

Aliments tolérés : 2 par jour les jours PL de croisière ou 1 par jour du mercredi au vendredi en escalier nutritionnel

ACTIMEL NATURE 0%	autorisé entrant dans les 800 gr de laitages maigres autorisés
AMANDES	1 Toléré = 5 unités
ARROW-ROOT OU MARANTE	1 Toléré = 1 cuillère à soupe bombée
AVOCAT	1 Toléré = 1 avocat de petite taille moins de 100 g ou 1/2 moyen de 150 gr
BIERE HEINEKEN (ALLEGEE ET SANS SUCRE AJOUTEE) :	1 Toléré = 125 ml (voir photo)
BIFSTEAK DE LUPIN	1 Toléré = 50 gr
BONBONS ET CHEWING-GUMS SANS SUCRE	autorisés à la dose de 6 unités par jour. Au-delà 1 Toléré = 10 unités supplémentaires
BRIDELIGHT A 3 %	aliment autorisé
CACAHUETES	1 Toléré = 10 unités
CACAO À 1% DUKAN	aliment à consommer librement en toutes phases.
CACAO ALLÉGÉ À 11%	1 Toléré = 2 cuillères à soupe
CACAO VAN HOUTEN 21 % MG	1 Toléré = 1 cuillère à soupe et demie
CAMEMBERT BRIDELIGHT 5 %	1 Toléré = 30 g
CAMEMBERT PRESIDENT 11 %	1 Toléré = 25 g
CANCOILLOTTE NATURE OU A L'AIL : 7% MG	1 Toléré = 40 grammes (environ 2 cuillères à soupe).
CHARCUTERIE SAINT-AGAÛNE 13% de matière grasse	1 Toléré = 25 gr
CHOCOLAT NOIR 70% CACAO	1 toléré = 1 rangée de tablettes, soit 3 petits carrés ou 2 grands carrés par jour
CITRON	quelques gouttes ou même un filet de citron est autorisé pour aromatiser le thé ou les huitres mais un gros citron entier est UN toléré
CRÈME DE COCO	1 Toléré = 2 cuillères à soupe
CRÈME FRAICHE ALLÉGÉ 3 OU 4% DE MG MAXIMUM	1 Toléré = 2 cuillères à soupe bien pleines
DATTES IG 95.	1 Toléré = 2 fruits
DUKANELLA PATE À TARTINER DUKAN	1 Toléré = 2 cuillère à soupe arases, plates et non bombées
EATLEAN CHEESE 3% MG	autorisé sans dépasser 100 gr par jour.
EAU DE COCO	1 Toléré= 2 verres de table moyen ou 1 grand verre
FARINE D EPEAUTRE DE TATARIE OU ZEA	1 Toléré = 20 gr
FARINE D' AMANDE	1 Toléré = 20 gr
FARINE D'AVOINE	La farine d'avoine est INTERDITE pour ne pas créer de confusion avec le son d'avoine
FARINE DE CAROUBE	1 Toléré = 25 gr
FARINE DE PEPINS DE COURGE	1 Toléré = 25 gr
FARINE DE CHANVRE	1 Toléré = 25 gr
FARINE DE COCO	1 Toléré = 20 gr
FARINE DE FIBRES ULTRA-FINE FIBERFLOUR	1 Toléré = 2 cuillères à soupe
FARINE DE LIN	1 Toléré = 2 cuillères à soupe arases et non bombées soit 20 gr
FARINE DE LUPIN	1 Toléré = 2 cuillères à soupe bombées 30 gr
FARINE DE SARRASIN INTEGRAL	1 Toléré = 2 cuillères à soupe bombées, c'est-à-dire 30 grammes
FARINE DE SOJA	1 Toléré = 20 gr
FARINE DE SORGHO	1 Toléré = 2 cuillères à soupe arases et non bombées, c'est-à-dire 20 grammes
FARINE INTEGRALE DE BLE T150	1 Toléré = 2 cuillères à soupe arases et non bombées, c'est-à-dire 20 gr
FÉCULE DE MAÏSUN OU MAÏZENA	1 Toléré = 2 cuillères à soupe arases et non bombées, c'est-à-dire 20 gr
FECULE DE TAPIOCA, SEMBLABLE A DU MAÏZENA	1 Toléré = 1 cuillère à soupe
FIBRE DE BAMBOO	autorisée dans la quantité de 50 gr par jour
FLANS EN POWDRE	1 Toléré = 2 bioflans
FRAISES IG 25	1 Toléré = 100 gr
FRAMBOISES IG 25	1 Toléré = 100 gr
FROMAGE DE ROCROI 0%	totalemtent autorisé
FROMAGE DE ROCROI 5 % MG	1 Toléré = 30 gr
GASPACHO ALVALLE	1 Toléré = 1 grand bol de petit déjeuner
GERME DE BLE	fait partie des deux cuillères à soupe de la levure de bière autorisées pour la levure ce bière. Mais attention, ces autorisations ne s'ajoutent pas, c'est l'une ou l'autre ou moitié de l'une et de l'autre.
GLUTEN DE BLÉ	pour la cuisine des végétariens est pleinement autorisé. Pour les non végétariens, il est autorisé mais dans la limite des 50 gr par jour, que ce soit en PP ou en PL.
GRAINES DE CHIA	1 Toléré = 20 g
GRAINES DE CITROUILLE	1 Toléré = 20 unités
GRAINES DE LIN	1 Toléré = 20 g
GRAINS DE LUPIN	1 Toléré = 3 belles cuillères à soupe
GROSEILLES IG 25	1 Toléré = 100 gr
GRUYERE ALLÉGÉ 14 %	1 Toléré = 30 g
HIPRO EN VERSIONS FRUITEES AU CITRON ET AUX MYRTILLES	1 Toléré = 1 pot par jour
HIPRO VERSION AROMATISÉE VANILLE	pleinement autorisée
HUILE D'OLIVE ET GRAINES	autorisé à la dose d'une cuillère à soupe par jour à partir de la phase de croisière. Elle peut être remplacée par : <ul style="list-style-type: none"> - 1 cuillère à soupe rase de beurre - la même quantité d'huile de Colza (canola) - l'huile de coco qui est autorisée mais n'est pas conseillée car riche en acides gras saturées - ou par 6 olives noires - ou par 8 olives vertes de taille moyenne - ou par amandes 18 gr - ou Cacahuètes non grillées 20 gr - ou Arachides grillées 17 gr - ou Noisette 17 gr - ou Noix 16 gr - ou Noix de cajou 14 gr - ou Noix du brésil 14 gr - ou Noix de pécan 14 gr

	<ul style="list-style-type: none"> - ou Noix de pin 15 gr - ou Graines de tournesol 17 gr - ou Graines de citrouille 18 gr - ou Graines de sésame 18 gr - ou Fèves de cacao 15 gr - ou Pistaches 15 gr
KEFIR 1.5 % MG	autorisé à la dose maximum de 100 g par jour à déduire des 800 g de laitages autorisés
LAIT D' AVOINE	1 Toléré = 2 verres ou 30 cl
LAIT D'AMANDE SANS SUCRE	autorisé à la dose d'un verre à bière par jour
LAIT DE COCO ALLEGE A MOINS DE 15% À CUISINER	1 Toléré = 3 cuillères à soupe
LAIT DE COCO ALLEGE SANS SUCRE	1 Toléré = 15 cl
LAIT DE SOJA	1 Toléré = 2 verres ou 30 cl
LAIT EN POWDRE ÉCRÉMÉ	autorisé dans la limite de 800 g de laitages à 0% par jour
LEERDAMMER	1 Toléré = 20 g
LEVURE ALIMENTAIRE DE BIÈRE .	autorisé à la dose de 2 bonnes cuillères à soupe
MANDARINES IG 30	1 Toléré = 2 petits fruits
MERGUEZ BIEN CUITE	piquée pour expulser le gras, elle est autorisée à raison de deux unités par jour.
MOZARELLE LIGHT GALBANI 9% MG	1 Toléré = 30 g
MYRTILLES IG 25	1 Toléré = 100 gr
NOISETTES	1 Toléré = 6 unités
NOIX	1 Toléré = 4 unités
NOIX DE COCO RAPEE	1 Toléré = 1 cuillère à soupe pleine
OKARA FRAIS	autorisé dès la phase de croisière tant en PP que PL sans dépasser les 250 gr par jour.
ORANGE IG 42	1 Toléré = 1 moyen fruit
ORGE MONDEE	1 Toléré = 2 cuillères à soupe cuit
PAMPLEMOUSSE IG 25	1 Toléré = 100 gr
PARMESAN	1 Toléré = une cuillère à soupe pleine. La cuillère à café de parmesan est autorisée si elle accompagne un plat de konjac nature car le konjac est très pauvre en calories et très parfumée par le parmesan
PASTÈQUE IG 25	1 Toléré = 100 gr
PHILADELPHIA 2,5 %	Autorisé mais entre dans le maximum de produits laitiers qui est de 800 g sauf en stagnation où il passe à 300g
PHILADELPHIA À 14%-16,5%	1 Toléré = 40 g
PHILADELPHIA VERSION 27 %	1 Toléré = 25 g
POMME IG 38	1 Toléré = la moitié d'une pomme de 150 g
POP CORN : GRAINS DE MAÏS SEC	1 Toléré = 1 cuillère à soupe + épices ajoutés à la fin au choix canelle ou vanille ou salé paprika et un peu de sel dans le micro ondes jusqu'à éclatement de tous les grains (2 minutes)
PROTÉINES DE SOJA	autorisées dans la limite des 50 gr par jour pour renforcer la teneur en protéines d' une recette. Mais ne doivent pas être utilisées pour des repas à base de poudre comme ceux de la diète protéinée.
PROTEINES DE LAIT (WHEY) ISOLAT WHEY	autorisé à la dose de 50 gr par jour maximum
PROTÉINES DE TEMPEH	pour les végétariens le tempeh est autorisé pour leur permettre de se préparer de la viande végétale. Pour les non végétariens 1 toléré = 50 gr.
PROTIFAR	autorisé à la dose de 50 gr par jour
QUINOA	1 toléré = 40 gr pesés cuits
RAW PANCAKES	1 Toléré = 2 pancakes
RISOTTO DE KONJAC AUX CHAMPIGNONS DUKAN	1 à 2 paquets en PL
RIZ DE KONJAC AUX MOULES, CREVETTES ET SAFRAN FAÇON PAËLLA DUKAN	1 à 2 paquets en PL
RIZ KONJAC DOYPACK PRÉCUIT DUKAN	1 à 2 paquets en PL
SALAKIS : SORTE DE FETA A 9 %	1 Toléré = 30 gr
SAUCISSES DE VOLAILLE LIGHT	autorisées mais dans la limite de 50 gr par jour
SEMOULE DE BLÉ GRAINS MOYENS (ET NON FIN)	1 Toléré = 2 cuillères à soupe arases et non bombées.
SIROP 0%	pleinement autorisé
SON D' AVOINE	au-delà de la dose autorisée pour chaque phase il devient 1 toléré = 2 cuillères supplémentaires.
SON DE BLÉ	autorisé à la dose de 1 cuillère à soupe par jour. Au-delà il devient un toléré = 2 cuillères supplémentaires, total 3 cas par jour
SON DE SOJA	1 Toléré = 30 gr
SURIMI	Aliment facile à utiliser, riche en protéines et contient de l'amidon. Malgré cette présence d'amidon, c'est un des rares aliments que j'autorise pour sa facilité à apaiser une envie de grignoter. Un bâtonnet pèse 15 gr et contient 1 gramme d'amidon, ce qui est peu. En conséquence, j'ai autorisé le surimi à la dose de 8 bâtonnets. Mais la composition du surimi varie avec les pays et les fabricants donc gardez le repère de 10% de glucides au maximum.
TOFU	autorisé dans toutes les phases mais le choisir avec un taux de matière grasse limité à 5-8 gr pour 100 gr et un taux de glucide limité à 2 gr pour 100 gr.
TOMME DE SAVOIE A 12 %	1 Toléré = 30 g
VIN ROUGE OU ROSÉ	1 Toléré = 1/2 verre de vin, 2 Tolérés = 1 verre normal
WASA FIBRES	1 Toléré = 2 galettes
YAOURT 0% FRUITES SANS SUCRE AJOUTE OU CONTENANT DE LA COMPOTE DE FRUITS	1 Toléré = 1 pot
YAOURT 0% NATURE OU AROMATISES AVEC EDULCORANTS	autorisés dans la limite des 800 gr de laitages.
YAOURT CHEVRE DEMI-ÉCRÉMÉ	autorisé à la dose de 2 pots par jour maximum en les comptant à 2 fois leur poids dans les 800 gr de laitages permis
YAOURT DE SOJA NATURE	si 0% MG, c'est un aliment libre. Si non un seul par jour est autorisé. Au-delà 1 Toléré = 2 pots