

Liste de base **non exhaustive** – il est possible de faire l'impasse sur certains produits. **La Méthode s'adapte selon les pathologies.**

### SUCRANTS & FARINES

<b>Fructose</b> Sucrant à IG bas	<b>Sirop d'agave</b> Alternative au sucre	<b>Farine de blé intégrale</b> type 150
<b>Farine de seigle</b> type 130 ou 170 – pour le pain	<b>Farine de sarrasin</b> Pour les crêpes	<b>Farine de pois chiche</b> Socca, panisses, béchamel, sauces PL...
<b>Farine de lentilles vertes</b> Pour les crêpes PL	<b>Farine de soja</b> Pour gâteaux sucrés PL	<b>Gluten de blé</b> Pas indispensable pour faire son pain

### CÉRÉALES & FÉCULENTS

<b>Quinoa</b> Céréale complète polyvalente	<b>Son d'avoine</b> Pain Royal sans farine (PL)	<b>Flocons d'avoine</b> Muesli, galettes...
<b>Riz basmati blanc ou complet</b> Le seul riz autorisé	<b>Spaghetti intégrale</b> Barilla en supermarché	<b>Lentilles, haricots, pois chiches...</b> Vertes, brunes, corail, pois cassés, flageolets...

### SOJA & AMANDES

<b>Purée d'amandes complètes</b> Base de nombreuses recettes	<b>Poudre d'amandes</b> Pâtisseries, gâteaux PL	<b>Lait de soja</b> Alternative au lait animal
<b>Crème de soja</b> Sauces et desserts	<b>Yaourt soja nature</b>	<b>Tofu soyeux</b> Très utilisé dans les recettes

### HUILES, CHOCOLAT & DIVERS

<b>Huile d'olive</b> Cuisson et assaisonnement	<b>Huile de noix</b> Assaisonnement froid	<b>Confiture au fructose</b> À faire soi-même si possible
<b>Chocolat noir &gt; 70% cacao</b>	<b>Cacao en poudre 100%</b> Pour le chocolat du matin	<b>Abricots, figues, baies de Goji</b> Au choix pour le muesli
<b>Graines</b> Tournesol, lin brun, courges... pour le pain		

### PAIN

<b>Pain intégral au levain naturel</b> Si vous ne faites pas votre pain – uniquement en magasin bio ou boulanger artisanal bio	<b>Pumpernickel / Pain noir allemand</b> GP – si pas d'autre pain intégral disponible
<b>Wasa Fibres à 24%</b> Les seules autorisées	

#### ✓ Conseils pratiques

- 💡 Avec ces produits, vous pouvez **démarrer la méthode en toute tranquillité !**
- 📦 **Pas besoin d'acheter TOUTE la base d'un coup** – achetez au fur et à mesure de vos recettes. Ces produits durent longtemps.
- ⚠️ **Attention à la conservation des produits bio – risque de mites alimentaires.**
- ❄️ **Congelez 3 jours** avant utilisation pour détruire les larves (farines, graines, riz et pâtes complets).
- 🗑️ Une fois ouvert, **conservez en bocaux hermétiques.**