

LA LISTE OUI / NON DU DR GUNDRY POUR UNE SANTÉ OPTIMALE

Un guide complet et organisé des aliments qui soutiennent votre santé et
votre énergie – et de ceux qui les compromettent.

La liste des « Oui »

Des aliments énergisants autour desquels construire vos repas

Légumes crucifères

- | | | |
|-----------------------|-----------------------------|-------------------------------|
| ✓ Roquette | ✓ Chou-fleur | ✓ Chou de Napa (chou chinois) |
| ✓ Bok choy (pak-choï) | ✓ Chou vert frisé (collard) | ✓ Choucroute (crue) |
| ✓ Brocoli | ✓ Chou frisé (kale) | ✓ Bette à carde |
| ✓ Choux de Bruxelles | ✓ Kimchi | ✓ Cresson |
| ✓ Chou, vert et rouge | ✓ Chou-rave | |

Légumes-feuilles

- | | | |
|-------------------------|----------------------------|---------------------------------------|
| ✓ Algues | ✓ Fenouil | ✓ Périlla |
| ✓ Basilic | ✓ Frisée | ✓ Pourpier |
| ✓ Laitue beurre | ✓ Mesclun (jeunes pousses) | ✓ Laitues à feuilles rouges et vertes |
| ✓ Coriandre | ✓ Menthe | ✓ Laitue romaine |
| ✓ Feuilles de pissenlit | ✓ Mizuna | ✓ Légumes de mer |
| ✓ Endive | ✓ Feuilles de moutarde | ✓ Algues marines |
| ✓ Scarole | ✓ Persil | ✓ Épinards |

Autres légumes favorisant les postbiotiques

- | | | |
|----------------------|---|------------------------------|
| ✓ Artichauts | ✓ Crosses de fougère | ✓ Gombo |
| ✓ Asperges | ✓ Frisée | ✓ Oignons |
| ✓ Pousses de bambou | ✓ Ail | ✓ Panais |
| ✓ Betteraves (crues) | ✓ Tiges florales d'ail | ✓ Puntarelle |
| ✓ Fanés de carotte | ✓ Gingembre | ✓ Radicchio (chicorée rouge) |
| ✓ Carottes (crues) | ✓ Cœurs de palmier | ✓ Radis |
| ✓ Céleri | ✓ Raifort | ✓ Rutabaga |
| ✓ Chicorée | ✓ Topinambours | ✓ Oignons verts |
| ✓ Ciboulette | ✓ Poireaux | ✓ Échalotes |
| ✓ Radis daikon | ✓ Citronnelle | ✓ Châtaignes d'eau |
| ✓ Endive | ✓ Champignons | |
| ✓ Scarole | ✓ Nopales (cactus) – à acheter en ligne si indisponibles localement | |

Fruits qui agissent comme des lipides

Avocat : jusqu'à un entier par jour

- | | |
|----------|----------------------|
| ✓ Avocat | ✓ Olives, tous types |
|----------|----------------------|

Huiles

- | | | |
|--|--|------------------------|
| ✓ Huile de MCT (triglycérides à chaîne moyenne) | ✓ Huile de macadamia (oméga-7) | ✓ Huile de coco |
| ✓ Huile de périlla – riche en ALA et en acide rosmarinique | ✓ Huile de nigelle | ✓ Huile de palme rouge |
| ✓ Huile de lin (riche en lignanes) | ✓ Huile de canola – non-OGM, biologique uniquement | ✓ Huile de noix |
| ✓ Huile de sésame, ordinaire et grillée | ✓ Huile d'olive extra vierge, première pression à froid | ✓ Huile d'avocat |
| ✓ Huile de son de riz | ✓ Huile de foie de morue – les parfums citron/orange n'ont aucun goût de poisson | |

Noix et graines

Jusqu'à 1/2 tasse (environ 125 ml) par jour

- ✓ Noix de baru
- ✓ Pistaches
- ✓ Graines de basilic
- ✓ Noix du Brésil – quantités limitées
- ✓ Pignons de pin
- ✓ Noix
- ✓ Graines de sésame
- ✓ Tahini (pâte de sésame)
- ✓ Lait de coco – substitut laitier non sucré
- ✓ Lait/crème de coco – en conserve, non sucré, entier
- ✓ Chair de coco – pas l'eau de coco
- ✓ Noix de pili
- ✓ Graines de lin
- ✓ Noisettes
- ✓ Poudre de protéine de chanvre
- ✓ Graines de chanvre
- ✓ Noix de macadamia
- ✓ Crème Milkadamia – non sucrée, pas le lait
- ✓ Beurre de noix – beurre d'amande blanchie uniquement
- ✓ Noix de pécan
- ✓ Graines/poudre de psyllium
- ✓ Graines de sacha inchi
- ✓ Châtaignes
- ✓ Amandes – blanchies ou marcona uniquement

Barres énergétiques

À limiter à une par jour – vérifiez toujours les étiquettes, car les fabricants modifient régulièrement les ingrédients

- ✓ Adapt Bars : coco, chocolat (adaptyourlife.com)
- ✓ Barres Gundry MD
- ✓ Perfect Keto Bars : brownie au beurre d'amande, caramel salé, pépites de chocolat
- ✓ KetoBars.com : chocolat menthe, chocolat noir coco amande
- ✓ Keto Krisp : chocolat menthe, beurre d'amande, chocolat framboise, beurre d'amande pépites de chocolat, beurre d'amande et gelée de mûre
- ✓ Kiss My Keto : pâte à cookie, chocolat coco, gâteau d'anniversaire
- ✓ MariGold Bars : ChocoNut, Pure Joy, espresso, gingembre coco
- ✓ Primal Kitchen Bars : amande épicée, coco citron vert
- ✓ Rowdy Bars : pâte à cookie chocolatée keto
- ✓ Stoka : vanille amande, coco amande
- ✓ Fastbar™

Farines

- ✓ Amande (blanchie)
- ✓ Arrow-root
- ✓ Manioc
- ✓ Châtaigne
- ✓ Coco
- ✓ Fruit du café
- ✓ Pépins de raisin
- ✓ Banane verte
- ✓ Noisette
- ✓ Millet
- ✓ Sésame (et graines)
- ✓ Farine de sorgho
- ✓ Patate douce
- ✓ Souchet (tiger nut)

Amidons résistants transformés

À consommer chaque jour en quantités limitées ; les personnes prédiabétiques ou diabétiques devraient en consommer une fois par semaine en moyenne

- ✓ Pains et bagels Barely Bread – sans raisins secs
- ✓ Nouilles et pâte à pizza nature Cappello's
- ✓ Mélanges à pain California Country Gal
- ✓ Mélange à pain et pâte à pizza keto Scotty's
- ✓ Egg Thins par Crepini
- ✓ Tortillas de cactus sans céréales Tia Lupita
- ✓ Julian Bakery : Paleo Wraps (farine de coco), Paleo Thin Bread, pain aux amandes, pain sandwich, pain à la coco
- ✓ Céréales Lovebird – non sucrées uniquement
- ✓ Pain keto au chanvre et au lin Full Love Foods
- ✓ Tortillas de plantain Onana
- ✓ Tortillas de plantain Positively Plantain
- ✓ Chips/tortillas de la marque Siete – variété DIP recommandée ; farine de manioc, de coco ou d'amande uniquement
- ✓ Petits pains au levain sans riz SRSly uniquement
- ✓ Chips de manioc, taro et plantain de la marque Terra
- ✓ The Real Coconut : tortillas et chips à la farine de coco et de manioc
- ✓ Flocons de coco biologiques Thrive Market
- ✓ Wraps de jicama Trader Joe's
- ✓ Pains et crackers Uprising Foods

Amidons résistants

À consommer avec modération – les personnes diabétiques ou prédiabétiques devraient d'abord limiter leur consommation

- ✓ Fruit du baobab
- ✓ Manioc (tapioca)
- ✓ Céleri-rave
- ✓ Glucomannane (racine de konjac)
- ✓ Bananes vertes
- ✓ Mangue verte
- ✓ Papaye verte
- ✓ Plantains verts
- ✓ Jicama
- ✓ Millet
- ✓ Panais
- ✓ Kaki
- ✓ Rutabaga
- ✓ Sorgho
- ✓ Patates douces ou ignames
- ✓ Racine de taro
- ✓ Souchets (tiger nuts)
- ✓ Navets
- ✓ Yucca

Les « Foodles » (« nouilles » acceptables)

- ✓ Pâtes de millet et de sorgho Big Green
- ✓ Pâtes de sorgho Edison Grainery
- ✓ Spaghettis de sorgho Gundry MD
- ✓ Pâtes de manioc Jovial
- ✓ Nouilles de kelp (algue)
- ✓ Nouilles de konjac
- ✓ Pâtes kanten Miracle Noodle
- ✓ Miracle Rice
- ✓ Spaghettis et lasagnes aux cœurs de palmier Natural Heaven
- ✓ Nouilles aux cœurs de palmier Palmini
- ✓ Nouilles shirataki
- ✓ Pasta Slim
- ✓ Macaronis coudés à la patate douce
- ✓ Gnocchis de chou-fleur Trader Joe's

Fruits de mer sauvages

À consommer avec prudence en raison de la teneur en microplastiques ; environ 115 g par jour

- ✓ Saumon sauvage d'Alaska – contient très peu de microplastiques
- ✓ Anchois
- ✓ Calamars
- ✓ Thon en conserve
- ✓ Palourdes
- ✓ Crabe
- ✓ Morue
- ✓ Bar d'eau douce
- ✓ Flétan
- ✓ Poissons hawaïens, dont mahi-mahi, ono et opah
- ✓ Homard
- ✓ Moules
- ✓ Huîtres
- ✓ Sardines
- ✓ Pétoncles (coquilles Saint-Jacques)
- ✓ Crevettes – sauvages uniquement
- ✓ Truite arc-en-ciel anadrome
- ✓ Truite
- ✓ Corégone du lac Supérieur

Volaille élevée en plein air

Environ 115 g par jour

- ✓ Poulet élevé en plein air
- ✓ Jerky de dinde élevée en plein air – faible en sucre
- ✓ Canard
- ✓ Gibier à plumes – faisan, tétaras, colombe, caille
- ✓ Oie
- ✓ Autruche
- ✓ Œufs élevés en plein air ou enrichis en oméga-3 – jusqu'à 4 par jour
- ✓ Dinde patrimoniale ou élevée en plein air

Viande

100 % nourrie à l'herbe du début à la fin ; ne pas consommer plus de 115 g par semaine

- ✓ Bœuf
- ✓ Bison
- ✓ Sanglier
- ✓ Wapiti
- ✓ Porc – élevé de façon éthique, y compris prosciutto, jambon Ibérico, jambon Cinco Jotas
- ✓ Saucisses fermentées traditionnellement – ne contiennent pas de Neu5Gc

Protéines et « viandes » végétales

- ✓ Poudre de lentille d'eau
- ✓ Tofu de chanvre
- ✓ Burger végétal aux racines Hilary's (hilaryseatwell.com)
- ✓ Lentilles et autres légumineuses cuites sous pression – en conserve (Eden, Jovial) ou séchées puis cuites sous pression
- ✓ Produits Quorn – morceaux, haché, lanières façon steak, filets, rôti uniquement
- ✓ Protéine végétale texturée (PVT)
- ✓ Poudre de protéine de chanvre
- ✓ Poudre de protéine de lin
- ✓ Isolats/hydrolysats de protéines de pois, de soja ou de haricots – à ne pas confondre avec les protéines classiques de pois, soja, lentille ou pois chiche
- ✓ Boissons protéinées ProPlant de Gundry MD
- ✓ Œuf végétal JUST
- ✓ Whey et caséine végane Perfect Day

Fruits riches en polyphénols

Une petite portion le week-end lorsqu'ils sont de saison, ou en quantité illimitée grâce au « jus inversé » (jeter le jus, ne manger que la pulpe). Meilleurs choix : graines de grenade et de fruit de la passion, puis framboises, mûres, fraises, myrtilles, pamplemousse, mandarines pixie et kiwi (avec la peau)

- ✓ Mûres
- ✓ Framboises
- ✓ Fruit de la passion
- ✓ Grenades
- ✓ Canneberges (fraîches)
- ✓ Tous les agrumes – pas de jus
- ✓ Myrtilles
- ✓ Fraises
- ✓ Kiwis
- ✓ Cerises
- ✓ Abricots
- ✓ Poires croquantes – Anjou, Bosc, Comice
- ✓ Goyave
- ✓ Nectarines
- ✓ Papaye
- ✓ Pêches
- ✓ Kaki
- ✓ Prunes
- ✓ Carambole
- ✓ Pommes

Produits laitiers et substituts

- ✓ Fromages suisses affinés
- ✓ Fromages français/italiens affinés au lait cru
- ✓ Fromages de chèvre : feta, brie, mozzarella, cheddar
- ✓ Fromages de brebis : pecorino Romano, pecorino sardo, feta, manchego
- ✓ Flocons de crème de lait de chèvre : Mt. Capra
- ✓ Kéfir de chèvre et de brebis (nature)
- ✓ Yaourt de chèvre (nature)
- ✓ Yaourt de brebis (nature)
- ✓ Yaourt de coco (nature)
- ✓ Yaourt végétal Lavva
- ✓ Ricotta Kite Hill
- ✓ Parmigiano-Reggiano
- ✓ Mozzarella de bufflonne – Italie ; Buf (Uruguay)
- ✓ Beurre français/italien – à limiter
- ✓ Ghee de chèvre – à limiter
- ✓ Ghee, nourri à l'herbe – à limiter
- ✓ Crème épaisse biologique
- ✓ Crème aigre biologique

Herbes, assaisonnements et condiments

- ✓ Toutes les herbes et épices – sauf les flocons de piment rouge
- ✓ Levure nutritionnelle
- ✓ Sel de mer (iodé)
- ✓ Pâte de miso
- ✓ Moutarde
- ✓ Mayonnaise au MCT
- ✓ Mayonnaise à l'avocat
- ✓ Aminos de coco
- ✓ Sauce de poisson
- ✓ KOSO de R's et autres KOSO – faibles en sucre
- ✓ Extrait de vanille pur
- ✓ Tahini/pâte de sésame
- ✓ Vinaigres – cidre de pomme, Bliss, Sideyard Shrubs, autres
- ✓ Wasabi

Édulcorants

- ✓ Allulose – non-OGM de préférence
- ✓ Érythritol – Swerve (contient des oligosaccharides)
- ✓ Inuline – Just Like Sugar
- ✓ Miel local et/ou miel de manuka – très limité
- ✓ Fruit du moine (luo han guo)
- ✓ Stévia – SweetLeaf (contient de l'inuline)
- ✓ Xylitol
- ✓ Yacón – sirop Super Yacon, sirop Sunfood Sweet Yacon

Chocolat et desserts glacés

Vérifiez attentivement les étiquettes – les marques modifient leurs ingrédients au fil du temps

- ✓ Desserts glacés au lait de coco sans produits laitiers – étiquette bleue So Delicious ; attention à la protéine de pois
- ✓ Chocolat noir non sucré, 72 % de cacao ou plus – environ 30 g par jour
- ✓ Crème glacée Enlightened
- ✓ Crème glacée Keto : chocolat, pépites de menthe, caramel au sel de mer
- ✓ Killer Creamery : Chilla in Vanilla, Caramels Back, No Judge Mint
- ✓ Mammoth Creameries : gousse de vanille
- ✓ Poudre de cacao non alcalinisée
- ✓ Crème glacée végane Nick's
- ✓ Whey et caséine végane Perfect Day
- ✓ Rebel Creamery : noix de pécan au beurre, framboise, caramel salé, fraise, vanille
- ✓ Simple Truth : noix de pécan au beurre, pépites de chocolat

Boissons

- ✓ Champagne – environ 175 ml par jour
- ✓ Café
- ✓ Spiritueux bruns – environ 30 ml par jour
- ✓ Eau hydrogénée
- ✓ Kombucha faible en sucre KeVita – coco, mojito coco
- ✓ Autres kombuchas faibles en sucre
- ✓ Eau San Pellegrino ou Panna
- ✓ Vin rouge – environ 175 ml par jour
- ✓ Thé – tous types

La liste des « Non »

Des aliments qui épuisent l'énergie, à éviter

Aliments raffinés et féculents

- × Pain
- × Céréales
- × Biscuits
- × Crackers
- × Pâtes
- × Pâtisseries
- × Chips de pomme de terre
- × Pommes de terre
- × Riz
- × Tortillas
- × Farine de blé

Sucre et édulcorants

- × Agave
- × Sucre de coco
- × Boissons light
- × Sucre granulé – même le sucre de canne biologique
- × Maltodextrine
- × NutraSweet (aspartame)
- × Splenda
- × Sweet One et Sunett (acésulfame-K)
- × Sweet'N Low (saccharine)

Céréales, céréales germées, pseudo-céréales et graminées

- × Orge – ne peut pas être cuite sous pression
- × Herbe d'orge
- × Riz brun
- × Sarrasin
- × Boulgour
- × Maïs
- × Produits à base de maïs
- × Sirop de maïs
- × Petit épeautre (engrain)
- × Kamut
- × Kacha
- × Avoine – ne peut pas être cuite sous pression
- × Pop-corn
- × Quinoa
- × Seigle – ne peut pas être cuit sous pression
- × Épeautre
- × Blé – la cuisson sous pression n'élimine les lectines d'aucune forme de blé
- × Herbe de blé
- × Riz blanc – sauf le riz basmati blanc d'Inde cuit sous pression
- × Riz sauvage

Légumes et légumineuses

Les éléments marqués (*) peuvent être rendus plus sûrs par la cuisson sous pression

- × Tous les haricots* – y compris les pousses
- × Pois chiches* – y compris en houmous
- × Edamame*
- × Haricots verts*
- × Légumineuses*
- × Toutes les lentilles*
- × Protéine de pois – sauf isolat/hydrolysat
- × Petits pois*
- × Soja*
- × Protéine de soja – sauf isolat/hydrolysat
- × Pois mange-tout
- × Tofu*

Noix et graines

- × Amandes avec peau
- × Noix de cajou
- × Graines de chia
- × Cacahuètes
- × Graines de courge
- × Graines de tournesol

Fruits (parfois appelés légumes)

- × Poivrons
- × Piments
- × Concombres
- × Aubergine
- × Baies de goji
- × Melons – tous types
- × Citrouilles
- × Courges – tous types
- × Tomatilles
- × Tomates
- × Courgettes

Produits laitiers contenant de la caséine A1

- × Beurre – même nourri à l'herbe, sauf s'il provient de vaches, brebis ou chèvres A2
- × Fromage cottage
- × Yaourt glacé
- × La plupart des crèmes glacées
- × Kéfir de vaches américaines
- × Lait de vache
- × Fromage de lait de vaches américaines
- × Ricotta
- × Yaourt – y compris le yaourt grec

Huiles

Toutes les huiles « partiellement hydrogénées », ainsi que :

- × Maïs
- × Graine de coton
- × Pépins de raisin
- × Arachide
- × Carthame
- × Soja
- × Tournesol
- × « Végétale »

Herbes et assaisonnements

- × Ketchup
- × Mayonnaise – sauf au MCT ou à l'avocat
- × Flocons de piment rouge
- × Sauce soja
- × Sauce à steak
- × Sauce Worcestershire – sauf sans gluten