

Le tableau simplifié des index SLIM-data

ZONE VERTE - SLIM data

Force de stockage faible. A consommer librement

Arômes et condiments

- Bouillon de légumes maison
- Cornichon
- Crème liquide 3 % matière grasse
- Soja cuisine (substitut à la crème liq uide)

Boissons

- Thé
- Tisanes sans sucre
- Toutes les eaux minérales plates

Céréales

- Seigle en grains
- Son de blé

Conserves

- Crabe au naturel P
- Haricots verts
- Maquereau au naturel P

Fruits frais

- Banane plantain (pas très mûre)
- Clémentines
- Kiwis
- Mandarines
- Oranges
- Pamplemousses

Fruits secs

- Acérola séchée (1 cuil à café)
- Amandes

Noisettes

- Noix

Laitages

- Fromage blanc nature P
- Fromage frais (brebis, chèvre, vache...) P
- Lait de vache écrémé P
- Petits suisses P

Légumes

- Ail
- Artichauts (crus ou cuits)
- Asperges
- Aubergines cuites
- Betterave crue
- Brocolis
- Carottes crues
- Concombre
- Courgettes
- Endives (crus ou cuits)
- Epinards (crus ou cuits)
- Haricots verts frais
- Maïs
- Poireaux
- Tomates

Légumineuses et féculents

- Haricots rouges

Matières grasses

- Crème liquide 3% de matière grasse

Poissons et crustacés

- Crabe P
- Crevettes P
- Ecrevisses P
- Homard P
- Huîtres P

Viande et oeufs

- Blanc d'oeuf P
- Lapin P
- Oeufs à la coque P
- Saucisses de volaille
- Toutes les viandes rouges (agneau, boeuf, canard, cheval, mouton...) P
- Viande blanche (veau) P
- Volaille (poulet, pintade, cailles, pigeon...) P

Si vous souhaitez avoir plus d'information sur les index SLIM-data et le programme de Yann Rougier, un conseiller est à votre écoute au

0825 888 333

(0,15€/minute du lundi au vendredi de 9h à 19h)

ZONE ORANGE - SLIM data

Force de stockage moyenne. A consommer librement, mais généralement associés à des aliments de la zone verte.

Arômes et condiments

- Amandes broyées à froid (1 cuil à soupe)
- Bouillon de viande en tablette (sans glutamate)
- Fond de veau maison

Boissons

- Café sans sucre
- Eaux minérales aromatisées (sans sucre)
- Eaux minérales gazeuses

Céréales

- Boulgour
- Cacao maigre
- Céréales de petit-déjeuner sans sucre ni matière grasse (de type All Bran)

Conserves

- Choucroute garnie (avec peu de charcuterie non industrielle) P
- Filet d'anchois à l'huile
- Flageolets

Desserts

- Chocolat au lait (marque de qualité, sans additifs)
- Gâteau de riz maison (très légèrement sucré au sucre complet ou au fructose) P
- Sorbet

Fruits frais

- Ananas
- Cassis
- Fraises
- Framboises
- Groseilles
- Mangue
- Melon
- Mirabelles
- Mûres
- Nectarine
- Pêches
- Poires
- Pommes crues
- Prunes
- Raisin

Fruits secs

- Cranberrys séchés (1 cuil à soupe)
- Framboises séchées en quantité modérée

Laitages

- Camembert de chèvre
- Lait en poudre (pour les intolérants au lactose)

Légumes

- Betteraves cuites
- Carottes cuites
- Choucroute (le chou uniquement)
- Oignons cuits

Purée de légumes verts

Légumineuses et féculents

- Flageolets (frais ou secs)
- Haricots blancs
- Haricots noirs
- Lentilles
- Pois cassés
- Pois chiches (frais ou secs)

Matières grasses

- Crème liquide 15% de matière grasse
- Huile de colza en accompagnement
- Huile d'olive crue

Poissons et crustacés

- Poisson pané
- Beignets de crevette (si friture de qualité)

Viande et oeufs

- Boudin blanc P
- Foie gras d'oie ou de canard P
- Jambon blanc dégraissé P
- Oeufs durs P
- Viande de grisons

ZONE BLEUE - SLIM data

Force de stockage assez forte. A toujours associer avec des aliments de la zone verte.

Arômes et condiments

- Chapelure
- Ketchup de qualité (sans additif)

Boissons

- Bière de qualité
- Café sucré
- Champagne

Céréales

- Biscottes complètes
- Blé précuit
- Couscous précuit

Conserves

- Cassoulet P
- Harengs à l'huile P
- Haricots blancs

Desserts

- Barres chocolatées
- Beignets maison
- Cake aux fruits

Fruits frais

- Abricots

- Bananes mûres
- Châtaignes
- Figues
- Pommes cuites

Fruits secs

- Abricots secs
- Cacahuètes
- Dattes
- Figues sèches (à partir de 3)
- Pruneaux

Laitages

- Fromages fermentés (bleu, camembert,...) P
- Fromage pour croque-monsieur ou hamburger (tranches pas fondu) P

Légumes

- Carottes en purée
- Citrouille cuite
- Potiron cuit

Légumineuses et féculents

- Frites avec la friteuse sans huile

- Patates douces
- Pois cassés très cuits
- Pommes de terre cuites à l'eau
- Pommes de terre en purée

Matières grasses

- Beurre frais
- Crème fraîche
- Graisse d'oie ou de canard
- Graisse de palme
- Huile de pépins de raisin
- Mayonnaise

Crustacés

- Beignets de crevette (friture industrielle)
- Tarama P
- Escargots farcis au beurre persillé

Viande et oeufs

- Jambon cru P
- Merguez P
- Oeufs frits au plat P
- Pâtés et terrines P
- Porc P
- Rillettes P

- Saucisses P
- Saucisson P

ZONE VIOLETTE - SLIM data

Force de stockage très forte.

Arômes et condiments

- Bouillon en tablette (avec glutamate)
- Ketchup de mauvaise qualité
- Levure de bière (pour les allergiques candida albicans)
- Sauce de soja avec conservateurs et additifs
- Sauces industrielles (avec conservateurs, colorants, sucre et glutamate)

Boissons

- Alcool de fruits
- Apéritifs
- Bières de mauvaise qualité
- Lait en poudre (pour les intolérants au lactose)
- Liqueurs
- Sirops de fruits
- Soda et cola
- Vins cuits

Céréales

- Baguette blanche industrielle
- Biscottes blanches
- Biscuits salés et fumés chimiquement

- Céréales sucrées, raffinées, industrielles du petit-déjeuner
- Corn-flakes sucrés
- Crackers blancs
- Crackers sucrés
- Pâtes à cuisson rapide
- Petits pains suédois
- Riz blanc précuit
- Riz soufflé
- Viennoiseries industrielles
- WASA fibres

Desserts

- Bonbons industriels chimiques
- Gâteaux industriels
- Pâtisseries industrielles
- Viennoiseries industrielles
- Sucre blanc

Fruits secs

- Amandes fumées et salées
- Cacahuètes
- Cranberry séchées avec ajout d'additifs (huile végétale industrielle saturée)

Laitages

- Fromage fondu à tartiner P
- Fromage Philadelphia

Légumineuses et féculents

- Chips
- Chips aromatisés
- Chips fumés

Matières grasses

- Beurre clarifié
- Beurre de cacahuète

Poissons et crustacés

- Panga (poisson)

Viande et oeufs

- Charcuterie industrielle P
- Saucisses de Francfort industrielles P
- Saucisses de Strasbourg industrielles P

P : Ce signe permet de repérer les aliments riches en protéines.