

Liste des aliments Paléo

Viandes

Ceci est la liste des viandes autorisées dans l'alimentation Paléo. La plupart des viandes sont dans cette liste, mais vous devez évidemment fuir les viandes qui ont déjà été modifiées industriellement comme les saucisses ou autre viandes de mauvaise qualité.

Voici la liste des viandes Paléo :

- Bœuf
- Viande hachée
- Poulet
- Dinde
- Porc
- Bacon
- Canard
- Oie
- Caille
- Agneau
- Lapin
- Veau
- Cheval
- Cerf
- Sanglier
- Biche
- Lièvre
- Kangourou
- Autruche
- Elan
- Bison

Poissons & Fruits de mer

Le poisson est en général riche en omegas-3, c'est donc définitivement un des piliers de l'alimentation Paléo. Voici la liste :

- Thon
- Saumon
- Flétan
- Cabillaud
- Sole
- Lotte
- Morue
- Crabe
- Homard
- Crevettes
- Pétoncles
- Palourdes
- Moules
- Huitres
- Ecrevisse
- Saint-Jacques

Graisses

Contrairement à ce qu'on peut croire, manger des lipides ne nous rends pas gros. Certains lipides ne sont pas appelés acides gras essentiels pour rien : votre corps ne peut tout simplement pas s'en passer. Encore faut-il bien choisir ces lipides. Voici une selection des meilleures sources de lipides dans l'alimentation Paléo :

- Huile de noix de coco
- Beurre clarifié
- Lard
- Huile de noix de macadamia

Œufs

Les oeufs ont une place centrale dans l'alimentation Paléo, et contrairement à ce qu'on entend généralement, ils sont excellent pour la santé.

- Œufs de poule
- Œufs de canard
- Œufs d'oie
- Œufs de caille

Légumes

La plupart des légumes sont Paléo, n'hésitez donc pas à en inclure dans votre alimentation en grande quantités. En effet, vu que le riz ou les pâtes ne sont pas Paléo, il vous faudra manger beaucoup de légumes pour avoir le même nombre de calories avec l'alimentation Paléo. Voici la liste des légumes Paléo :

- Tomates
- Poivrons
- Poireaux
- Céleri
- Oignons
- Concombres
- Chou de Bruxelles
- Asperges
- Laitue
- Avocats
- Artichauts
- Chou-fleur
- Epinards
- Endives
- Chicorée
- Bok choy
- Carottes
- Navets
- Radis
- Patates douces

Fruits

Les fruits sont une part importante de l'alimentation Paléo, mais attention : même si le sucre qu'ils contiennent est bien meilleur que le sucre contenu dans les sodas par exemple, cela reste du sucre. Donc, à consommer avec modération si vous cherchez à perdre du poids avec l'alimentation Paléo. Voici la liste des fruits :

- Bananes
- Oranges
- Pommes
- Nectarines
- Pamplemousse
- Mangues
- Pêches
- Abricots
- Melon
- Fraises
- Myrtilles
- Framboises
- Mûres
- Kiwi
- Citron
- Figs
- Noix de coco
- Fruits de la passion

Noix

La plupart des noix sont définitivement Paléo, et cela tombe bien, elles sont aussi délicieuses. Attention, comme les fruits, les noix sont riches en calories, donc limitez le nombre de noix que vous consommez par jour si vous cherchez à perdre du poids.

- Noix
- Noix du Brésil
- Noix de sésame
- Châtaignes
- Amandes
- Noisettes
- Pistache
- Noix de pécan

Champignons

Les champignons sont évidemment Paléo, attention cependant de n'en prendre que des comestibles ! Voici la liste des champignons que j'utilise souvent :

- Girolles
- Cèpes
- Bolets
- Shiitake
- Morilles

Herbes, épices et plantes

On reproche souvent à l'alimentation Paléo d'être fade et sans saveur, mais c'est en fait tout le contraire. La plupart des recettes Paléo que vous trouverez sur ce site et les autres sites Paléo utilisent herbes, épices et plantes pour obtenir des plats délicieux.

Voici la liste :

- Persil
- Thym
- Menthe
- Origan
- Sauge
- Coriandre
- Menthe
- Poivre
- Poivre de Cayenne
- Ail
- Cumin
- Paprika
- Curcuma
- Cannelle
- Vanille
- Clou de girofle
- Curry