

LES ALLERGIES RESPIRATOIRES

ALIMENTATION ADAPTÉE

LES TRÉSORS D'HILDGARDE DE BINGEN
À LA PORTÉE DE TOUS

À ÉVITER

Poireaux, pois, lentilles, plats industriels, friture

Produits raffinés

Prune, pêche, fraise, noix, noisette

Crudités



À ADOPTER

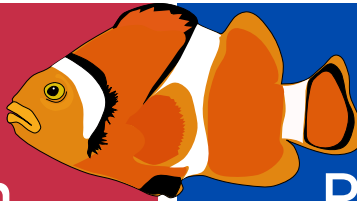
Légumes à feuilles vertes, haricots, laitues, épinards, cresson, persil

Epeautre non-hybridé

Citron, orange, groseille, cassis, amandes

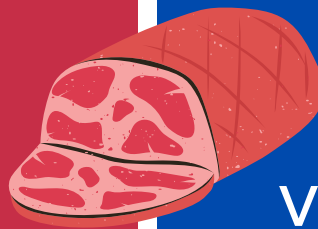
Crudités "cuites à froid"

Saumon, poisson fumé, poisson en conserve



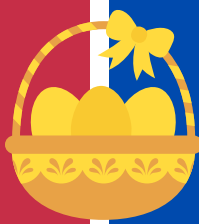
Poissons à écaille sauf ceux ci-contre

Porc, viandes grasses, viandes chargées en sang, abats



Volaille, chevreuil, cerf, veau, foie de volaille

Oeufs pochés (3 / semaine maxi)



Fromages gras et cuits, produits laitiers (vache)



Lait de chèvre, fromage sec de chèvre et brebis
Beurre de vache (un peu)