

## Food Colors

Vert = **Idéal** (intégrez ces aliments à tous les repas)En noir = **Neutre** (ok, mais privilégiez les aliments idéaux)En italique = *Rarement* (ne consommez ces aliments qu'occasionnellement)Rouge = **Interdit** (éliminez ces aliments de votre régime)

## Highlight Key

Non-reactive
Mildly Reactive
Moderately Reactive
Highly Reactive

See Highlighted Food Guidelines  
for complete instructions

Viandes	Volaille	Fruits de mer			Légumes secs		Boissons	
Porc (jambon, côtes) <i>Agneau</i> <i>Bœuf</i> <b>Bison</b> <b>Gœuf (bœuf)</b> <b>Elan</b> <b>Foie (bœuf)</b> <b>Gibier</b> <b>Lapin</b> <b>Porc (lard)</b> <b>Rognon (bœuf)</b>	Dinde (blancs) Poulet (abatis) Poulet (blancs) Poulet de Cornouaille Dinde (abatis) <i>Caille</i> <i>Canard</i> <i>Faisan</i> <i>Oie</i>	Bar Bar d'eau douce Flétan Hoplostète Mahi-mahi Mérrou Morue Pagre Perche Sébaste Barbue Corégone	Espadon Pompano Requin Thon Calmar Crabe Crevettes Ecrevisse Homard Huitres Ormeau Palourdes	<i>Poulpe</i> <i>Saumon</i> <i>Truite</i> <b>Anchois</b> <b>Gavjar</b> <b>Goquille-St. Jacques</b> <b>Hareng</b> <b>Maquereau</b> <b>Moules</b> <b>Sardine</b>	Flageolets Gds haricots nordiques Haricots aduki Haricots blancs Haricots mung Haricots noirs Haricots pinto Haricots roses Haricots verts Lentilles Petits pois Pois chiches	Pois noirs Fèves <del>Fèves de soja</del> <b>Haricots de Lima</b> <b>Haricots rouges</b> <b>Tofou</b>	Eau (distillée) Eau (pure, en bouteille) Jus de légumes Tisane <b>Bière</b> <b>Boissons alcoolisées</b> <b>Boissons sans alcool</b> <b>Café (caféine)</b> <b>Café (déca)</b> <b>Eau (du robinet)</b> <b>Eau (gazeuse)</b> <b>Jus de fruits</b>	<b>Lait d'amande</b> <b>Lait d'avoine</b> <b>Lait de riz</b> <b>Lait de soja</b> <b>Thé (noir)</b> <b>Thé (vert)</b> <b>Vin (blanc)</b> <b>Vin (rouge)</b>
Oeufs et produits laitiers		Noix et graines	Céréales	Salades	Légumes		Algues	
Babeurre Crème battue liquide Crème fraîche Feta Lait (entier) Lait de chèvre Neufchâtel Brie Camembert Cheddar Colby Edam Emmental Fromage de chèvre Fromage double-crème Gouda Gruyère Monterey Jack Mozzarella	Munster Parmesan Provolone Romano <i>Fromage blanc</i> <i>Fromage blanc (allégé)</i> <b>Bleu</b> <b>Glace</b> <b>Lait (2%)</b> <b>Lait (écrémé)</b> <b>Oeufs canard (entiers)</b> <b>Oeufs poule (blancs)</b> <b>Oeufs poule (jaunes)</b> <b>Petit-lait</b> <b>Ricotta</b> <b>Roquefort</b> <b>Sorbet</b> <b>Yaourt</b>	Châtaignes Graines de pavot Graines de potiron Graines de sésame Graines de tournesol Noix Noix de cajou Pignons de pins Pistaches Avelines Noix de hickory Noix de macadamia Noix de pécan Noix du Brésil <b>Amandes</b> <b>Arachides</b>	Amarante Quinoa <i>Millet</i> <i>Riz (basmati)</i> <i>Riz (brun)</i> <i>Riz sauvage</i> <b>Avoine</b> <b>Blé</b> <b>Epeautre</b> <b>Kamut</b> <b>Orge</b> <b>Riz (courant, blanc)</b> <b>Sarrasin</b> <b>Seigle</b> <b>Triticale</b>	Arugula Bettes Chou frisé Coriandre fraîche Cresson Endives Epinards Feuilles de moutarde Laitue Bibb Laitue pommée Mesclun Pissenlit Pousses de haricots Radicchio Romaine Verts de betteraves Verts de chou rosette Verts de navets <b>Luzerne</b>	Ail Asperge Aubergine Avocat Céleri Champignons (divers) Chataignes d'eau Choux de Brussel Concombre Courgette Daikon Echalote Fenouil Gingembre Jicama Oignon Okra Olives (toutes variétés) Piments (ttes couleurs)	Poireau Poivrons (ttes couleurs) Pousses de bambou Tomate Artichaut de Jérusalem <i>Artichaut</i> <i>Betterave</i> <i>Carotte</i> <i>Courge (d'été)</i> <i>Courge (d'hiver)</i> <i>Mais</i> <i>Panais</i> <i>Patate douce</i> <i>Pomme de terre</i> <i>Potiron</i> <b>Bok-Choy</b> <b>Brocoli</b> <b>Chou</b> <b>Chou-fleur</b>	<b>Ghou-rave</b> <b>Navet</b> <b>Radis</b> <b>Rutabaga</b>	Agar-agar Dulse Laminaire Varech comestible Wakamé <b>Mousse d'Irlande</b>
Fruits		Huiles et graisses			Epices et aromates			
Abricots Baies de sureau Canneberges Cerises Citrons Fraises Framboises Goyaves Grenades Groseilles vertes Kakis Mûres Nectarines Noix de coco Oranges	Pamplemousses Papayes Poires Pomme Pruneaux Prunes Raisins Rhubarbe Citrons verts Groseilles Mandarines Ananas Bananes Cantaloup Dattes	<i>Figues</i> <i>Framboises de Logan</i> <i>Kiwis</i> <i>Kumquats</i> <i>Mangues</i> <i>Melons à chair jaune</i> <i>Melons espagnol</i> <i>Mûres de Boysen</i> <i>Myrtilles</i> <i>Pastèques</i> <i>Raisins secs</i> <b>Pêches</b>	Ghee (beurre clarifié) Huile de bourrache Huile de lin Huile de poisson Huile de primevère Huile d'olive Beurre (doux) Beurre (salé) Huile d'amandes Huile de cassis Huile de chanvre Huile de germe de blé Huile de sésame <b>Huile cœur de palmier</b> <b>Huile d'arachide</b>	<b>Huile de canola</b> <b>Huile de carthame</b> <b>Huile de coton</b> <b>Huile de maïs</b> <b>Huile de noix de coco</b> <b>Huile de tournesol</b> <b>Margarine</b>	Ail en poudre Aneth Anis Basilique Cardamome Carvis Cerfeuil Ciboulette Clous de girofle Coriandre Cumin Curcuma Estragon Fenugrec Gingembre	Graines de fenouil Graines de moutarde Laurier Macis Marjolaine Menthe poivrée Menthe verte Origan Paprika Persil Piment en poudre Poivre de Cayenne Romarin Safiran Sarriette	Sauge Thym Vinaigre (de cidre) Wasabi Caroube Cannelle Gros sel (non raffiné) Miel Noix de muscade Poivre (noire moulu) Vinaigre (balsamique) <b>Chocolat</b> <b>Edulcorants</b> <b>Ketchup</b> <b>Mayonnaise</b>	<b>Mélasses</b> <b>Moutarde</b> <b>Poudre de curry</b> <b>Raifort</b> <b>Sauce de soja</b> <b>Sel (faiblement sodé)</b> <b>Sel (iodé)</b> <b>Sucre (blanc)</b> <b>Sucre (brun)</b> <b>Sucre (brun/non raffiné)</b> <b>Vanille (extrait)</b> <b>Vinaigre (de riz)</b> <b>Vinaigre (de vin)</b>