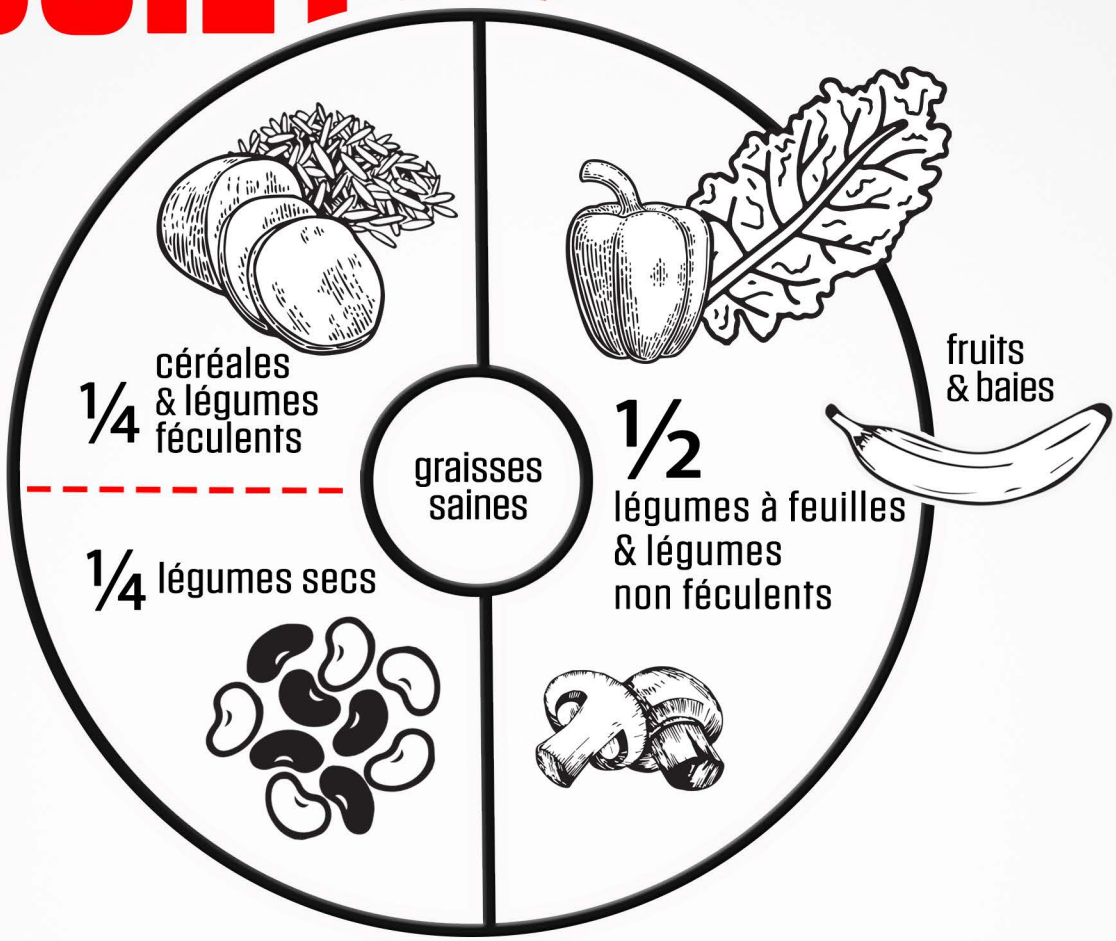
TOUT VEGGIE ASSIETTE

par DAREBEE
© darebee.fr

- ☑ avoir et maintenir un poids idéal;
- ☑ améliorer sa santé en général;
- ☑ se nourrir sainement.



peu souvent:
céréales & féculents
ou légumes secs
peuvent occuper
½ assiette

céréales & légumes féculents

avoine
riz
pomme de terre
petits pois
quinoa
millet
amarante
sarrasin
maïs

peu souvent:
pain
pâtes

légumes secs

haricots noirs
haricots rouges
haricots blancs
haricot de Lima
haricots pinto
haricots oeil noir
pois cassés
pois chiches
lentilles

à base de soja :
soja, tofu, natto, tempeh, edamame

légumes à feuilles & légumes non féculents

kale, roquette, laitue, épinards, cresson, bok choy, bette à carde, chou vert, céleri, ail, poireau, fenouil, radis haricots verts, poivron, concombre, tomate, brocoli, chou-fleur, courgette, aubergine, courge, chou blanc, oignon, chou de bruxelles, betterave, carotte, asperges, champignons, algues

graisses saines

30g fruits secs
2 c.à.s graines
1 c.à.s beurre végétal
1 c.à.s beurre de graines
1 c.à.s cacao en poudre
1 c.à.s farine de caroube
¼ avocat