

# Aliments à bannir

**Alcool** sous toutes ses formes,

**Viandes crues ou peu cuites**, saumurées ou marinées (gibiers) : carpaccio, steak tartare, fondue bourguignonne, grillades,...

**Charcuteries crues ou cuites artisanales** (ex : rillettes), fumées ou salées, pâtés, foie gras, produits en gelée, terrines,...

**Ceufs crus ou produits à bases d'œufs crus** : mayonnaise, mousse au chocolat, tiramisu, glaces, pâtisseries à la crème...

**Produits laitiers** : **lait non pasteurisé** (plus particulièrement le lait de chèvre), les **fromages au lait cru** (non pasteurisés), à **pâte molle à croûte fleurie** comme le camembert, le Brie, à **croûte lavée**, type munster, pont l'évêque, à **pâte persillée** comme le roquefort ou le bleu d'Auvergne, les fromages râpés en sachet, les produits achetés à la coupe, enlevez la croûte de tous les fromages,

**Produits de la mer** ; **poissons crus** (sushi, sashimi, tarama) et **fumés** (saumon, truite), les **coquillages crus ou peu cuits**, le **surimi** et le **tarama** sont également à bannir, évitez la consommation de **crustacés décortiqués vendus cuits** (il est préférable de les cuire soi-même).

**Les graines germées**

# Aliments à éviter

**Edulcorants** : aspartame (boissons light, bonbons ...)

**Certains poissons** : les plus contaminés : requins, lamproies, espadons, marlins et sikis, poissons susceptibles d'être fortement contaminés : baudroies ou lottes, loup de l'Atlantique, bonite, anguille et civelle, empereur, hoplostète orange ou hoplostète de Méditerranée, grenadier, flétan de l'Atlantique, cardine, mullet, brochet, palomète, capelan de Méditerranée, pailona commun, raies, grande sébaste, voilier de l'Atlantique, sabre argent et sabre noir, dorade, pageot, escolier noir ou stromaté, rouvet, escolier serpent, esturgeon, thon...

**Produits à base de Soja** : germes de soja, de tofu, Tempeh, seitan, yaourts et lait de soja

**Café**, pas plus d'une tasse par jour.

# Les bons gestes

**Nettoyer** vos **plants de travail** avec un désinfectant non javélinisé, **planches à découper**, **évier**, **frigo**, ne mélangez pas une planche pour couper la viande et les légumes.

Attention aux couteaux n'utilisez pas les mêmes pour viande crue et légumes ou fruits !

**Faites tremper** vos fruits, légumes et herbes aromatiques dans de l'eau vinaigrée 10cl pour 1L d'eau et brossez-les (passez la brosse au lave-vaisselle régulièrement) pendant quelques minutes puis rincer à l'eau claire. Si vous le souhaitez, ajoutez du Bicarbonate de soude : 1càS pour 1L d'eau

**Utilisez des assiettes séparées** pour la viande crue et les aliments cuits.

**Portez des gants** pour **jardiner** et changer la **caisse du chat !!!**

**Ne portez pas vos mains** à la bouche ou au visage lors de la manipulation de viande crue, fruits et légumes non lavés, ou encore après avoir câliné votre chat