

	Aliments non problématiques « Je les mange pour nourrir mon corps » <i>Pas de perte de contrôle</i> <i>Pas de pensées restrictives</i>	Aliments à risque « de déborder » <i>selon le contexte/ l'humeur et/ou présence de pensées restrictives/ culpabilité</i>	Aliments problématiques « Le trouble me pousse à consommer/ restreindre » <i>Plaisir intense/ Envie irrefrénable (Craving) +++</i> <i>Ou Restriction intense</i>
Légumes Fruits			
Féculents Pain Légumes secs			
Produits laitiers			
Viande-Poisson-Oeuf			
Matières grasses			
Boissons			
Produits sucrés/ Sucreries/ Sucré-gras			
Produits gras-salés			
Condiment-sauces			

