

Ta suggestion de liste de courses Les fondamentaux de la cuisine anti-acné

Note : cette liste non exhaustive est proposée à titre de suggestion. Elle ne tient pas compte des allergies, des intolérances alimentaires ou des pathologies propres à chaque individu. Elle ne se substitue en aucun cas à l'avis d'un médecin ou à une prescription médicale.

Fruits et légumes

Tous, de préférence bio et de saison

Protéines animales

Petits poissons gras (sardines, maquereau, anchois), saumon sauvage, crevettes, truite, œufs bio, viandes fermières bio, bouillon d'os

Produits laitiers

Fromage de chèvre et de brebis fermiers au lait cru bio, produits bio de la marque Bernard Gaborit, ghee bio fait maison (beurre clarifié sans lactose et sans caséine)

Produits laitiers végétaux

Laits, yaourts et fromages bio à base de noix de coco, noix de cajou, de riz, de noix du Brésil (marques Ecomil, The Bridge, Tom'Pousse et Violife).

Céréales et pseudo-céréales (déclinables en farine, flocons, pâtes...)

Riz (complet ou semi-complet), sarrasin, quinoa, millet, avoine, amarante

Graines et oléagineux (et leur version en purée)

Noix de cajou, noix de pécan, noisettes, amandes, noix du Brésil, noix de Grenoble, noix de pécan, graines de courge, graines de chia, graine de lin, graines de sésame (marques bio Jean Hervé et Per!'Amande)

Huiles végétales de première pression à froid pour assaisonnements (à conserver au frigidaire)

Colza, caméline, graine de courge, noix de Grenoble, chia, noisette

Huiles végétales de première pression à froid pour cuissons

Olives, noix de coco

Légumineuses

Lentilles vertes, lentilles corail, haricots rouges, lupin, pois chiches, haricots blancs

Épices & aromates

Coriandre, ciboulette, persil, romarin, thym, aneth, menthe, fenugrec, cannelle, cumin, curcuma, gingembre, cardamome, raifort, moutarde

Boissons

Kéfir, kombucha, jus de légumes, rooibos, eau de coco, eaux fraîches infusées (citron, basilic, menthe, concombre...), infusions de plantes.