

CONDIMENTS, SAUCES ET HERBES

- Mayonnaise
- Olive noire à la Grecque
- Poivre blanc
- Sauces aioli, béarnaise, beurre blanc, moutarde, rouille ou tartare
- Sel
- Vinaigre de vin
- Cannelle
- Muscade
- Sauce bourguignonne ou ketchup
- Vinaigre balsamique
- Câpres
- Romarin
- Ail
- Piment de Cayenne
- Moutarde
- Aneth
- Basilic
- Cerfeuil
- Ciboulette
- Concentré de tomate
- Cumin
- Curcuma
- Curry
- Estragon
- Herbes de Provence
- Laurier
- Menthe
- Persil
- Safran
- Thym

PRODUITS LAITIERS ET ŒUFS FRAIS

- Fromage blanc 20 % nature
- Lait de chèvre nature
- Lait ribot caillé
- Lait entier ou demi-écrémé, frais ou en poudre
- Œuf (blanc et jaune)
- Petit suisse nature
- Yaourt (nature ou fraise)
- Yaourt au bifidus (nature ou vanille)
- Yaourt au lait de brebis (nature ou vanille)
- Yaourt au lait entier de chèvre (nature ou vanille)

FROMAGES

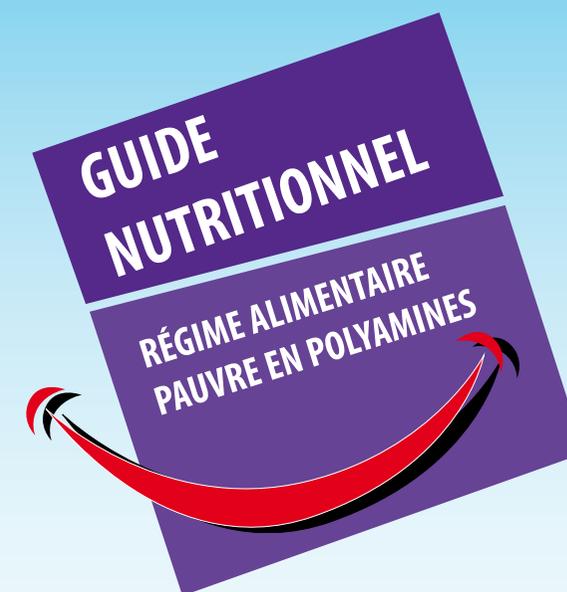
- Brie pasteurisé sans croûte
- Camembert pasteurisé
- Edam (fromage hollandais sans croûte)
- Emmental
- Féta nature ou marinée à l'huile
- Fromage de chèvre sans croûte
- Fromage fondu à tartiner
- Fromage frais aux herbes
- Mozzarella
- Parmesan
- Beaufort
- Fromage de brebis (affiné ou pâte pressée non cuite sans croûte)
- Brie pasteurisé avec croûte
- Saint Nectaire avec ou sans croûte
- Fromage de chèvre avec croûte
- Bleu d'Auvergne
- Cantal doux avec croûte
- Comté
- Munster
- Reblochon
- Roquefort

FRUITS ET FRUITS SECS

- Abricot sec
- Avocat
- Châtaigne
- Figue de Barbarie
- Grenade
- Mangue
- Olive noire
- Papaye
- Pêche jaune
- Poire
- Pomme
- Prune
- Pruneau sec
- Raisin sec
- Ananas
- Citron
- Datte sèche
- Kiwi
- Raisin
- Fraise
- Melon
- Myrtille
- Prune jaune
- Amande
- Cassis
- Figue noire
- Framboise
- Groseille
- Pêche blanche
- Cerise
- Noix
- Abricot
- Nectarine
- Noisette
- Noix de cajou
- Pamplemousse
- Amande grillée
- Banane
- Cacahuète
- Clémentine
- Fruits de la passion
- Litchi frais ou au sirop
- Orange
- Pistache
- Pomelo
- Reine-claude

DESSERTS ET SUCRERIES

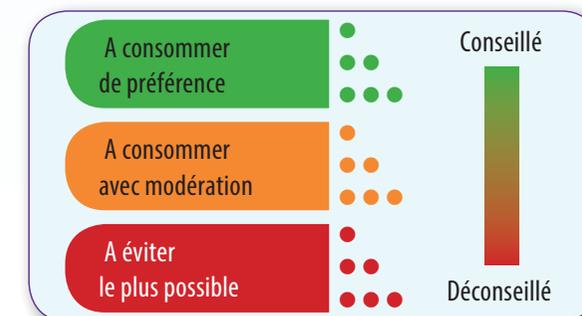
- Aspartame (poudre, comprimé, morceau)
- Cacao (poudre)
- Chocolat au lait
- Chocolat noir 80% cacao
- Compote de fruits (pomme ou rhubarbe)
- Confiture (abricot, fraise, framboise ou rhubarbe)
- Crème glacée (vanille ou rhum raisin)
- Crêpe de froment
- Crêpe dentelle
- Éclair au chocolat
- Gâteau breton
- Miel
- Petit beurre
- Quatre quarts
- Sirop d'agave
- Sucre
- Tarte aux fruits (fraises ou citron)
- Confiture (mirabelle ou prune)
- Noix de coco en poudre
- Salade de fruits
- Sorbet (fraise, framboise ou pomme)
- Pop Corn
- Gelée royale
- Pollen



Le Guide nutritionnel permet de réduire la consommation de polyamines d'origine alimentaire.

Ces molécules sont présentes en plus ou moins grande quantité dans l'alimentation et leur consommation excessive en cas de maladie chronique n'est pas souhaitable.

Les aliments et les boissons sont classés suivant leur teneur en polyamines (nmol/g) :



BOULANGERIE ET VIENNOISERIES

- Biscotte froment
- Farine de maïs
- Pain de mie (froment)
- Pâtes à tarte (brisée, feuilletée, sablée)
- Biscotte à l'épeautre
- Brioche
- Croissant
- Pain au chocolat
- Pain blanc (froment)
- Biscotte complète
- Farine de blé
- Pain aux flocons d'avoine
- Pain complet ou de seigle ou de fleurs à la châtaigne
- Galette de sarrasin
- Pain au son
- Farine de sarrasin ou de seigle ou d'épeautre
- Fécule de pomme de terre
- Pain de fleurs au quinoa

CÉRÉALES ET FÉCULENTS

- Corn Flakes nature
- Riz soufflé nature ou chocolat
- Tapioca
- Galette de riz soufflé
- Pâtes alimentaires
- Riz (blanc, basmati ou complet basmati)
- Vermicelle de riz
- Corn Flakes au chocolat
- Semoule de maïs, polenta
- Muesli chocolat noir
- Riz complet ou rouge de Méditerranée
- Semoule de blé (couscous)
- Blé tendre en grains
- Flocons d'avoine, d'épeautre ou d'orge
- Germes de blé
- Lin (graine)
- Quinoa
- Sésame (graine)
- Seitan grillé
- Son d'avoine

ALIMENTS EN CONSERVE

- Compote de pomme
- Maquereau
- Sardine à l'huile d'olive
- Saumon
- Thon au naturel
- Carotte
- Cassoulet
- Haricot rouge
- Haricot vert
- Soupe de légumes
- Filets d'anchois
- Julienne de carotte
- Langue de bœuf
- Marron entier
- Paella
- Macédoine de légumes
- Maïs
- Blé en grains
- Épinard haché
- Flageolet
- Lentille
- Tomate entière épluchée
- Pois chiche
- Choucroute
- Cornichon
- Foie de morue
- Petit pois
- Petit pois / Carotte
- Ratatouille

LÉGUMES

- Poireau
- Potiron
- Salsifis
- Asperge
- Betterave rouge
- Carotte
- Céleri
- Chou vert
- Gingembre
- Haricot blanc sec
- Oignon
- Cœur d'artichaut
- Haricot rouge
- Haricot vert
- Oseille
- Patate douce
- Poivron (rouge ou vert)
- Rutabaga
- Salade Mâche
- Topinambour
- Chicorée
- Échalote
- Endive
- Moquette
- Radis
- Salade (feuille de chêne ou scarole)
- Chou rouge
- Concombre
- Fenouil
- Pomme de terre
- Bette
- Chou de Bruxelles
- Salade laitue
- Navet
- Radis noir
- Salade roquette
- Tomate
- Cœur de palmier
- Aubergine
- Brocolis
- Champignon (de Paris, cèpe, girolle, morille, pleurote, shitaké ou trompette)
- Chou fleur
- Courgette
- Épinard
- Fève
- Germe de poireau
- Graine de courge
- Graine de tournesol
- Haricot mungo ou pousse de soja
- Lentille (blanche, coraille ou verte)
- Petit pois
- Pois cassé
- Pois chiche
- Pois gourmand
- Truffe

MATIÈRES GRASSES ET AIDES CULINAIRES

- Beurre doux ou salé
- Crème fraîche
- Huiles végétales (arachide, colza, olive, tournesol ou mélanges)
- Levure chimique
- Margarine
- Cube bouillon de légumes
- Croûton nature
- Cube bouillon (viande ou volaille)
- Levure de boulanger
- Levure maltée

PRODUITS À BASE DE SOJA

- Crème dessert (arômes vanille, chocolat, ananas-passion ou mangue-goyave)
- Préparation culinaire à base de soja
- Sauce de soja
- Tofu
- Lécithine de soja
- Sauce Tamari
- Tempeh

VIANDES ET CHARCUTERIES

- Lardon, poitrine de lard
- Merguez
- Saucisse de Toulouse
- Bacon
- Cervelas
- Chorizo
- Jambon blanc
- Porc rillettes
- Porc rôti
- Salami
- Chipolata
- Langue de bœuf
- Porc
- Saucisse de Strasbourg
- Boudin blanc
- Veau (escalope)
- Lapin
- Mouton
- Poulet
- Steak de cheval
- Canard (aiguillettes)
- Boudin noir
- Dinde (escalope)
- Jambon fumé
- Saucisson (porc)
- Bœuf
- Canard (gésiers confits)
- Jambon cru italien
- Mezenc
- Porcelet
- Sanglier
- Saucisse sèche (porc)
- Agneau (côtes, gigot)
- Mousse de foie de porc
- Andouille
- Canard (confit, magret)
- Faisan
- Foie (agneau ou volaille)
- Foie gras
- Pâté de foie (canard ou porc)
- Pigeon
- Pintade
- Rognon de veau
- Rosette

POISSONS, COQUILLAGES ET CRUSTACÉS

- Cabillaud
- Colin
- Crevette
- Écrevisse
- Hareng fumé
- Homard
- Langoustine
- Sardine
- Thon
- Bar
- Haddock
- Œufs de lump (rouge ou noir)
- Dorade royale
- Flétan
- Julienne
- Merlan
- Praire farcie
- Saumon
- Sole
- Surimi (bâtonnets)
- Loup
- Maquereau fumé
- Rouget
- Lotte
- Saumon rillettes
- Calamar
- Truite rosée
- Bigorneau
- Bulot
- Caviar
- Crabe tourteau ou araignée
- Huître
- Lieu noir
- Moule
- Noix St Jacques
- Palourde