



## **Réduire sa consommation de levure**

Lorsque nous vous le recommandons, nous vous conseillons d'éviter ces aliments pendant 2 à 8 semaines de façon à aider votre corps à lutter contre les infections (mycoses, candidose etc.).

Évitez toutes nourritures contenant :

- des sucres ajoutés (puisque la moisissure et les champignons se nourrissent de sucre)
- de la levure ou des produits fermentés

### **Les ingrédients interdits :**

- boissons alcoolisées (bière, liqueur, vin, cidre, etc.)
- fromages affinés (c'est-à-dire les fromages qui subissent une maturation)
- champignons
- pain (y compris le pain au levain)
- toutes formes de levures (pâtisserie, chimique, Marmite etc.)
- boissons fermentées (cidre, thé noir, jus de fruits industriel, Kombucha, ginger beer, etc.)
- crème fraîche, babeurre
- additifs alimentaires (acide citrique - sauf s'il provient du jus de citron, acide lactique, extrait de levure)
- vinaigre, moutarde, ketchup
- sauce soja, miso, tempeh, pâte de haricots
- fruits rouges et raisins (mûres, myrtilles, fraises, etc.)
- fruits secs (raisins, figues, dates, etc.)
- viandes séchées (saucisson, bacon etc.)
- olives
- cacahouètes
- aliments marinés (cornichons, poivrons marinés, tomates séchées ou marinées, etc.)
- compléments alimentaires avec de la vitamine B (sauf si cette dernière est issue d'une source sans levure)

### **Les aliments autorisés :**

- fruits frais (hors fruits rouges et raisins)
- tous les légumes
- oignons, ail, poireaux etc.
- viandes et poissons
- fromages sans processus de fermentation (mozzarella, fromage frais)
- pâtes
- pain sans levure (crackers, pain aux graines et noix etc.)
- yaourts natures