

légumes à feuilles

kale
salade verte
roquette
épinard
bok choy

légumes non féculents

concombre
tomate
poivron
chou
chou de Bruxelles
aubergine
courgette
chou-fleur
brocoli
asperge
céleri
poireau
oignon

fruits

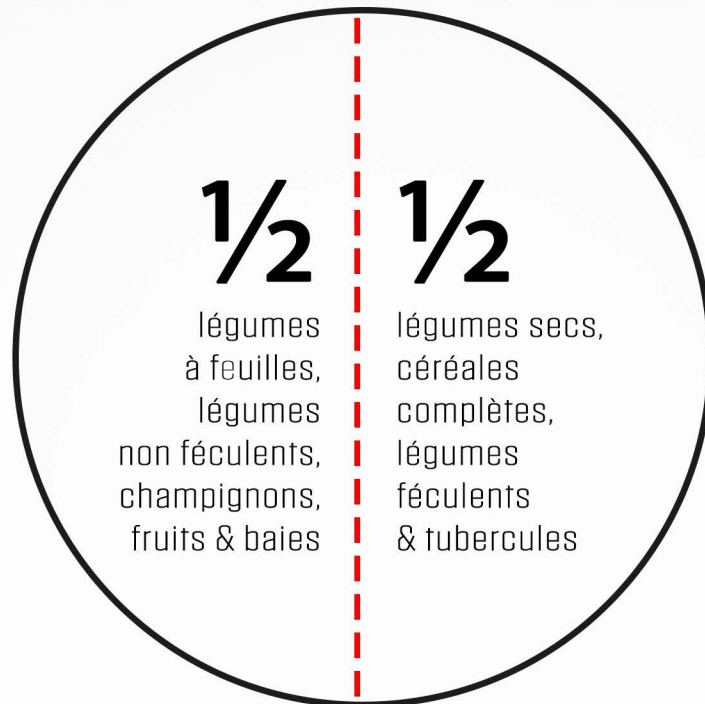
pomme
poire
kiwi
orange
pêche
raisin
abricot
prune
mangue
papaye
cerise
banane
ananas

50 | 50

ASSIETTE

plan de repas à base de plantes et d'aliments entiers centré sur la perte de poids

@ darebee.fr



légumes féculents & tubercules

courge butternut
potiron
pomme de terre
patate douce
betterave
carotte
radis

baies

fraise
myrtille
framboise
mûre
canneberge
melon
pastèque

champignons tous les types

céréales complètes

riz
quinoa
maïs
avoine
amarante
sarrasin
blé
millet

légumes secs

haricots (tous types)
lentilles (tous types)
pois chiches
soja
petits pois

pâtes & pain *

* De préférence à la farine complète ou aux légumes secs, pour une teneur plus élevée en protéines.