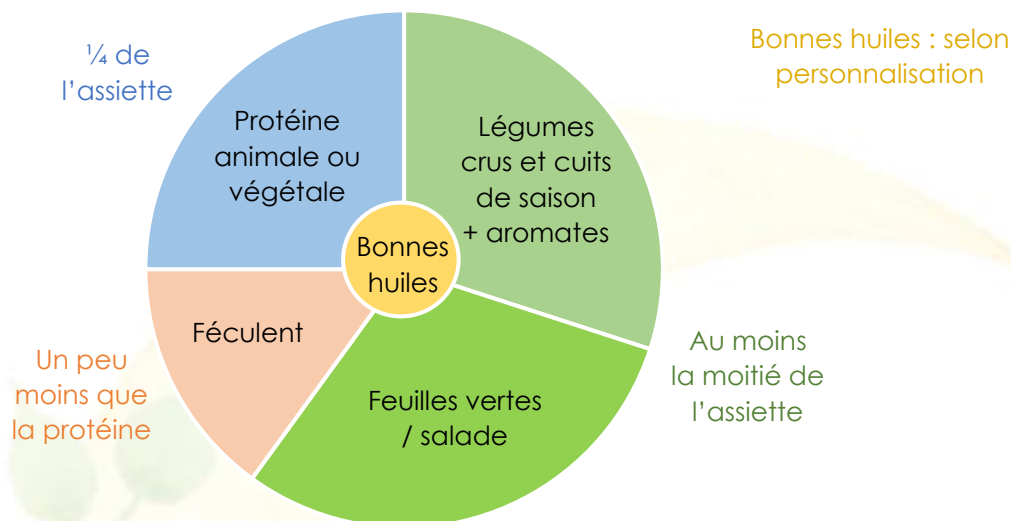


Composer son assiette



Base du repas : au minimum la moitié de l'assiette, pour permettre une bonne digestion des autres aliments.

Feuilles vertes / salade

Laitue, frisée, feuille de chêne, roquette, endive, scarole, feuilles de betterave, cresson, épinards, mizuna, mache...



Légumes de saison variés

Crus, cuits, vapeur, wok, soupe, snackés...

Avec épices/aromates et bonnes huiles.



1 protéine + 1 amidon

Produit animal

Oléagineux*

Légumineuse*

Céréale

Tubercule







Protéine

Féculent

* On peut mélanger différents types d'oléagineux entre eux dans un repas.

* La légumineuse est à la fois protéinée et amidonnée : la consommer sans produit animal.



Produit animal	Oléagineux	Légumineuse	Céréale	Tubercule
Viande rouge et blanche Poissons Fruits de mer Œufs Produits laitiers (fromages, yaourts) 	(voir préparation) Noix Noix de cajou Noix de pécan Noix du Brésil Noix de macadamia Noisette Amande Pistache Cacahuète 	(voir préparation) Lentilles (vertes, corail, lentillons) Haricots secs (verts, rouges, blanc, noirs, pinto) Pois cassés Petits pois Pois chiche Fèves Flageolets Lupin Soja (tempeh, tofu, miso, shoyu, tamari) 	(voir préparation) Blé/froment (pain, biscottes, pâtes, semoule, boulghour, farines, gâteaux et pâtisseries, seitan)* Avoine* Seigle* Orge* Epeautre* Khorosan (kamut)* Riz Quinoa Millet Sarrasin (galettes) Maïs (polenta) Fonio Teff Amarante 	Pomme de terre Patate douce Panais Potimarron Topinambour Butternut Châtaigne Igname Manioc Tapioca 
Autres sources de protéine Spiruline Graines de chanvre, lin, chia, courge, sésame, tournesol... 				

* Céréales contenant du gluten

Mémo pour varier l'accompagnement des légumes

Epices	Herbes et aromates	Graines germées
Cannelle Cumin Curcuma Curry Garam masala Gingembre Muscade Paprika Piment Ras-el-hanout Poivre Vanille (gousse et poudre)	Ail Ail des ours Aneth Basilic Ciboulette Coriandre Echalote Gomasio de la mer Herbamare® Herbes de Provence Menthe Oignon Persil Romarin	Infos sur les graines germées Alfalfa Radis Pourpre Radis Daikon Radis noir Quinoa Poireau Fenouil Fénugrec Brocolis Chou rouge Tournesol Lentilles Pois chiche

