

Alimentation en cas de candidose

- **Compenser l'acidose par un petit déjeuner protéiné + compote + amidons résistants** (pomme de terre ou riz lavé 5 fois avant cuisson) , les soupes, légumes cuits . Suppression de tous les sucres rapides et raffinés.

Il est impératif de supprimer :

- **Le café** car il est acidifiant et bloque l'énergie du foie. Préférer le thé vert bio.
- **La levure, le levain et le GLUTEN.** Préférer le pain des fleurs (sarrasin ou quinoa) ou faire un pain sans gluten et sans levure avec farine de riz, maïs, millet ou pois chiches ou une préparation industrielle type Mix Pane (Nature et Cie ou SCHAR) en **supprimant évidemment la levure fournie.**

Pour 250g de farine, faire lever avec du bicarbonate 10 grammes + 1 cuillère à soupe de citron . Mélanger à la main 300 ml d'eau, farine et bicarbonate, huile d'olive et sel puis ajouter au dernier moment le citron.

Mettre au four non préchauffé et cuire à 210 ° de suite sans faire lever. Laisser cuire 40 à 50' selon la puissance du four. (recette Marmiton)

Ce pain s'oxyde en 24h et développe une amertume. Il vaut donc mieux le

consommer rapidement ou le congeler. **La poudre à lever évite cette amertume**

Faire sa poudre à lever : crème de tartre (2 doses) + bicarbonate de sodium (1 dose) + amidon de maïs ou féculé de pomme de terre (1 dose) . **2 c à café de ce mélange pour 250 g de farine (Mix pane) + du Psyllium** pour améliorer la levée

- **Les amandes, le lait d'amande** car intolérance croisée avec le gluten
- **L'amidon :** Laver le riz avant cuisson 5 à 7 fois jusqu'à obtenir une eau claire ; cela permet d'éliminer l'Arsenic en plus de l'amidon . La pomme de terre apporte un amidon résistant d'autant plus qu'elle est refroidie puis réchauffée. Idem pour le riz.
- **Les sucres raffinés,** les sucres rapides: confitures, confiseries, le miel, les fruits secs (raisins, dattes, figues, abricots)
- **Les pâtisseries**
- **Les galettes de riz et de maïs** (indice glycémique trop élevé)
- **Les jus de fruits,** les sirops, les sodas.
- **Les fruits acidifiants :** kiwi, ananas, pamplemousse, orange
- **La Bière. L'alcool** (vin rouge bio autorisé , modérément, le WE) .
- **Le soja** car il déclenche de la fermentation. *La lécithine de soja (lipide qui ne déclenche donc pas de réaction immunitaire) est par contre autorisée*
- **Les produits fermentés :** bouillons cube, kéfir, tamari, choucroute, miso, yaourts, fromages, vinaigre et moutarde (privilégier les assaisonnements avec huile et citron),
- **Levure de bière**

