

PRODUITS LAITIERS, FROMAGES

- Brie pasteurisé sans croûte
- Camembert pasteurisé
- Emmental
- Fêta nature ou marinée
- Fromage blanc (20% nature)
- Fromage de chèvre sans croûte
- Fromage Edam sans croûte
- Fromage fondu à tartiner
- Fromage frais aux herbes
- Lait de chèvre nature
- Lait demi-écrémé
- Lait entier
- Lait en poudre
- Lait ribot
- Mozzarella
- Parmesan
- Petit suisse nature
- Yaourt au lait de brebis (nature ou vanille)
- Yaourt au lait de chèvre (nature ou vanille)
- Yaourt (fraise ou nature)
- Yaourt au bifidus (nature ou vanille)
- ○ Fromage de brebis sans croûte
- ○ ○ Brie pasteurisé avec croûte
- ○ ○ Crème dessert Soja (tout arôme)
- ○ Fromage de chèvre avec croûte
- ○ ○ Cantal doux sans croûte
- ○ ○ Bleu d'Auvergne
- ○ ○ Cantal doux avec croûte
- ○ ○ Comté
- ○ ○ Roquefort
- ○ ○ Saint Nectaire avec ou sans croûte

FÉCULENTS, CÉRÉALES, BOULANGERIE

- Biscotte froment
- Crêpe de froment nature
- Crêpe dentelle
- Farine de maïs
- Gâteau breton
- Levure chimique
- Pain de mie froment
- Pâte brisée
- Pâte feuilletée
- Pâte sablée
- Pétales de maïs nature
- Petit beurre
- Quatre quarts
- Riz soufflé (nature ou chocolat)
- Tarte aux fraises
- Tartelette au citron
- ○ Croûton nature
- ○ Galette de riz soufflé
- ○ Pâtes
- ○ Riz (basmati ou blanc)
- ○ Vermicelle de riz
- ○ ○ Biscotte à l'épeautre
- ○ ○ Brioche
- ○ ○ Croissant
- ○ ○ Pain au chocolat
- ○ ○ Pain blanc (froment)
- ○ ○ Pétales de maïs au chocolat
- ○ ○ Semoule de maïs, polenta
- ○ Farine de blé
- ○ Pain (flocon d'avoine)
- ○ Pop Corn
- ○ Muesli chocolat noir
- ○ Riz (complet ou rouge de Méditerranée)
- ○ ○ Pain (complet ou de seigle)
- ○ ○ Pois cassé
- Galette de sarrasin
- Pain au son
- Semoule de blé, couscous
- ○ Blé tendre en grains
- ○ ○ Farine de sarrasin
- ○ ○ Fécule de pomme de terre
- ○ ○ Lentille (verte ou corail)
- ○ ○ Pois cassé
- ○ ○ Pois chiche
- ○ ○ Quinoa

PRODUITS SUCRÉS

- Aspartame (poudre, comprimé, morceau)
- Chocolat (au lait ou noir 80% cacao)
- Confiture (abricot, fraise, framboise ou rhubarbe)
- Crème glacée (vanille ou rhum raisin)
- Miel
- Sirop d'agave
- Sucre
- ○ Confiture (mirabelle ou prune)
- ○ Sorbet (fraise, framboise ou pomme)

FRUITS

- Abricot sec
- Avocat
- Compote (pomme ou rhubarbe)
- Figue de Barbarie
- Grenade
- Mangue
- Papaye
- Pêche jaune
- Poire
- Pomme
- Prune
- Pruneau sec
- Raisin sec
- ○ Ananas
- ○ Citron
- ○ Datte sèche
- ○ Kiwi
- ○ Raisin
- ○ Fraise
- ○ Melon
- ○ Prune jaune
- Cassis
- Figue noire
- Framboise
- Groseille
- Pêche blanche
- ○ Cerise
- ○ Abricot
- ○ Nectarine
- Pamplemousse
- ○ Banane
- ○ Clémentine
- ○ Orange
- ○ Pomelo
- ○ Reine Claude

FRUITS SECS (OLÉAGINEUX)

- Olive noire à la Grecque
- ○ Noix de coco poudre
- Amande
- ○ Noix
- Noisette
- Noix de cajou
- Amande grillée
- ○ Cacahuète grillée
- ○ Graines de courges
- ○ Graines de tournesol
- ○ Pistache grillée
- ○ Graines de lin
- ○ Graines de sésame

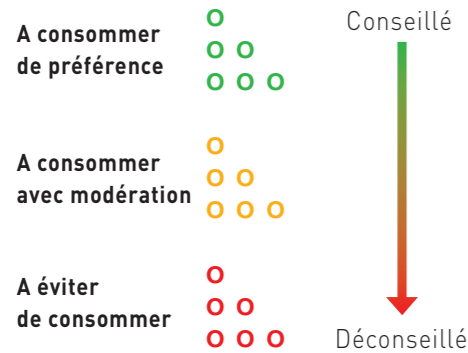
BOISSONS

- Bière (blonde ou brune)
- Boisson à base de riz
- Boisson à base de soja
- Boisson au cola
- Café
- Champagne
- Chicorée
- Cidre
- Cognac
- Eau minérale plate ou gazeuse
- Eau gazeuse citronnée
- Infusion à base de graine d'anis
- Jus d'abricot
- Jus d'aloé véra
- Jus de grenade
- Jus de pomme
- Jus de raisin
- Limonade
- Pastis
- Porto
- Thé (Ceylan ou vert)
- Vin blanc (Bourgogne ou Loire)
- Vin rouge de table (Bordeaux ou Côtes-du-Rhône)
- Whisky
- ○ Jus de tomate
- ○ Vin rouge supérieur (Bordeaux, Beaujolais ou Touraine)
- Jus de baies de Goji
- Vin rosé
- Jus de pamplemousse
- ○ Jus d'orange
- ○ Jus de mangue
- ○ Jus d'ananas

GUIDE
DES ALIMENTS
PAUVRES
EN POLYAMINES

Légende :

Les aliments et les boissons sont classés suivant leur teneur en polyamines :



LÉGUMES

- Châtaigne
- Fenouil
- Poireau
- Potiron
- Salsifis
- Asperge
- Betterave rouge
- Carotte
- Céleri
- Choux vert
- Gingembre
- Haricot blanc sec
- Oignon
- Cœur d'artichaut
- Haricot rouge
- Haricot vert
- Oseille
- Patate douce
- Poivron (rouge ou vert)
- Rutabaga
- Salade Mâche
- Chicorée
- Echalote
- Endive
- Moquette
- Radis
- Salade (feuille de chêne ou scarole)
- Choux rouge
- Concombre
- Pomme de terre
- Blette
- Choux de Bruxelles
- Salade laitue
- Navet
- Radis noir
- Tomate
- Cœur de palmier
- Aubergine
- Brocolis
- Champignon (de Paris, Girolles, Morilles, Trompettes ou Cèpes)
- Choux fleur
- Courgette

- Epinard
- Germe de poireaux
- Haricot mungo germé ou pousse de soja frais
- Petit pois
- Truffe

CONDIMENTS, HERBES

- Poivre blanc
- Sel
- Vinaigre de vin
- Cannelle en poudre
- Jus de bouillon de légumes
- Ketchup
- Muscade
- Vinaigre balsamique
- Sauce de soja
- Cumin en poudre
- Bouillon cube de volaille
- Bouillon cube de viande
- Romarin
- Ail
- Cerfeuil
- Moutarde
- Aneth
- Basilic frais
- Ciboulette
- Concentré de tomate
- Curcuma en poudre
- Curry en poudre
- Estragon
- Laurier
- Persil
- Safran
- Thym

POISSONS, COQUILLAGES, CRUSTACÉS

- Cabillaud
- Colin
- Crevette
- Ecrevisse
- Hareng fumé
- Homard
- Langoustine
- Sardine
- Thon
- Bar
- Dorade royale
- Flétan (filet)
- Julienne
- Maquereau
- Merlan
- Praire farcie
- Saumon
- Sole
- Surimi (bâtonnets)
- Loup
- Maquereau fumé
- Rouget
- Lotte
- Saumon rillettes
- Calamar
- Truite rosée
- Caviar
- Crabe pince, Araignée
- Huître
- Moule
- Noix de Saint-Jacques

Œ U F S

- Œuf (blanc ou jaune)

CHARCUTERIES

- Poitrine de lard
- Saucisse de Toulouse
- Cervelas
- Chorizo
- Jambon blanc
- Porc (rillettes ou rôti)
- Chipolata
- Saucisse de Strasbourg
- Boudin noir
- Jambon fumé
- Saucisson de porc
- Jambon cru italien
- Saucisse sèche
- Mousse de foie de porc
- Andouille
- Foie gras
- Pâté de foie de canard
- Rosette
- Terrine de foie de porc

VIANDES, VOLAILLES

- Lardon
- Merguez
- Langue de bœuf
- Porc
- Veau, escalope
- Lapin
- Mouton
- Poulet
- Steak de cheval
- Canard, aiguillettes
- Dinde, escalope
- Bœuf
- Porcelet
- Sanglier
- Canard (magret)
- Faisan
- Foie d'agneau
- Foie de volaille
- Pigeon
- Pintade
- Rognons de veau

ALIMENTS EN CONSERVE

- Sardine à l'huile d'olive
- Saumon
- Thon au naturel
- Carotte
- Haricot (rouge ou vert)
- Filets d'anchois
- Julienne de carotte
- Langue de bœuf
- Marron entier
- Macédoine de légumes
- Gésiers de canard (confits)
- Mais
- Blé en grains
- Epinards hachés
- Lentille
- Tomate entière épluchée
- Pois chiche
- Canard (confit)
- Choucroute
- Cornichon
- Petit pois
- Petit pois / Carotte
- Ratatouille

MATIÈRES GRASSES

- Beurre (doux ou salé)
- Crème fraîche
- Huile d'olive, tournesol, arachide, colza, mélanges
- Margarine

SAUCES

- Mayonnaise
- Sauce à la rouille
- Sauce béarnaise
- Sauce beurre blanc
- Sauce moutarde
- Sauce tartare
- Sauce bourguignonne