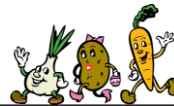


## GAPS – Aliments autorisés

*« La base d'une alimentation personnalisée »*

**D.50**

|                                                             |                                                            |
|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| Abricots, Frais ou secs                                     | Caille, fraîche ou surgelée                                |
| Acide citrique                                              | Canard, frais ou surgelé                                   |
| Ail                                                         | Cannelle                                                   |
| Algues fraîches ou séchées, après la 1 <sup>ère</sup> Etape | Câpres                                                     |
| Amandes, beurre et huile d'amandes                          | Carottes                                                   |
| Ananas frais                                                | Céleri                                                     |
| Aneth, frais ou séché                                       | Céleri-rave                                                |
| Artichauts                                                  | Cerises                                                    |
| Asperges                                                    | Champignons                                                |
| Aubergines                                                  | Chérimole (annone ou pomme cannelle)                       |
| Avocats et huile d'avocat                                   | Chou vert                                                  |
| Baies de toutes sortes                                      | Chou vert frisé                                            |
| Bananes (mûres avec des taches brunes sur la peau)          | Chou-fleur                                                 |
| Betteraves                                                  | Choux                                                      |
| Beurre de baratte                                           | Chou chinois                                               |
| Beurre clarifié fait maison (ghee)                          | Choux de Bruxelles                                         |
| Bœuf, frais ou surgelé                                      | Citron vert                                                |
| Brocolis                                                    | Citron                                                     |
| Cacahuètes, fraîches ou grillées dans leur gousse           | Citrouilles – Compléments de cellulose                     |
| Café léger, fraîchement préparé, non instantané             | Tomate en coulis (sans sucre ni autre ingrédient interdit) |



## GAPS – Aliments autorisés

*« La base d'une alimentation personnalisée »*

**D.51**

|                                                                                                                       |                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| Concombres                                                                                                            | Oléagineux de toutes sortes, fraîchement décortiqués, non grillés, ni salés ni enrobés     |
| Coriandre, fraîche ou séchée                                                                                          | Gibier, frais ou surgelé                                                                   |
| Courges (d'hiver ou d'été)                                                                                            | Gin, occasionnellement                                                                     |
| Courgettes                                                                                                            | Gingembre frais                                                                            |
| Cresson                                                                                                               | Herbes aromatiques, fraîches ou séchées, sans additifs                                     |
| Crustacés et coquillages, frais ou surgelés                                                                           | Huile d'olive vierge, première pression à froid                                            |
| Dattes, fraîches ou séchées, sans additifs (non enrobées de sirop)                                                    | Huile de noix de coco                                                                      |
| Dinde, fraîche ou surgelée                                                                                            | Huiles de noix – noisette – lin – tournesol – sésame – Etc... de première pression à froid |
| Épices, non mélangées et pures, sans additifs                                                                         | Fus de fruits et légumes autorisés fraîchement pressés                                     |
| Épinards                                                                                                              | Jus de tomate, sans additifs                                                               |
| Faisan, frais ou surgelé                                                                                              | Kaki                                                                                       |
| Farine d'oléagineux ou oléagineux concassés (amandes mondées le plus souvent)                                         | Kiwis                                                                                      |
| Fèves (haricots blancs secs cocos OU lingots, haricots verts et haricots de Lima, préparés comme indiqué)             | Kumquats                                                                                   |
| Figue                                                                                                                 | Lait de noix de coco                                                                       |
| Fruit de la passion                                                                                                   | Laitues de toutes sortes                                                                   |
| Fromages : principalement les pâtes dures, vieilles de 3 mois : parmesan, gruyère, cheddar, cottage cheese non écrémé | Lentilles                                                                                  |
|                                                                                                                       | Mandarines ou tangerines                                                                   |
|                                                                                                                       | Mangues                                                                                    |



## GAPS – Aliments autorisés

*« La base d'une alimentation personnalisée »*

**D.52**

|                                                                                                        |                                                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| Marinades de petits légumes macérés dans du vinaigre sans sucre ni aucun autre ingrédient non autorisé | Oranges                                                                |
| Melons                                                                                                 | Pamplemousse                                                           |
| Miel naturel                                                                                           | Papayes                                                                |
| Moutarde (graines, poudre, et moutarde fine sans aucun des ingrédients non autorisés)                  | Pêches                                                                 |
| Navets                                                                                                 | Persil                                                                 |
| Nectarines                                                                                             | Petits pois frais ou pois cassés secs                                  |
| Noisettes                                                                                              | Pigeon, frais ou surgelé                                               |
| Noix                                                                                                   | Poires                                                                 |
| Noix de cajou fraîches uniquement                                                                      | Poisson, frais ou surgelé, en conserve dans son jus ou dans de l'huile |
| Noix de coco, fraîche ou séchée (râpée) sans additifs                                                  | Poivre de Cayenne                                                      |
| Noix de muscade                                                                                        | Poivre noir, blanc et rouge, moulu ou en grains                        |
| Noix de pécan                                                                                          | Poivrons verts, jaunes, rouges ou orange                               |
| Noix du Brésil                                                                                         | Pommes                                                                 |
| Œufs frais                                                                                             | Pomelo                                                                 |
| Oie, fraîche ou surgelée                                                                               | Porc, frais ou surgelé                                                 |
| Oignons                                                                                                | Poulet, frais ou surgelé                                               |
| Olives en conserve sans sucre ni aucun autre ingrédient non autorisé                                   | Prunes                                                                 |
|                                                                                                        | Pruneaux séchés sans additifs ou dans leur jus                         |



## GAPS – Aliments autorisés

*« La base d'une alimentation personnalisée »*

**D.53**

|                                                                 |  |
|-----------------------------------------------------------------|--|
| Radis noir                                                      |  |
| Raisins frais ou secs, sans enrobage                            |  |
| Rhubarbe                                                        |  |
| Rutabagas                                                       |  |
| Tangelos jamaïcains                                             |  |
| Thé léger, fraîchement préparé, non instantané                  |  |
| Tisanes                                                         |  |
| Tomates                                                         |  |
| Viande, fraîche ou surgelée                                     |  |
| Vin rouge ou blanc, sec                                         |  |
| Vinaigre (blanc ou de cidre) en veillant à l'absence d'allergie |  |
| Vodka, très occasionnellement                                   |  |
| Volailles, fraîches ou surgelées                                |  |
| Whisky, occasionnellement                                       |  |
| Yaourt fait maison                                              |  |