

ALIMENTS INTERDITS PENDANT LA PHASE D'ELIMINATION DU PROTOCOLE AIP

TOUTES LES CÉRÉALES ET PSEUDO CÉRÉALES (AVEC & SANS GLUTEN)

Amarante
Avoine
Blé
Épeautre
Fonio
Maïs
Orge
Quinoa
Riz
Sarrasin
Seigle
Sorgho
Teff ...



FRUITS A COQUE & GRAINES (et leurs produits dérivés: huiles...)

Amande
Carthame
Chanvre
Châtaigne
Graines de chia
Graines de courge
Graines de lin
Graines de pavot
Graines de tournesol
Noisettes
Noix
Noix de cajou
Noix de pécan
Noix du Brésil
Pignons de pin
Pistaches
Sésame ...



LÉGUMINEUSES

Cacahuète
Fèves
Flageolets
Haricots mungo
Haricots noirs
Haricots rouges
Lentilles
Lupin
Petits pois
Pois chiches
Soja ...



EPICES

Anis
Cumin
Graines de carvi
Graines de céleri
Graines de coriandre
Graines de fenouil
Graines de moutarde
Noix de muscade
Piment
Poivre



PRODUITS LAITIERS

Beurre
Crème
Fromage
Ghee
Lait
Yaourt ...



SOLANACEES

Aubergines
Baies de Goji
Piments
Poivrons
Pommes de terre
Tomates



AUTRES

Additifs (épaississants,
émulsifiants, colorants...)
Alcool
Cacao
Café
Haricots verts
Huiles raffinées
Oeufs
Substituts du sucre (aspartame,
erythritol, mannitol, xylitol,
sucralose, monk fruit, agave...)
Sucres raffinés

