

Avec plaisir

•Eau

- **Légumes verts**, haricots verts, épinard, potirons, carottes, salades, fenouils, artichauds, betteraves, brocolis, champignons, choux, endives, courgettes, navets, oignons, poireaux, radis, tomates
- **légumes secs** : lentilles, pois chiches, pois cassés, fèves, maïs,
- **Fruits** : Pommes, oranges, citrons, clémentines, kiwi, pêches, abricots
- **Fromages** : blanc, yaourts, petits suisses, carrés frais,
- **Poissons**, fruits de mer, crevettes, thon naturel ou en conserve, poissons blancs, cabillaud, lottes, merlan,
- **Viandes** : pintade, lapin, poulet, dinde, jambon ,
- **Herbes** : basilic, estragon, coriandre, persil, romarin, thym, safran, curcuma, ciboulette, cumin, noix muscade, cerfeuil, tisanes
- Desserts : sorbets aux fruits, yaourts,

Avec modération

- **Fruits** : melons, raisins, bananes, pain,
- **vin et pain**
- **Féculents et légumes secs** : pâtes, riz, pois chiches , pois cassés, purées, Quinoa
- **Légumes** : avocats, carottes
- **Fruits secs** : noix, noisettes, amandes,
- **Fromages** : gruyère, chèvres, camemberts
- **Viande rouge**

Avec prudence

- **L'alcool**
- **Les plats cuisinés ou surgelés industriels**
- **les pâtisseries, le chocolat au lait, le nutella, les bonbons, les boissons sucrées (coca, etc...)**