

## ANNEXE 6. DESCRIPTION DES RÉGIMES D'ÉVICTION ALIMENTAIRE

### SYSTÉMATIQUES

#### Régime sans pseudo-allergènes (définition basée sur la description du protocole de Zuberbier et al.)

	Permis : produits alimentaires purs, naturels sans additifs artificiels ou saveurs	Interdit : tous les produits alimentaires contenant additifs artificiels, par exemple, plats cuisinés, bonbons
<i>Boissons</i>	Eau pure, eau minérale, café, thé noir, lait, babeurre	Herbes, rose musquée ou thés au fruit, eau et thé avec arôme (par exemple, agrumes, bergamote, vanille), café soluble instantané
Produits alimentaires de base	Pommes de terre, nouilles (sans œuf), riz, pain pur et rouleaux, farine (non auto-élevateur), gâteaux de riz et céréales non traitées (par exemple, flocons de maïs purs)	Autres : par exemple, pain ou rolls avec herbes, raisins secs, graines (par exemple, tournesol, potiron, graines de lin), , chips, gâteaux, biscuits
Graisses	Beurre, huiles végétales raffinées	Autres (par exemple, la margarine, huiles pressées à froid)
Produits laitiers	Lait, crème pure, babeurre pur, lait caillé pur, fromage frais sans additifs, jeune gouda (doux)	Autres (par exemple, yaourt aux fruits, cacao, fromage aux herbes, fromage à tartiner, et tous les autres produits laitiers aromatisés)
Viande, poisson, œufs(ovules)	Viande Fraîche sans aucun additif ou assaisonnements (seulement préparé avec sel et huile)	Autres : poisson, œufs, viande avec assaisonnements ou additifs
Légumes	Tous sauf ceux inscrits comme interdits (par exemple, laitue, carottes, courgette, chou, brocoli)	Tomates et produits à base de tomate, piments doux(poivrons), olives, épinard, rhubarbe, champignons, pois, artichauts, oignons
<i>Fruits</i>	Aucun	Toutes sortes de fruits incluant des jus de fruit, la purée de fruit, cuit et fruits secs(par exemple, des raisins secs)
Herbes, épices	Le Sel, le sucre, le vinaigre, pur à diluer avec de l'eau (sans herbes, balsamique, arôme de vin)	Autre incluant ciboulette, poivre, piment, herbes, ail ou autre assaisonnement, édulcorants
Les bonbons, comprenant	Le Miel, la mélasse de betterave à sucre, (gouda doux)	Tout autre

## **Régime pauvre en histamine**

### **Liste d'aliments permis**

Produits laitiers : lait, crème et crème aigre, lait de beurre, fromage frais, lait aigri, fromage blanc	Viande et œufs: œufs, jambon cuisiné, bœuf non salé, veau, porc, agneau, poulet
Poisson (frais ou surgelé) : plie, lieu noir, morue, aiglefin, truite, merlu, perche	
Bonbons et en-cas : bonbons aux fruits, boules de gomme, chewing-gum, pop-corn	Desserts : soupe sucrée (douce) froide, riz au lait, fruits cuits*, sorbet et glace, yaourt aux fruits ou fromage blanc avec fruits*, crème anglaise de vanille *(Fruits permis seulement)
Fruits : tout, à part fraises, framboises, agrumes, bananes, kiwis, prunes, papaye	Légume : n'importe quel légume frais ou surgelé, à part tomates, épinard, avocats, aubergine
Céréales/pommes de terre/nouilles : pain et pâtisseries, pâtes, toutes sortes de pommes de terre, céréales, grains (riz, grain(maïs), graine de millet, sarrasin)	Boissons : eau gazeuse, jus de fruit* fait maison et de légume *(Fruit permis seulement)