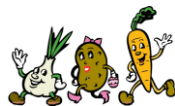


GAPS – Aliments à éviter ou interdits

« La base d'une alimentation personnalisée »

D.54

Acésulfame	Chicorée
Agar-agar	Chocolat
Algues	Cognac
Aloe vera, mais après disparition des troubles digestifs, on peut l'introduire	Confiture
Amarante	Couscous
Arrow-root	Crème
Aspartame	Crème aigre en vente dans le commerce
Astragale	Dextrose
Avoine	Doliques à œil noir (sorte de haricot sec)
Babeurre	Épeautre
Blé	Farine à base de céréales
Bouillon cube ou en poudre. Instantané	Farine et germes de haricot
Boulgour	Fécule de pomme de terre
Café, café instantané et succédanés de café	Fécule de maïs
Caroube	Fèves
Carraghénane (gélifiant)	FOS (fructo-oligosaccharides)
Céréales, de toutes sortes	Fromages frais, fondus et en pâte à tartiner, crème tartare, fromage blanc
Céréales, y compris celles du petit déjeuner	Fructose
Chewing-gum	



GAPS – Aliments à éviter ou interdits

« La base d'une alimentation personnalisée »

D.55

Oléagineux du commerce salés, grillés et enrobés	Légumes et fruits en conserve
Fruits, en conserve ou en boîte	Levure chimique et toute poudre ou agent levant, excepté le bicarbonate de sodium pur
Germe de blé	Levure de boulanger
Glaces et crèmes glacées vendues dans le commerce	Liqueurs
Gomme de cellulose	Mais
Graines de coton	Margarines et succédanés de beurre
Haricots blancs	Mélasses
Haricots canellini	Melon amer
Haricots mungo	Millet
Hot-dogs	Noisettes et farine de noisettes
Huiles de cuisson	Okras ou gombos
Ignames	Orge
Jambon du commerce	Panais
Jus de pomme	Patates douces
Ketchup vendu dans le commerce	Pâtes de toutes sortes
Lactose	Pectine
Lait à l'acidophile	Petit-lait en poudre ou liquide
Lait d'origine animale, lait de soja, de riz, et de noix de coco en boîte	Pois chiches
Lait en poudre	