

## Liste des aliments Electro Hyper-Sensibilisants et Pro-EM

### Légende :

*En italique, les aliments hypersensibles,  
Notamment à l'électricité (EHS).*

*Les compléments utiles (adj ...) ne sont que des exemples.*

**En gras, les aliments Pro-EM qui transforment l'énergie électrique.  
Ils protègent les autres – et le consommateur.**

NB Ces listes sont purement exemplatives, les résultats peuvent varier avec le temps et les conditions de stockage, elles doivent inciter à tester soi-même.

## PRODUITS ANIMAUX

*Foie gras (adj câpres)*

*Huîtres (adj citron ou poivre)*

*Jambon cuit (adj moutarde)*

*Œuf (le « blanc »)*

*Poisson gras, morue (adj oignon cru)*

*Saucisson*

*Volaille & autre viande blanche*

**Canard : gésier, magret**

**Coquille Saint Jacques**

**Œufs (le jaune)**

**Saucisse merguez**

**Viande des Grisons**

## HUILES et GRAISSES

*Amande*

*Noix*

*Olive*

*Ricin*

*Beurre*

*Graisse de Canard*

*Omega3 de poisson (mercure !)*

**Chanvre**

**Olive à la truffe noire**

## LÉGUMES

*Carde (partie blanche)*  
*Champignon « rosé » cru (pied)*  
*Champignon Shiitaké cuit*  
*Chou chinois cru (partie blanche)*  
*Cho- fleur cuit vapeur*  
*Courgette*  
*Macédoine de légumes (boîte)*  
*Topinambour*

**Céleri**  
**Chou**  
**Choucroute**  
**Daïkon (radis blanc)**  
**Mâche**  
**Maïs**  
**Navet**  
**Oignon cru**  
**Pissenlit**  
**Poireau**  
**Pois chiches**  
**Radis, rouge ou blanc**  
**Roquette**  
**Soja**

## FRUITS

*Avocat*  
*Banane*  
*Châtaigne (crème)*  
*Kiwi*  
*Mandarine (pulpe)*  
*Pomme (hors saison, conservée)*  
*Raisin blanc*

**Citron**  
**Datte**  
**Fruits fermentés**  
**Mangue séchée**  
**Myrtille**  
**Papaye fermentée**  
**Pectine**  
**Pomme nature**  
**Raisin sec.**

## ÉPICES, CONDIMENTS

*Cannelle (parfois insensible)*

*Curcuma pur (adj thym ou poivre)*

*Muscade*

**Câpres**

**Carvi**

**Ciboule**

**Cinq épices** (fenouil, anis, girofle, piment, cannelle)

**Citron (zeste)**

**Clou de girofle**

**Cornichons**

**Estragon**

**Fenouil**

**Fines herbes**

**Fleur de sel**

**Gingembre**

**Gomasio**

**Laurier**

**Livèche**

**Miso**

**Mix libanais** (Gomasio, Thym, Sumac)

*NB Le Sumac peut remplacer le citron et le vinaigre*

**Mix sicilien** (origan, romarin, sauge)

**Moutarde**

**Nigelle**

**Nuoc mam**

**Persil**

**Pickles**

**Piment**

**Poivre (non irradié!)**

**Raifort/wasabi**

**Romarin**

**Rumex sauvage**

**Safran**

**Sel de Guérande ou Himalaya**

**Sumac**

**Tabil** (coriandre, carvi, ail, piment)

**Tahin**

**Thym**

**Vinaigre de cidre (de pommes entières bio)**

## FÉCULENTS/CÉRÉALES/GRAINES

*Amarante (adj mélange libanais)*

*Germe de Blé (adj zeste de citron)*

*Kamut (adj thym)*

*Lentilles germées*

*Lentilles trempées (adj sel + laurier)*

*Oléagineux: lin, noix, amandes, olives vertes...*

*Orge*

*Pavot*

*Pomme de terre*

*Quinoa*

NB Le Quinoa n'est pas une céréale, c'est une polygonacée

*Riz blanc vapeur*

**Avoine**

**Epeautre**

**Fonio**

**Graine de courge**

**Kamut**

**Lentilles (graines)**

**Millet**

**Olives noires**

**Pain de froment complet**

**Pain des fleurs**

**Patate douce**

**Pois chiches**

**Sarrasin**

**Seigle**

**Tapioca**

**Tournesol**

## HUILES ESSENTIELLES

*Estragon (Pranarome)*

*Lavendula angustifolia*

**Citron**

**Cyprès**

**Girofle**

**Laurier**

**Romarin**

**Myrte rouge**

**Tea Tree = Melaleuca**

**Thym**

## **BOISSONS**

*Chicorée en grains*  
*Eau froide stagnante (la verser de haut !)*  
*Eau de fleur d'oranger*  
*Mélicite*  
*Menthe pouliot*  
*Sangria*  
*Sirop de framboise*  
*Thé vert (Earl Grey)*  
*Thé vert (blanchi)*  
*Vin blanc*

**Apéritif amer**  
**Apéritif maison (thé noir, zeste de citron, safran)**  
**Bordeaux rosé, dynamisé (versé de haut)**  
**Café (1/3 vert)**  
**Cidre**  
**Eau chaude (gaz > électr.)**  
**Ginseng (infusion)**  
**Jus de lime**  
**Jus multifructs (pomme, mandarine, mangue, ananas, goyave, pêche, orange)**  
**Menthe poivrée**  
**Punch : jus ananas & sirop framboise**  
**Raki = Arak**  
**Rhum**  
**Saké**  
**Thé noir (earl grey)**  
**Vin framboise**  
**Vin mousseux**

## **PRODUITS LAITIERS**

*Petit Suisse*  
*Fromage frais en faisselle*

**Camembert**  
**Fourme d'Ambert**  
**Parmesan**  
**Yoghourt grec**