

## Maladies Inflammatoires Chroniques de l'Intestin (MICI) Régimes en Glucides Spécifiques (RGS)

Inspiré du tableau publié sur ce site internet: [www.nimbal.org/education/implementing-scd-into-your-life/knowning-what-foods-are-legal-and-illegal](http://www.nimbal.org/education/implementing-scd-into-your-life/knowning-what-foods-are-legal-and-illegal)

**Information complémentaire** : les aliments doivent être consommés dans des menus équilibrés. Le numéro dans la première colonne indique le groupe de nutriment représenté dans un repas équilibré (1 = Glucides ; 2 = Protéines ; 3 = Lipides ; 4 = Fibres ; 5 = Vitamines ; 6 = Minéraux ; 7 = Eau.) Dans un repas équilibrés, tous les groupes de nutriments doivent être représentés et les portions alimentaires doivent être adaptées individuellement.

N°	Familles d'aliments	Autorisé	Non autorisé
1	Produits céréaliers	--	<i>Pas de céréales d'aucune sorte, comme le blé, riz, maïs, quinoa, millet, amarante, sarrasin, amarante, teff, orge, épeautre, seigle, avoine et triticale. Aucun produit dérivé de ces céréales (tels que les pâtes, les céréales, les crackers, pains, autres produits de boulangerie, et de nombreux substituts de viande végétariens).</i>
	Légumineuses	Seuls les haricots secs, les haricots de Lima, haricots noirs, haricots canneberges, les haricots verts, les lentilles, pois cassés et pois ordinaires cuits selon les règles de la diététique du régime.	<i>Pas de haricots garbanzo ou pinto. Pas de haricots en conserve de quelque sorte que ce soit. Pas de soja sous toutes ses formes.</i>
2	œufs	Tous les types d'œufs sont autorisés, de préférence biologiques et de poule élevée en plein air..	--
	Viandes	Toutes les viandes fraîches ou congelées sans ingrédients non autorisés. Vérifiez soigneusement les étiquettes pour les additifs dans les solutions. De préférence biologique.  Bœuf, agneau, porc, chèvre, buffle, venaison, gibier, lapin, veau, foie, rognon, queue de bœuf, langue, et tripes.	<i>Toutes les viandes et produits carnés transformés, produits carnés, tels que la charcuterie, les hot-dogs, le bacon, les saucisses, la viande de bœuf séchée, les viandes fumées et le pâté en croûte. Toute viande transformée avec du sucre et des additifs, y compris les solutions.</i>
	Volaille	Toute la volaille fraîche ou congelée sans ingrédients non autorisés. Vérifiez soigneusement les étiquettes pour additifs dans les solutions. Biologique de préférence.  Le poulet, la dinde, la caille, le canard, et l'oie.	<i>Tous les produits transformés et panés, comme les nuggets de poulet et les produits en conserve. Toute volaille traitée avec du sucre et des additifs, y compris les solutions.</i>

## Maladies Inflammatoires Chroniques de l'Intestin (MICI) Régimes en Glucides Spécifiques (RGS)

	poissons et crustacés	Tous les poissons et crustacés frais et congelés à condition qu'ils soient non transformés et non panés, sans additifs. Le thon en conserve conditionné dans l'eau ou dans son propre jus est autorisé. Le sashimi est autorisé, mais pas le sushi de riz.	<i>Tout produit de la mer traité avec du sucre et des additifs supplémentaires, y compris les solutions.</i>
3	Matières grasses	Ghee, beurre de vache en pâturage ou beurre "nourri à l'herbe". nourri à l'herbe". Huile de coco, huile de tournesol, huile d'olive et toutes les huiles de noix. Toutes les huiles de graines (sésame, arachide, de canola, de lin, de maïs et de pépins de raisin)	<i>Pas de produits de beurre végétalien, ni d'huile de soja.</i>
4	Aliments riches en fibres	voir légumineuses (1), fruits, légumes (5), noix, graines (6).	<i>voir légumineuses, produits céréaliers (1), fruits, légumes (5), noix graines (6).</i>
	Fruits	Tous les fruits frais et non transformés, basés sur les étapes du RGS. De préférence, les produits biologiques.	<i>Fruits en conserve ou secs traités avec du sucre et des additifs supplémentaires.</i>
5	Légumes	La grande majorité des légumes non féculents, les légumes non transformés, y compris les champignons. De préférence biologique. Voir la liste du site web de Breaking the Cycle pour obtenir détails complets sur les différents Légumes.*	<i>Les légumes riches en amidon, y compris les pommes de terre blanches, les patates douces, les rutabagas, les panais et les ignames. Tout légume transformé avec sucre supplémentaire et des additifs. Pas de tomates en conserve ou transformées ni de produits à base de tomates. Consultez la liste du site Web de Breaking the Cycle pour des détails complets sur les légumes individuels.</i>

## Maladies Inflammatoires Chroniques de l'Intestin (MICI) Régimes en Glucides Spécifiques (RGS)

	Noix, graines	<p><b>Noix :</b> Toutes les noix, y compris les amandes, noix, noix de pécan, noix de cajou, les noisettes, les macadamias, cacahuètes, etc.</p> <p>Les noix de coco et le lait de coco sont autorisés. Les beurres de noix entièrement naturels peuvent être mieux tolérés au cours des phases initiales.</p> <p><b>Graines :</b> Généralement autorisées sur la base des étapes du Régime en Glucides Spécifiques, y compris les graines de courge (citrouille, potiron), à quelques exceptions près.</p>	<p><b>Noix :</b> <i>Aucun produit avec un enrobage d'amidon non autorisé ou dont les ingrédients non autorisés utilisés dans le processus de torréfaction (comme c'est le cas de la plupart noix mélangées du commerce).</i></p> <p><b>Graines :</b> <i>Les graines de lin, de chia et de chanvre ne sont pas autorisées.</i></p>
6	Produits laitiers	<p><b>Lait :</b> Laits à base de plantes, tels que l'amande et la noix de coco.</p> <p><b>Beurre :</b> Le ghee, le beurre de vache en pâturage ou le beurre nourri à l'herbe".</p> <p><b>Fromages :</b> Fromages à pâte dure vieillis plus de 90 jours (cheddar, etc.). Pas de fromages de soja sauf le fromage blanc sec fromage cottage sec.</p> <p><b>Yaourt :</b> Yaourt fait maison uniquement. Utilisez directives du RGS pour la fabrication des yaourts à base de lait de vache et de chèvre, lait de coco, et lait de noix</p>	<p><i>Aucun produit avec un enrobage d'amidon non autorisé ou qui pourrait contenir des substances non autorisées.</i></p>
7	Boissons	<p>Les jus de fruits et de légumes fraîchement pressés, l'eau pétillante, la plupart des thés et cafés sont autorisés. Voir la liste des produits sur le site Breaking the cycle pour plus détails.</p>	<p><i>Pas de jus de fruits ou de légumes fabriqués à partir de concentré ou avec des additifs.</i> <i>Pas de soda d'aucune sorte.</i></p>

## Maladies Inflammatoires Chroniques de l'Intestin (MICI) Régimes en Glucides Spécifiques (RGS)

Produits alimentaires fermentés	La choucroute, le kimchi, les cornichons, et autres aliments fermentés sont autorisés tant qu'ils sont fabriqués sans aliments non autorisés ou de sucre ajouté.	<i>N'utilisez pas de produits du commerce contenant des additifs, des conservateurs, du sucre, et d'autres aliments non autorisés.</i>
Condiments, herbes, épices	<p>Toutes les herbes et épices individuelles. La poudre d'oignon et la poudre d'ail sont autorisés à condition qu'elle ne contienne pas d'additif.</p> <p>Condiments et vinaigrettes faits maison. Vinaigrettes sans aliments interdits par le RGS Les recettes sont disponibles en ligne et dans livres de cuisine spécialisés. La plupart des vinaigres sont autorisés sauf le vinaigre balsamique (sauf fait maison ; quelques recettes existent en ligne).</p>	<p><i>Évitez les mélanges d'épices ; achetez les épices séparément.</i></p> <p><i>Pas de condiments du commerce ou vinaigrettes du commerce. Pas de vinaigre balsamique, sauf fait maison.</i></p>
Produits sucrés	le miel est autorisé	<p><i>Aucun sauf le miel. Pas d'agave ni de stévia. Pas de sucre de canne (y compris le sucre brut, roux, blanc ou rapadura) ou mélasse. Pas de sucre de datte, de noix de coco ou d'autres de palme. Pas de fructose, de glucose, de dextrose, saccharose et isoglucose. Pas de sirops tels que le sirop d'érable ou de maïs. Aucun édulcorant artificiel.</i></p> <p><u><i>Bonbon et chewing-gum :</i></u> <i>Aucun n'est autorisé, y compris le chocolat, la caroube, la réglisse et les guimauves. La seule réserve est que certaines familles se sont bien débrouillées avec des bonbons au miel.</i></p>

## Maladies Inflammatoires Chroniques de l'Intestin (MICI) Régimes en Glucides Spécifiques (RGS)

	Liants, épaississants, additifs, et autres	Gélatine non aromatisée, bicarbonate de soude (mais pas en poudre), et la cellulose (dans les suppléments uniquement)	<p><i>Sans conservateur d'aucune sorte.</i></p> <p><i>Agar, carraghénane, gomme de guar, farine de pomme de terre, de riz et de sorgho ne sont pas autorisées.</i></p> <p><i>Pas de poudre de lactosérum, de FOS (fructo-oligosaccharides), d'algues ou de produits à base d'algues, d'algues (comme spiruline et la chlorella), l'arrowroot, levure de boulangerie, levure chimique, gomme de cellulose, amidon de maïs, crème de tartare, dextrose, protéines hydrolysées, gomme de mastic, arômes naturels, pectine, Postum, amidon de sagou, tapioca et gomme xanthane.</i></p>
--	--	---	---

\*Détails donnés sur le site internet Breaking the cycle (en anglais) : <https://breakingtheviciouscycle.info/legal%2Fillegal-list-pdf>