

# APPROVED FOOD LIST

Concentrez-vous sur des aliments frais qui vous aident à éviter le sodium, les graisses malsaines et les aliments qui font monter votre glycémie et ralentissent vos efforts de perte de poids

## PROTÉINE

<b>Poulet</b> Poulet air libre, élevé sans hormones	<b>Viande de cerf</b> Tout poisson sauvage blanc, pas d'élevage	Toutes les protéines végétariennes fonctionnent	<b>Haricots</b> riches en calories pour de petites quantités. Ne combinez avec viande et fruits
<b>Œufs</b> (fair-libre)	Flétan	<b>Quinoa</b>	<b>Pois chiches</b> (Garbanzo Beans)
<b>Boeuf nourrit à l'herbe</b> steak, rôti	Morue	<b>Tofu Bio</b>	<b>Lentilles</b>
<b>Dinde</b> sans conservateurs, viande deli	Sole	<b>Noix nature ou germés</b> (pas aussi faibles en calories, mais remplissent comme quinoa et tofu)	
<b>Bacon de dinde</b> (Sans nitrate)	<b>Saumon</b>		
<b>Bison</b>	<b>Thon</b>		
	<b>Homard</b>		
	<b>Crabe</b>		
	<b>Crevette</b>		

## LÉGUMES

Légumes de saison bio c'est ce qu'il y a de mieux

<b>Artichaut</b>	<b>Chou fleur</b>	<b>Chou vert</b>	<b>Légumes de mer</b>
<b>Asparagus</b>	<b>Piments</b>	<b>Courge jaune</b>	Nori
<b>Pousses de Soja</b>	<b>Pousses de chicorée</b>	<b>Bette a cardé</b>	Dulce
<b>Feuilles de betteraves</b>	<b>Roquette</b>	<b>Epinards</b>	Hijiki
<b>Choux de Bruxelles</b>	<b>Concombres</b>	<b>Laitue romaine</b>	Kelp
<b>Chou frise</b>	<b>Feuilles de moutarde</b>	<b>Laitue frise rouge</b>	Kombu
<b>Brocolis</b>	<b>Oignons</b>	<b>Courgette</b>	Wakame
<b>Pousses de bambou</b>	<b>Petis pois</b>	<b>Radis</b>	
<b>Poivrons</b>	<b>Bok Choy</b>	<b>Carottes</b>	

## FRUITS

**Des fruits bio sont les meilleurs**

Pour teneur basse en sucre:

**Pommes**      **Mûres**

**Avocats**      **Framboises**

**Cerises**      **Tomates**

**Myrtilles**      **Fraises**

*2ème meilleur*

**Poires**      **Figues fraîches**

**Pêches**      **Kiwi**

**Prunes**

*3ème meilleur*

**Oranges**      **Pamplemousse**

**Mandarines**      **Raisin**

**Nectarines**

## GRAISSES SAINES

**Ces graisses sont des blocs de construction pour soutenir un système immunitaire sain. Vous devriez réserver un minimum de 250-300 de vos calories**

**L'huile de coco**  
Peut être utilisée en toute sécurité pour cuisiner 1 cuillère = 100 calories

50 mg de graines de chia, graines de chanvre, graines de citrouille crues, noix brutes, ou 2 cuillères à soupe de leurs huiles pressées à froid (peuvent être utilisées pour de la vinaigrette).

Évitez complètement les huiles végétales, de canola, de maïs, d'arachide, de soja, de tournesol, et de coton. Au lieu utilisez l'huile de noix de coco un substitut sain pour les légumes et d'autres huiles de graines

## HERBES

**Basilic**      **Origan**

**Feuille de laurier**      **Persil**

**Ciboulette**      **Rosmarin**

**Coriandre**      **Thyme**

**Menthe**      **Sauge**

## ÉPICES

**épices sans sel et sans sucre sont une excellente option pour égayer vos repas avec le Programme Slenderiiz**

**Vinaigre**      **Citron Vert**

**Cidre de pomme**      **Poudre d'oignon**

**Poivre noir**      **Moutarde**

**Cayenne**      **Citron**

**Cumin**      **Vrai sel de mer**

**Curry**      **Turmeric**

**Ail**      **Flocons Dulce**

**Flocons de Varech**

## EDULCORANTS

**Gouttes de Stevia ou poudre de Stevia qui ne contient pas maltodextrine**

## CONDIMENTS

**Les condiments fermentés comme le kimchi ou la choucroute sont particulièrement utiles pour le métabolisme et aident à la digestion de viande. Ne mangez pas les condiments qui contiennent du sucre ou des édulcorants artificiels comme sucralose, aspartame, Equa I, ou Splenda**

**Raifort**      **sauce Picante**  
Pure, pas sauce au raifort

**Ketchup**      **sauce de soja**  
Bio, sans sucre ou sucralose      sans blé, faible en sodium

**Moutarde**      **Salsa**

**Olives**      **Sauce Tabasco**  
séchées au soleil ou emballés dans du vinaigre      **Pickle Relish**

## ÉVITEZ

**Pain, chips, bretzels, farine, riz, céréales, pâtes, pommes de terre, sucre, chimiques sucre remplacements, sel iodé de table, noix grillées et salées, produits laitiers commerciaux, les huiles végétales, les aliments riches en sodium comme les soupes en conserve, les viandes transformées, et les graisses transformées**