

ALIMENTS CONSEILLÉS

Légumes

Betterave, poids gourmand, artichaut, asperge, aubergine, blette, brocoli, céleri branche, céleri rave, champignon, chou vert, chou chinois, chou rouge, chou fleur, chou de Bruxelles, chou romanesco, coeur de palmier, concombre, courgette, endive, épinard, fenouil, haricot beurre, haricot vert, navet, oignon, poireau, poivron, oseille, radis, salsifis, salade verte, tomate, potiron, courge, carotte ...



★ Les légumes peuvent être achetés frais, surgelés ou en conserve, mais toujours au naturel, non cuisinés.

Fruits



Pomme, citron, orange, abricot, ananas, fraise, framboise, myrtille, grenade, groseille, kaki, kiwi, clémentine, cerise, melon, nectarine, pamplemousse, pastèque, pêche, raisin, grenade, poire, prune, banane, figue, mangue ...

Compote sans sucre ajouté, jus de fruits 100% pur jus.

★ **Fruits secs et oléagineux** : noix, noisette, amande, noix de cajou, raisins secs ...

Produits laitiers

Lait de soja, lait d'amande, lait de riz ...

Yaourt de soja nature ou aux fruits, yaourt "fait maison" à base de lait végétal.



Féculents et graines

Pain sans gluten, pain au quinoa, biscottes au sarrasin, céréales riches en fibres sans gluten (type muesli, ...), flocons de riz, de sarrasin, galette de riz et de maïs.

Riz, polenta, quinoa, sarrasin, maïs, pomme de terre, marron, patate douce ...

Légumes secs : lentilles, pois chiches, fèves, haricots blancs et rouges, petits pois, pois cassé, flageolets, soja ...

Graines oléagineuses : graines de tournesol, de lin, de sésame, de courge ..



Matières grasses

Huile d'olive, de colza, de noix, de tournesol, de lin, de pépins de raisin ...

Crème de soja, d'amande ...

Condiments, herbes et épices

Sel en quantité contrôlée.

Ail, oignon, vinaigre, moutarde, cornichon, bouillon dégraissé, cannelle, curry, coriandre, herbes de Provence, persil, piment, paprika, origan, thym, romarin, muscade, safran, gingembre, poivre, ciboulette, menthe, basilic, cardamome, cumin ...



Boissons

Eau plate, thé, infusion, café, tisane, ricorée.

★ *Occasionnellement : eau gazeuse, soda, eau aromatisée, sirop...*



Aurélie Guerri

Diététicienne-Nutritionniste

aurelie.dieteticienne@gmail.com

07 61 09 11 64