



Liste de course des aliments anti inflammatoires (non exhaustive)

CEREALES

- ☐ Quinoa
- ☐ Riz complet ou semi
- ☐ petit épautre
- ☐ avoine

MATIERES GRASSES

- ☐ Huile d'olive vierge extra bio
- ☐ Huile de colza bio
- ☐ huile de coco vierge
- ☐ ghee
- ☐ Oléagineux

PROTEINES ANIMALES

- ☐ poisson gras
- ☐ (maquereaux, sardines)
- ☐ Poulet
- ☐ Crustacés

SUCRANTS

- ☐ Miel
- ☐ Stévia
- ☐ sirop d'agave
- ☐ sirop d'érable pur
- ☐ Compote sans sucre ajouté

FRUITS

- ☐ Rouges frais ou congelés
- ☐ Tous types de fruits

LEGUMES

- ☐ Légumes verts
- ☐ Légumes à feuilles
- ☐ Légumes colorés
- ☐ Patates douces
- ☐ Ail

BOISSONS

- ☐ Eau
- ☐ Tisane
- ☐ Boisson végétale au soja
- ☐ Jus de légumes

EPICES ET AROMATES

- ☐ Gingembre
- ☐ Curcuma
- ☐ thym
- ☐ Romarin
- ☐ Herbes fraîches

