

Fruits

Top

Avocat
Olives
Mûres
Framboises
Myrtilles
Fraises

Flop

Bananes
Pommes
Poires
Prunes
Melon
Orange
Kiwi
Pêche
Abricot
Raisin
Pomme grenade
Ananas
Mangue
Figs
Dattes
Fruits secs

Huiles

Top

Huile de coco
Purée de coco
Huile MCT
Huile d'olive
Beurre de pâturage
Huile d'avocat
Huile de chanvre
Huile d'amande
Huile de lin
Purée d'amande
Purée de noisette
Beurre de cacahuète
Beurre de cacao

Flop

Huile de tournesol
Huile de cacahuète
Huile de maïs
Huile de carthame
Huile de soja
Margarine
Huile de pépin de raisin

Légumes

Top

Épinard
Courgette
Salade
Concombre
Haricots verts
Asperge
Champignons
Chou-fleur
Chou de Bruxelles
Chou vert
Chou chinois
Chou pointu
Chou de Milan
Brocoli
Céleri
Radis
Artichaut
Tomate
Rhubarbe
Poivron
Herbes aromatiques

Flop

Carottes
Betterave
Courge
Pois
Légumineuses

Boissons

Top

Eau
Thé non sucré
Matcha
Café
Cacao
Gin
Vodka

Flop

Sodas
Jus de fruits
Bière
Vin
Longdrinks
Cocktails

Noix & graines

Top

Amandes
Noix du Brésil
Noix de coco
Noix de Grenoble
Noix de pécan
Noisette
Graines de chia
Graines de lin
Noix de cajou



Lait, produits laitiers & substituts de lait

Top

Lait d'amande
Lait de coco
Crème de coco
Crème fraîche épaisse
Crème aigre
Yaourt grec
Fromage
Fromage blanc (entier)
Yaourt de soja (non sucré)

Flop

Lait (riche en lactose)
Yaourt aux fruits
Yaourt pauvre en matière grasse
Fromage blanc allégé

Viande, poisson & substituts de viande

Top

Viande
Poisson
Fruits de mer
Abbats
Oeufs
Tofu
Tempeh