**Liste des aliments riches en thiols**

Ail

Ananas (légèrement)
Artichauts de Jérusalem (pas français)
Asperges

Babeurre - la crème se transforme en beurre et babeurre. Le babeurre est l'endroit où les thiols se retrouvent. Le beurre est sans thiol.

Brocoli

Cacahuètes

Café

Caroube

Chocolat

Choux de Bruxelles / choux verts / chou-fleur / chou frisé / choucroute

Ciboulette

Crèmes

Coriandre & cumin

Curcuma (bien que pas élevé en thiols, il tend à en augmenter les niveaux)

Curry

Echalotes

Epinards

Extrait de levure

Fromage de toutes sortes - le vieillissement du fromage n'affecte pas la teneur en soufre thiol.

Haricots verts/rouges

Lait & petit lait (lactose)

Légumes verts

Lentilles

Moutarde

Navet

Œufs

Oignons

Papaye (légèrement)

Pissenlit

Poireaux

Pois/pois chiches/pois cassés

Quinoa

Radis & radis blanc (Daikon )

Raifort

Rutabaga
Sarrazin

Sésame

Soja sous toutes ses formes

Soupe miso

Tamarin

Tempeh

Tofu

Topinambour

Produits de boulangerie contenant du lactosérum, de la cystéine, des œufs ou des enzymes

La viande est également riche en soufre, mais la plupart des gens la tolère bien en raison du faible niveau en thiol. Si limitation de la viande, supplémenter en acides aminés, en particulier la glutamine. Celle-ci aide à guérir la perméabilité intestinale.

**Légumes faibles en thiol pouvant être consommés :**

Avocats

Artichauts

Aubergines

Betteraves

Carottes

Champignons

Céleri

Concombres

Courges

Courgettes

Fenouils

Laitues

Panais

Poivrons

**Epices & plantes pouvant être consommées :**

Basilic

Cannelle

Chardon Marie

Gingembre

Feuilles de laurier

Manioc

Menthe

Origan

Paprika

Persil

Piments

Poivre noir

Romarin

Safran

Thym

Verveine

**Huiles & vinaigres :**

Cidre balsamique

Huile d’olive

Vinaigre de cidre/de pommes