GROUPES	AUTORISÉ مصرح به < 0,30 mg de cuivre/100 g	AVEC MODÉRATION مصرح بنسبة قليلة 0,30 à 1 mg de cuivre/100 g	EXCEPTIONNELLEMENT مصرح بنسبة قليلة جدا 1 à 3 mg de cuivre/100 g	À ÉVITER ممنوع ≥ 3 mg de cuivre/100 g
BOISSONS المشروبات	• **Toutes les eaux minérales** المياه المعدنية • **Sodas** : Ex : Coca cola, Schweppes المشروبات الغازية • **Jus et nectars de fruits** : Ex : Jus d'orange, pêche, abricot, fraise ... عصير الفواكه: الليمون، الخوخ، المشمش، الفراولة • **Café et thé** : Ex : café cappuccino, Lipton القهوة و الشاي	• **Jus et nectars de fruits** : jus de raisins عصير العنب		• **Boissons chocolatées**: Cacao • مشروبات الشوكولاتة: الكاكاو
VIANDES, CHARCUTERIES & ABATS اللحوم	• **Toutes les viandes** جميع اللحوم (البقر، الخروف...) • **Toutes les volailles sauf le canard** جميع أنواع الدواجن باستثناء البط • **le lapin** لحم الأرنب • **Charcuteries : saucissons...** النقانق	• **Canard** لحم البط • **Rognons** الكلاوي • **cœur** القلب • **Foie gras**		• **Foies de bœuf et de volaille** • كبد البقر و الدواجن
PRODUITS DE LA MER السمك و فواكه البحر	• **Sardine** سمك السردين • **Saumon** سمك السلمون • **Thon** التون	• **Calamar** حبار • **Moules** بلح البحر	• **Crabe** سرطان البحر	• **Huîtres** المحار
ŒUFS البيض	• **Les œufs** autorisés sous toutes les formes البيض بكل أنواعه			
LÉGUMES & LÉGUMES SECS الخضر	• **Tous les légumes verts : frais ou en conserve** Ex : brocolis, Haricots, Petit pois الخضر الخضراء • **Carottes** الجزر, **Pommes de terre** البطاطس, **Tomate** الطماطم , **Persil** البقدونس , **Maïs conserve** الذرة المعلبة	• **Champignons** الفطر • **Soja** الصوجا • **Lentilles** العدس		
PAIN & FÉCULENTS الخبز و المعجنات	• **Pâtes** المعجنات • **semoule** الكسكس • **riz** الأرز • **Pain** : ex : pain blanc الخبز الأبيض			
FRUITS & FRUITS SECS الفواكه و الفواكه الجافة	• **Tous les fruits sont autorisés frais ou en conserve** • جميع أنواع الفواكه الطرية و المعلبة	• **Fruits secs** : pruneaux secs, noix, pistaches • الفواكه الجافة: الخوخ المجفف، الجوز والفستق	• **Fruits secs** : graines de tournesol, noix de cajou, graines de sésame, amandes et cacahuètes • الفواكه الجافة: بذور عباد الشمس، جوز الكاجو، بذور السمسم، اللوز و كاوكاو	
LAITAGES الحليب و مشتقاته	• **Lait entier, écrémé, liquide, concentré, frais, en poudre** جميع أنواع الحليب و مشتقاته • **laitages, yaourts, fromages blancs...**			
SUCRE, DESSERTS & PRODUITS SUCRÉS السكريات	• **Chocolat** : Ex : chocolat blanc, chocolat au lait الشوكولاتة البيضاء أو بالحليب • **Pâtisseries et gâteaux** sans chocolat الحلويات بدون شوكولاتة • **Glaces** sans chocolat المثلجات بدون شوكولاتة • **Confitures** مربى الفاكهة	• **Chocolat** : Nutella, Snikers, Twix, Milka... الشوكولاتة • **Pain d'épices, céréales petit-déjeuner blé soufflé** الخبز بالزنجبيل، حبوب القمح المنتفخ للإفطار	• **Chocolat noir** الشوكولاتة السوداء • **Pain au chocolat** خبز بالشوكولاتة	• **Chocolat au cacao** • الشوكولاتة بالكاكاو
MATIÈRES GRASSES الدهنيات	• **Toutes les huiles, beurre, margarine et crème fraîche** جميع الزيوت، الزبدة، السمن و القشدة الطرية			