

ALIMENTATION ANTI-INFLAMMATOIRE

ALIMENTS QUI CRÉENT DE L'INFLAMMATION	ALIMENTS QUI NE CRÉENT PAS D'INFLAMMATION
Sucres raffinés (bonbons, sodas, gâteaux industriels)	Fruits frais, fruits séchés, oléagineux
Farines blanches (pain blanc, pâtes classiques)	Légumes bio, locaux, de saison - Farines complètes
Produits ultra-transformés (plats préparés, chips, biscuits)	Produits bruts, cuisine maison
Huiles riches en oméga-6 (tournesol, maïs, arachide)	Huiles d'olive, de noix - graisse de coco - ghee - beurre cru
Excès de produits laitiers de vache industriels	Produits laitiers de chèvre et de brebis au lait cru (occasionnellement) ou produits végétaux (yaourt de coco)
Gluten (surtout blé moderne) en excès	Quinoa, sarrasin, riz basmati, millet
Alcool, thé, café en excès	Tisanes, eau citronnée, bouillons maison
Viandes industrielles, charcuterie	Poissons gras (harengs, maquereaux, sardines) & viandes bio de qualité, oeufs bio
Additifs, colorants, conservateurs	Herbes fraîches, épices
Cuissons à haute température (grill, fritures, poêle, four)	Cuissons douces (vapeur, à l'étouffé, au wok)