

1

Aliments défavorables au foie!

A supprimer...

- . Huiles pressées à chaud (non précisées extraite à froid)
- . Pâtisseries
- . Fritures, chips
- . Margarine hydrogénée et Cuisine au beurre
- . Charcuteries et viandes grasses

- . Sucreries
- . Biscuits
- . Chocolat
- . Confiture

- . Aliments avec additifs (industriels...)
- . Viandes industrielles
- . Viandes fumées, grillées
- . Alcool, Café, thé noir
- . Tabac, drogues, médicaments

En bref : Ce sont les aliments riches en graisses (mauvaises), trop sucrés ou chargés en toxiques.

2

Aliments favorables au foie dans certaines proportions!

A consommer...

...à volonté

... modérément

... en petite quantité

- . Légumes crus et cuits
- . Fruits crus
- . Fruits secs : dattes, figues, ...
- . Graines germées
- . Epices et aromates : romarin, persil, thym, ...
- . Eau, infusion, jus de légumes ou fruits (pressés maison)

- . Farineux : Pomme de terre, châtaignes
- . Céréales : blé, riz, orge, avoine, ...
- . Oléagineux : amandes, noisettes, ...
- . Petites graines : Lin, courge, tournesol
- . Sucre d'appoint : miel, sirop d'érable, ...

- . Viandes
- . Poissons
- . Produits laitiers (fromage, yaourt, ...)
- . Oeufs
- . Huiles végétales pressées à froid (colza, tournesol, sésame, olive, ...)

En bref : Ce sont les aliments naturels les plus authentiques possibles, peu sucrés et peu gras.

Ces aliments sont nécessaires car ils apportent des nutriments indispensables au foie comme les protéines par exemple. Toutefois, en excès ils surchargent le foie. Ainsi, ce n'est pas parce qu'un aliment présente des éléments intéressants que l'on peut le consommer de façon disproportionnée. Cette erreur est fréquemment produite avec les oléagineux. Avis aux consommateurs d'amandes et noix de cajou...

3

Super aliments foie!

A ajouter...

Aliments soufrés

Soufre : Active les enzymes hépatique, carburant des hépatocytes, neutralise les métaux lourds

Aliments avec méthionine

Méthionine : précurseur du glutathion qui est un puissant détoxiquant du foie

- . Brocolis, mâche, persil, avocat, poireau, ail, oignon

- . Levure de bière ou Germe de blé

- . Pollen