 2:

Noix et graines : Amandes, noix du Brésil, noix de cajou, châtaignes, café (base quotidienne), noisettes, noix de macadamia, pacanes, pignons de pin, pistaches, noix, chia, lin, graines de chanvre, pavot, graines de citrouille, sésame, tournesol, ou tous autres arômes, farines, beurres, huiles et autres produits qui en sont dérivés.

Blancs d'œufs (ou œufs entiers) : Poulet, canard, oie, caille ou tout autre type de blanc d'œuf.

Produits laitiers (idéalement issus de sources nourries à l'herbe) : Beurre et huile de beurre.

Alcool (petites quantités) : bière ou cidre dur sans gluten (8 oz ou moins), vin (5 oz ou moins), vin enrichi (3 oz ou moins), liqueur (3 oz ou moins) ou spiritueux sans gluten (1 oz ou moins).

Étape 3:

Solanacées (limitées) : poivrons (appelé aussi poivrons doux), aubergines, paprika et pommes de terre (épluchées).

Produits laitiers (idéalement issus de sources nourries à l'herbe) : babeurre, fromage, fromage cottage, crème, fromage à la crème, caillé, isolats de protéines laitières, crème épaisse, crème glacée, kéfir, lait, crème aigre, lactosérum, isolat de protéines de lactosérum, crème à fouetter et yaourt.

Légumineuses : pois chiches, lentilles et pois cassés.

(Les légumineuses peuvent être mieux tolérées lorsqu'elles sont trempées et fermentées).

Étape 4:

Solanacées ou épices dérivées des morelles : Ashwagandha (ou Ginseng indien), piments de Cayenne, groseilles du Cap (ou cerises de terre), airelles du jardin, baies de goji (ou wolfberries), piments forts (piments et épices à base de piment), narangille, pepinos (appelé aussi Poire-melon ou Morelle de Wallis), pimentos (ou piment cerise), pommes de terre (non épluchées), tamarillos, tomatilles et tomates.

Grains sans gluten, pseudo-céréales et autres substances ressemblant à des céréales : maïs, fonio, larmes de Job (ou Coix lacryma-jobi), millet, avoine, riz, sorgho, teff, riz sauvage, amarante, sarrasin et quinoa (les céréales peuvent être plus bien tolérées une fois trempé et fermenté).

Légumineuses : haricots azuki (ou haricot rouge du Japon), haricots noirs, cornille, haricots de Lima, calicot, haricots cannellini, fèves, haricots Great Northern, haricots italiens, haricots rouges, haricots de Lima, haricots mungo, haricots blancs, haricots pinto et arachides. (Les légumineuses peuvent être mieux tolérées lorsqu'elles sont trempées et fermentées).

Alcool (quantités modérées) : bière ou cidre dur sans gluten, vin, vin fortifié, liqueur ou spiritueux sans gluten.



RESSOURCES

Vous cherchez quelq'un pour vous accompagner dans votre implémentation de l'AIP?

[Cliquez ici pour trouver un coach AIP](#)

Retrouvez toutes nos ressources AIP sur notre site internet.

[Notre page "Ressources"](#)