



Aliments déconseillés

Viande

→ Limiter le foie

- Viande crue, peu cuite, fumée, marinée (tartare, carpaccio, viande saignante)



Charcuterie

- Charcuterie non cuite ou fumée (jambon sec, bresaola, coppa, saucisson)
- Pâté, rillettes, produits en gelée (foie gras, mousse de canard, pâté campagne)



Poisson Fruits de mer

→ Éviter l'espadon, la lamproie, le siki, le requin et le marlin

- Poisson cru, peu cuit, fumé, mariné (tartare, carpaccio, sushi, saumon fumé)
- Coquillages crus, crustacés non recuits (crevettes non recuites, huîtres, oursins)
- Oeufs de poisson crus, fumés (tarama, oeufs de lompe, de cabillaud)



Fromage

- Pâte persillée "bleue" (Roquefort, Gorgonzola, Morbier...)
- Pâte molle (lait pasteurisé & cru) (Camembert, bûche de chèvre, Munster...)
- Pâte dure non cuite au lait cru (Tomme, Gouda, Mimolette...)
- Râpé industriel (Emmental ou Parmesan râpés en sachet)
- Croûtes de tous les fromages



Oeuf

- Cru ou peu cuit (au plat, mollet, poché, à la coque)
- Aliment maison à base d'oeuf cru (mousse au chocolat, mayonnaise)



Fruits et Légumes

- Crudités et fruits crus mal lavés (y compris herbes fraîches : menthe, persil...)



Soja

- Soja et aliments à base de soja (graines de soja, tempeh, tofu, "yaourt", "lait")



Boissons

→ Limiter le café : moins de 3 tasses par jour

- Boissons énergisantes (à base de taurine et de caféine)



Pas d'alcool :
ni boissons,
ni aliments avec alcool

