

LISTE DE COURSES ÉQUILBRÉE

LES LÉGUMINEUSES

Lentilles
Petit pois
Haricots rouges / blancs
Lupins
Pois chiches



LES FRUITS

Banane
Fruits rouges
Avocat
Pomme
Citron
Ananas
Kiwi



LES GLUCIDES

Riz
Pâtes complètes
Flocon d'avoine
Pain complet
Patate douce
Pomme de terre
Quinoa
Farine

LES FRUITS OLÉAGINEUX

Amandes
Noisettes
Noix De Cajou
Cacahuètes

AUTRES

Sirop d'agave
Chocolat noir 80%
Miel

LES PROTÉINES

Escalope de dinde
Escalope de poulet
Steack Haché 5%
Oeufs
Truite
Colin/Bar/Dorade
Crevettes
Skyr
Fromages
(Mozzarella/Fêta/
Chèvre, Carré Frais)
Viande des Grisons



LES LÉGUMES

Courgette
Brocolis
Epinards
Champignons
Choux-Fleur
Laitue
Poireau
Tomate
Asperge
Concombre
Aubergine
Poivron
Endive

ASSAISONNEMENTS

Huiles : Olive, colza, lin,
noix, sésame, arachides
Graines : courge, chia, lin,
tournesol, sésame...