




















































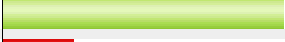



































































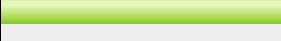









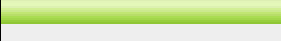












ALIMENTS

QPM DIETETIQUE		
PRODUITS ANIMAUX		
Abats	 1	Consommation défavorable.
Anguille	 2	Consommation à éviter.
Beurre	 2	Consommation à éviter.
Blanc d'oeuf	 1	Consommation défavorable.
Boeuf	 3	Consommation indifférente.
Caille	 3	Consommation indifférente.
Canard	 4	Consommation conseillée.
Charcuteries	 1	Consommation défavorable.
Cheval	 3	Consommation indifférente.
Chevreuril, biche	 3	Consommation indifférente.
Crème	 2	Consommation à éviter.
Crustacés	 3	Consommation indifférente.
Dinde	 3	Consommation indifférente.
Escargots	 4	Consommation conseillée.
Faisan	 3	Consommation indifférente.
Foie de veau	 2	Consommation à éviter.
Fromage de brebis	 1	Consommation défavorable.
Fromage de chèvre	 1	Consommation défavorable.
Fromage de vache	 4	Consommation conseillée.
Fromages gras	 2	Consommation à éviter.
Fruits de mer	 4	Consommation conseillée.
Graisse	 2	Consommation à éviter.
Grenouille	 3	Consommation indifférente.
Lait allégé	 3	Consommation indifférente.
Lait de brebis	 2	Consommation à éviter.
Lait de vache	 5	Consommation à privilégier.
Lapin	 4	Consommation conseillée.
Miel	 4	Consommation conseillée.
Mouton	 3	Consommation indifférente.
Oeufs de pigeon et de caille	 2	Consommation à éviter.
Oeufs durs et omelettes	 1	Consommation défavorable.
Oeufs frais	 3	Consommation indifférente.
Oeufs frits	 1	Consommation défavorable.
Oie	 3	Consommation indifférente.

Pigeon	 3	Consommation indifférente.
Poissons gras	 1	Consommation défavorable.
Poissons pauvres en graisses	 3	Consommation indifférente.
Porc	 3	Consommation indifférente.
Poulet	 3	Consommation indifférente.
Viandes blanches	 3	Consommation indifférente.
Viandes séchées	 1	Consommation défavorable.
GRAINES		
Arachide	 4	Consommation conseillée.
Avoine	 5	Consommation à privilégier.
Blé (sauf pâtes)	 4	Consommation conseillée.
Farine de sarrasin	 2	Consommation à éviter.
Fèves	 0	Consommation très défavorable.
Gâteaux	 1	Consommation défavorable.
Haricots rouges et blancs	 1	Consommation défavorable.
Haricots verts	 4	Consommation conseillée.
Huile de tournesol	 4	Consommation conseillée.
Maïs	 4	Consommation conseillée.
Millet	 4	Consommation conseillée.
Moutarde	 2	Consommation à éviter.
Orge	 4	Consommation conseillée.
pâtes	 1	Consommation défavorable.
Pois et pois cassés	 4	Consommation conseillée.
Riz	 4	Consommation conseillée.
Seigle	 4	Consommation conseillée.
Sésame	 2	Consommation à éviter.
Soja rouge	 3	Consommation indifférente.
Sorgho	 2	Consommation à éviter.
Vinaigre de riz	 3	Consommation indifférente.
LEGUMES		
Ail	 1	Consommation défavorable.
Artichaut	 4	Consommation conseillée.
Asperges	 4	Consommation conseillée.
Aubergines	 4	Consommation conseillée.
Basilic	 3	Consommation indifférente.
Bettes	 5	Consommation à privilégier.
Cannelle	 0	Consommation très défavorable.
Carottes crues	 5	Consommation à privilégier.
Céleri	 0	Consommation très défavorable.
		

Champignons:		4	Consommation conseillée.
Choux		4	Consommation conseillée.
Ciboulette		1	Consommation défavorable.
Clou de girofle		1	Consommation défavorable.
Concombre		4	Consommation conseillée.
Coriandre		2	Consommation à éviter.
Courges et courgettes		4	Consommation conseillée.
Cresson		4	Consommation conseillée.
Cumin		3	Consommation indifférente.
Curry		2	Consommation à éviter.
Echalotte		3	Consommation indifférente.
Epinards		4	Consommation conseillée.
Gingembre		1	Consommation défavorable.
Légumes cuits		4	Consommation conseillée.
Navets		4	Consommation conseillée.
Oignon		2	Consommation à éviter.
Patate douce		1	Consommation défavorable.
Persil		3	Consommation indifférente.
Piment		2	Consommation à éviter.
Poireaux		5	Consommation à privilégier.
Poivres		1	Consommation défavorable.
potomme de terre		3	Consommation indifférente.
Pousses de bambou		4	Consommation conseillée.
Pousses de soja		2	Consommation à éviter.
Radis noir		2	Consommation à éviter.
Salades vertes et endives		4	Consommation conseillée.
Sucre roux		4	Consommation conseillée.
Tomate		3	Consommation indifférente.
FRUITS			
Abricot		2	Consommation à éviter.
Banane		4	Consommation conseillée.
Boissons sucrées et/ou alcoolisées:		2	Consommation à éviter.
Cerise		1	Consommation défavorable.
Chataigne		2	Consommation à éviter.
Citron		4	Consommation conseillée.
Figues		4	Consommation conseillée.
Graines et fruits secs		2	Consommation à éviter.
Kaki		3	Consommation indifférente.
Litchi		2	Consommation à éviter.

Mandarine	 4	Consommation conseillée.
Mangue	 3	Consommation indifférente.
Melon	 1	Consommation défavorable.
Noix	 2	Consommation à éviter.
Olive	 3	Consommation indifférente.
Orange	 2	Consommation à éviter.
Pamplemousse	 4	Consommation conseillée.
Pastèque	 4	Consommation conseillée.
Pêche	 2	Consommation à éviter.
poire	 4	Consommation conseillée.
Pomme:	 5	Consommation à privilégier.
Raisin	 4	Consommation conseillée.
TISANES		
Aneth	 4	Consommation conseillée.
Bardane	 4	Consommation conseillée.
Camomille	 4	Consommation conseillée.
Fenouil	 4	Consommation conseillée.
Houblon	 4	Consommation conseillée.
Menthe	 4	Consommation conseillée.
Réglisse	 3	Consommation indifférente.
Rue	 4	Consommation conseillée.
Valériane	 5	Consommation à privilégier.
Verveine	 4	Consommation conseillée.
DIVERS		
Alcools forts	 3	Consommation indifférente.
Bière	 2	Consommation à éviter.
Boissons glacées	 5	Consommation à privilégier.
Café	 2	Consommation à éviter.
Chocolat	 2	Consommation à éviter.
Glaces	 5	Consommation à privilégier.
Gluten	 2	Consommation à éviter.
Safran	 3	Consommation indifférente.
Thè	 3	Consommation indifférente.
Vins	 1	Consommation défavorable.