

ZONE VERTE - SLIM data

Force de stockage faible. A consommer librement

Arômes et condiments

- Agar Agar
- Algues déshydratés
- Bouillon de légumes maison
- Champignons déshydratés
- Cornichon
- Crème liquide 3 % matière grasse
- Extrait d'amande (1 cuil à café ou s'il est dilué avec du lait d'amande sans sucre)
- Extrait de café en petite dose
- Extrait de fleur d'oranger
- Extrait de vanille sans caramel ajouté en petite quantité
- Gélatine
- Gomasio (sésame concassé et sel) en quantité raisonnable
- Graines de pavot avec modération
- Lait de chèvre en poudre
- Lait de coco
- Levure de bière
- Nuoc mam
- Pickles
- Piment
- Pesto nature ou en sauce yaourt
- Pistou nature ou en sauce yaourt
- Poudre de noisette
- Soja cuisine (substitut à la crème liquide)
- Toutes les herbes aromatiques fraîches (basilic, coriandre, ciboulette, aneth...)
- Vinaigre de riz
- Wasabi

Boissons

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

Céréales

- Seigle en grains
- Son d'avoine
- Son de blé

Conserves

- Coeurs de palmiers
- Crabe au naturel **P**
- Crevettes au naturel **P**
- Filet d'anchois à la tomate
- Filet d'anchois au gros sel
- Filet d'anchois au vinaigre
- Haricots verts
- Maquereau au naturel **P**
- Quenelles nature
- Thon au naturel **P**

Fruits frais

- Airelles
- Banane plantain (pas très mûre)
- Carambole
- Cerises
- Citrons
- Clémentines
- Coing
- Kiwis
- Kiwis jaunes
- Longanes
- Lychees
- Mandarines
- Mangoustan
- Oranges
- Pamplemousses
- Pitaya (fruit du dragon)
- Ramboutan
- Tangerines

Fruits secs

- Acérola séchée (1 cuil à café)
- Amandes
- Amandes broyées à froid (1 cuil à café)
- Baie de Goji (1 cuil à café)
- Cranberrys séchés (1 cuil à café)
- Noisettes
- Noix

Laitages

- Amande cuisine (substitut à la crème liquide)

- St Morêt
- Fromage blanc nature **P**
- Fromage frais (brebis, chèvre, vache...) **P**
- Lait de brebis **P**
- Lait de chèvre **P**
- Lait de vache écrémé **P**
- Petits suisses **P**
- Yaourt aux fruits **P**
- Yaourts aux fruits et au lait entier
- Yaourt nature **P**

Légumes

- Ail
- Artichauts (crus ou cuits)
- Asperges
- Aubergines cuites
- Betterave crue
- Blettes cuites
- Brocolis
- Carottes crues
- Céleri
- Champignons
- Champignons chinois
- Choux (crus ou cuits)
- Choux de Bruxelles
- Chou-fleur (crus ou cuits)
- Concombre
- Courgettes
- Cresson
- Echalotes crues
- Endives (crus ou cuits)
- Epinards (crus ou cuits)
- Fanes de navet
- Fanes de radis
- Fenouil
- Fleur comestible
- Germes de soja (crus ou cuits)
- Haricots verts frais
- Haricots beurre
- Haricots coco
- Maïs
- Maïs grillé
- Navets (crus ou cuits)
- Navets dorés

- Oignons crus
- Oseille
- Pissenlits
- Poireaux
- Poivrons rouges, jaunes et verts (crus ou cuits)
- Pousses de bambou
- Radis noir
- Radis roses ou noirs
- Salade verte
- Salsifis
- Tomates
- Tomates cerise
- Topinambours

Légumineuses et féculents

- Haricots rouges
- Jus de cuisson des haricots rouges ou haricots ADZUKI
- Tofu de soja **P**

Matières grasses

- Crème liquide 3% de matière grasse
- Huile de noisette en accompagnement

Poissons et crustacés

- Caviar **P**
- Coquilles Saint-Jacques **P**
- Crabe **P**
- Crevettes **P**
- Crevettes séchées
- Ecrevisses **P**
- Encornets **P**
- Homard **P**
- Huîtres **P**
- Langouste **P**
- Langoustines **P**
- Morue salée et séchée
- Moules **P**
- Oeufs de lump **P**
- Oeufs de poissons **P**
- Oursins
- Palourdes **P**
- Pieuvre

- Poisson blancs (colin, flétan, sole...) **P**
- Poissons gras (thon, maquereau, hareng, anguille, saumon frais...) **P**
- Poisson séché
- Poissons semi-gras (sardines, mullet, anchois frais, rougets...) **P**
- Poulpe **P**
- Praires **P**
- Raie
- Requin
- Quenelles de brochet
- Saint-Jacques
- Saumon fumé bio
- Sèche ou poulpe séchés
- Surimi **P**

Viande et oeufs

- Autruche **P**
- Blanc d'oeuf **P**
- Boudin blanc
- Cuisses de grenouille (cuites en papillote)
- Dés de jambon bio
- Kangourou
- Lapin **P**
- Oeufs à la coque **P**
- Pigeon
- Quenelles de volaille
- Saucisses de volaille
- Toutes les viandes rouges (agneau, boeuf, canard, cheval, mouton...) **P**
- Viande blanche (veau) **P**
- Volaille (poulet, pintade, cailles, pigeon...) **P**

ZONE ORANGE - SLIM data

Force de stockage moyenne. A consommer de préférence en accompagnement d'un aliment présent en zone verte.

Arômes et condiments

- Amandes broyées à froid (1 cuil à soupe)
- Bouillon de viande en tablette (sans glutamate)
- Fond de veau maison
- Levain bio déshydraté
- Moutarde
- Olives vertes
- Pesto à l'huile bio (avec modération)
- Pistou à l'huile
- Pollen frais d'abeille
- Préparation pour bouillon de poisson (sans glutamate)
- Purée d'amande bio sans ajout de sucre (1 cuil à café)
- Purée de noisette sans ajout de sucre (1 cuil à café)
- Purée de noix de cajou sans ajout de sucre (1 cuil à café)
- Sauce soja naturelle
- Sirop d'agave en petite quantité
- Tahini en petite quantité (purée de graine de sésame)
- Tamarin en petite quantité
- Vanille en gousse

Boissons

- Café sans sucre
- Eaux minérales aromatisées (sans sucre)
- Eaux minérales gazeuses
- Jus d'orange frais
- Jus de pamplemousse frais
- Jus d'agrumes frais
- Jus de légumes
- Jus de tomate
- Ricorée (en quantité modérée)
- Tisane sucrée (avec une cuillère à café de miel et 2 fois par jour maximum)
- Vin de qualité (un verre coupé d'eau par repas)

Céréales

- Boulgour
- Cacao maigre
- Cacao type Van Houten
- Céréales de petit-déjeuner sans sucre ni matière grasse (de type All Bran)
- Céréales Fitness aux fibres (si sans sucres)
- Couscous (la graine seule et sans garniture)
- Farine (blé, froment, sarrasin...)
- Farine d'épeautre
- Farine de pois chiche
- Flocons d'avoine bio et entier
- Flocons d'épeautre
- Germe de blé
- Graines de lin
- Graines de tournesol
- Graines de courge
- Lécithine de soja
- Orge
- Pain au levain (semi-complet, complet)
- Pain aux céréales
- Pain au gluten
- Pain au son
- Pain de campagne au levain
- Pain de seigle
- Pâtes à la farine complète
- Riz complet (riz brun)
- Riz complet précuit à la vapeur
- Riz semi-complet
- Riz rouge complet et normal
- Seigle
- Semoule de blé fine
- Semoule de blé demi-complète

Conserves

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

- Maïs
- Maquereaux au vin blanc **P**
- Petits pois
- Pois chiches frais ou secs
- Sardines à la tomate **P**
- Thon à la tomate **P**

Desserts

- Chocolat au lait (marque de qualité, sans additifs)
- Chocolat noir (marque de qualité, sans additifs)
- Crêpe nature maison
- Extrait d'amande pur (1 cuil à soupe)
- Gâteau de riz maison (très légèrement sucré au sucre complet ou au fructose) **P**
- Gaufre nature maison
- Glace au yaourt maison
- Milk-Shake aux fruits non-sucré
- Riz brun au lait **P**
- Sorbet

Fruits frais

- Ananas
- Banane verte
- Brugnon
- Cassis
- Fraises
- Framboises
- Fruits de la passion
- Goyaves
- Grenades
- Groseilles
- Kakis
- Kumquats
- Mangue
- Melon
- Mirabelles
- Mûres
- Myrtilles
- Nectarine
- Nêfles

- Papaye
- Pastèque
- Pêches
- Poires
- Pommes cannelle
- Pommes crues
- Pommes de cythère crues
- Pommes d'eau crues (ou pomme rose)
- Prunes
- Raisin
- Rhubarbe

Fruits secs

- Acérola séchée (1 cuil à soupe)
- Baie de Goji (1 cuil à soupe)
- Cranberrys séchés (1 cuil à soupe)
- Fraises séchées en quantité modérée
- Framboises séchées en quantité modérée
- Griottes séchées (100%)
- Mûres séchées (100%)
- Pignons
- Pistaches
- Raisins secs
- Noix (cajou, de Pécan, du Brésil)
- Noix de coco râpée

Laitages

- Camembert de chèvre
- Fromage à pâte cuite **P**
- Fromage blanc aux fruits ou aromatisé **P**
- Lait concentré non sucré
- Lait en poudre (pour les intolérants au lactose)
- Lait de vache demi-écrémé **P**

Légumes

- Avocat
- Betteraves cuites

- Carottes cuites
- Choucroute (le chou uniquement)
- Echalotes cuites
- Fèves cuites (fraîches ou sèches)
- Gombos
- Haricots mungo
- Marrons
- Oignons cuits
- Panais
- Petit-pois frais
- Pois gourmands
- Purée de légumes verts
- Soupe asperges et morilles
- Soupe carottes et haricots
- Rutabaga

Légumineuses et féculents

- Fèves sèches
- Flageolets (frais ou secs)
- Haricots blancs
- Haricots noirs
- Igname
- Lentilles
- Pâtes déshydratées complètes
- Pâtes déshydratées intégrales
- Pâtes déshydratées semi-complètes
- Pois cassés
- Pois chiches (frais ou secs)
- Semoule d'épeautre complet
- Semoule d'épeautre demi-complet

Matières grasses

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

Poissons et crustacés

- Fajitas aux crevettes
- Poisson pané
- Beignets de crevette (si friture de qualité)

Viande et oeufs

- Abats (foie, coeur, tripes, langue, ris de veau, rognon...) **P**
- Andouillette **P**
- Boudin blanc **P**
- Boudin noir industriel (avec cuisson lente)
- Dés de jambon industriels
- Fajitas au bœuf
- Fajitas au poulet
- Fois gras d'oie ou de canard **P**
- Gibier (biche, cerf, sanglier...) **P**
- Jambon blanc dégraissé **P**
- Oeufs brouillés
- Oeufs durs **P**
- Oeufs d'autruche
- Samossas
- Saucisses de veau
- Travers de porc
- Viande de bœuf séchée
- 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
- Fond de veau industriel
- Ketchup de qualité (sans additif)
- Moutarde aromatisée sucrée
- Olives noires
- Poudre d'amandes
- Purée de noisettes
- Tablettes de bouillon de viande avec glutamate
- Vin rouge (1/2 verre pour préparer un plat)
- Vinaigre

Boissons

- Alcool de grains (whisky, vodka)
- Bière de qualité
- Café sucré
- Champagne
- Chocolat instantané préparé à l'eau
- Chocolat instantané préparé au lait
- Cidre de qualité
- Eaux minérales aromatisées très sucrées
- Griottes à l'eau de vie
- Jus de fruits frais
- Jus de fruits industriels
- Ovomaltine
- Soda light
- Soda sucré
- Vin de qualité (1 verre par repas)
- Vin rouge cuit dans une sauce

Céréales

- Biscottes complètes
- Biscuits apéritifs
- Blé précuit

- Couscous précuit
- Crackers complets
- Farine d'amarante
- Farine d'avoine
- Farine de châtaigne
- Farine de Kamut
- Farine de maïs
- Farine de manioc
- Farine de millet
- Farine d'orge
- Farine de pois cassé
- Farine de riz
- Farine de seigle
- Farine de sorgho
- Féculé de pomme de terre
- Feuilles de brick cuites au four
- Feuilles de brick frites
- Feuilles de riz (pour les rouleaux de printemps crus)
- Feuilles de riz frites (nems)
- Flocons d'avoine
- Galettes de riz soufflé
- Gressins
- Muesli
- Nouilles chinoises (du restaurant)
- Nouilles chinoises (ou on ajoute de l'eau)
- Pain azyne
- Pain blanc
- Pain brioché artisanal
- Pain brioché industriel
- Pain de campagne à la levure
- Pain de mie blanc
- Pain de mie complet
- Pain polaire
- Pâtes à la farine blanche
- Pâtes déshydratés industrielles
- Perles du Japon
- Polenta (à la semoule, à la farine de maïs ou à la farine

- de châtaigne)
- Riz basmati blanc
- Riz blanc
- Riz gluant complet
- Riz rond blanc
- Riz thaï blanc
- Semoule de blé normale (couscous grain)
- Tapioca (farine de manio

Conserves

- Cassoulet P
- Fruits au sirop
- Harengs à l'huile P
- Haricots blancs
- Haricots blancs à la tomate
- Lentilles
- Poissons fumés (saumon, truite...) P
- Sardines à l'huile P
- Tapenade
- Thon à l'huile P

Desserts

- Barres chocolatées
- Beignets maison
- Brownies
- Cake aux fruits
- Chocolat au lait industriel
- Chocolat noir (industriel)
- Confitures
- Crème brûlée
- Crème chantilly
- Crème de marron
- Crème dessert industrielle
- Crème dessert maison (sucré au sucre complet ou au fructose) P
- Crêpes au sucre ou à la confiture
- Extrait de café (si consommation fréquente)
- Flan industriel P
- Flan maison (sucré au sucre complet ou au fructose) P
- Gâteaux à la cuillère (boudoirs)
- Gâteau de riz maison

- Gaufre à la chantilly
- Gaufre au sucre ou à la confiture
- Glace au lait P
- Loukoum
- Madeleine aux oeufs P
- Maïzena
- Miel
- Milk-shake industriel
- Muffin
- Nutella
- Pain d'épices
- Pâte brisée
- Pâte feuilletée
- Pâte sablée
- Pâtes chocolatée
- Pâtisserie maison (à la farine complète, légèrement sucrée au sucre complet ou au fructose)
- Pop corn
- Sirop d'érable
- Sucre complet (cassonade)
- Tiramisu

Fruits frais

- Abricots
- Bananes mûres
- Bananes plantain très mûres
- Châtaignes
- Figs
- Poires Nashi
- Pommes cuites
- Pommes de cythère cuites
- Pomme d'eau cuites (ou pomme rose)

Fruits secs

- Abricots secs
- Cacahuètes
- Dattes
- Figs sèches (à partir de 3)
- Pâte d'amande
- Pruneaux

Laitages

- Fromages fermentés (bleu, camembert,...) P
- Fromage pour croque-monsieur ou hamburger (tranches pas fondu) P
- Lait de vache entier P
- Tubes de lait nestlé

Légumes

- Carottes en purée
- Citrouille cuite
- Courge cuite
- Panais
- Pâtissons
- Potiron cuit
- Purée de légumes
- Soupe de légumes avec pommes de terre

Légumineuses et féculents

- Frites avec la friteuse sans huile
- Fruit de l'arbre à Pain
- Purée mousseline
- Manioc
- Millet
- Patates carry
- Patates douces
- Pois cassés très cuits
- Pommes de terre cuites à l'eau
- Pommes de terre en purée
- Pommes de terre frites maison
- Soupe de pois cassés

Matières grasses

- Beurre frais
- Crème fraîche
- Crème liquide 30% de matière grasse
- Graisse d'oie ou de canard
- Graisse de palme

- Huile d'arachide
- Huile de maïs
- Huile de pépins de raisin
- Mayonnaise industrielle
- Mayonnaise maison

Crustacés

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

Viande et oeufs

- Bacon P
- Boudin noir industriel (friture ou cuisson au beurre)
- Fajitas au porc
- Jambon cru P
- Merguez P
- Oeufs brouillés à la crème P
- Oeufs frits au plat P
- Pâtés et terrines P
- Porc P
- Rillettes P
- Rillettes de poisson P
- Saucisses de Francfort artisanales P
- Saucisses de Strasbourg artisanales P
- Saucisses P
- Saucisson P
- Viande de porc séchée

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.