

Régime à suivre sur 2 mois minimum

La correction de l'alimentation est un des aspects les plus importants du traitement de fond de la candidose chronique.

SUPPRIMER :

- **tous les sucres** raffinés et naturels y compris les jus de fruits
- les viandes imbibées d'antibiotiques, animaux d'élevage, bœuf, poulet, dinde, poisson de carrière et d'élevage...
 - **les aliments fumés**
- **les céréales contenant du gluten** (si suspicion de perméabilité intestinale)
 - **les féculents blanchis** : pain, pâtes et riz blanc, pommes de terre
 - **tous les produits laitiers** y compris yaourts, lait de riz, lait d'amandes
- **tous les produits fermentés** : levain , levures , alcool , vin , bière , fromages
 - **tous les produits raffinés**
 - **tous les aliments allergisants individualisés**

Quelques aliments **CONSEILLÉS...**

LÉGUMES, LÉGUMINEUX ET FRUITS :

Aubergine, courgette, concombre, haricot vert, poireau, artichaut, poivron, épinard, salade verte, radis, tomate, salsifi, cœur de palmier, pousse de bambou, germe de soja, navet, céleri, toutes variétés de chou, fève fraîche, lentille, pois chiche, pois cassé, haricot sec, fruits à index glycémique < à 50 (fruits rouges, pomme, poire, prune, pêche, pamplemousse).

CÉRÉALES INTÉGRALES SANS GLUTEN :

Riz complet, pâte et farine complètes de petit épeautre, millet, sarrasin, quinoa, germe de petit épeautre.

PROTÉINES :

Œuf, viande blanche, poisson.

Quelques aliments **À ÉVITER...**

TOUS LES SUCRES ET ALIMENTS À INDEX GLYCÉMIQUE ÉLEVÉ :

Sucres raffinés : de canne, betterave, cassonade. Miel, sirop d'érable, friandise, mélasse, crème glacée, boisson sucrée, soda, jus de fruit, fruits à index glycémique > à 50 (banane, melon, ananas, mangue, raisin), viennoiserie, pâtisserie, chocolat, tous les produits laitiers, pizza, quiche, feuilleté.

FÉCULENTS ET CÉRÉALES:

Riz, pâte et farine blanches, semoule, amidon, riz soufflé, céréale raffinée, maïs, pomme de terre.

TOXIQUES :

Alcool, tabac.