Les aliments transformés à éviter:

Ce sont des aliments qui contiennent généralement des quantités trop élevées de sucre, de sucralose, de graisses saturées artificielles, de colorants, de fructose élevé, de sirop de maïs, de farine blanchie, de sodium, de produits chimiques de blanchiment tels que l'azodicarbonamide, le dioxyde de titane etc.

Les aliments qui sont mauvais pour la santé et qui font grossir :

Les fritures (poulet, poisson, etc.)
Des burgers
Frites
Lard
Saucisse
Fast food
Pizzas (pizza surgelée également)
Mayonnaise
Nachos
Les hot-dogs
Viandes transformées
Sauce barbecue
Pain à la farine blanche
Jus de fruits sucrés
Les sucreries diététiques (Coca zéro)
Céréales sucrées
Desserts des restaurants
Sucre blanc
Les glaces
Smoothies en bouteille
Boissons énergisantes
Édulcorants artificiels au sucralose
Boissons sportifs
Chocolat (pas chocolat noir)
Margarine
Gauffres
L'huile de soja
Muffins
Macaroni au fromage en boîte
Tartes surgelées
Gruau instantané
Bonbons
Mélanges à gâteaux en boîte

Fromage Américain
Aliments enrobés de chocolat artificiel
Yaourt aux fruits
Café en bouteille
Produits de poisson surgelés
Barres granola
Vinaigrette en bouteille
Beignets

Mauvaises huiles
Huile de canola
L'huile de pépins de raisin
L'huile de maïs
L'huile de soja
Huile de tournesol
huile de palme