

## Aliments contenant de la solanine

- Pomme de terre
- Tomate
- Piment vert
- Aubergine
- Paprika
- Tabac



La solanine est une substance toxique sécrétée par les plantes de la famille des « Solénacés » ou « Nightshades ». La plante utilise la solanine comme insecticide et pesticide pour se protéger.

Les patates sont les aliments les plus riches en solanine. Celle-ci se concentre directement sous la pelure. Elle accompagne aussi la chlorophylle dans les pigments verts visibles sur la pelure.

Une intolérance à la solanine peut causer une multitude de symptômes allant des troubles digestifs au dysfonctionnement sévère du système nerveux, incluant les douleurs articulaires et musculaires. C'est pourquoi il est très important d'arrêter la consommation des aliments contenant de la solanine pour tous les gens sensibles à cette toxine.