

## Avec plaisir

- **Eau !**

- **Légumes verts**, haricots verts, épinard, potirons, carottes, salades, fenouil, artichauts, 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 aromatiques** : basilic, estragon, coriandre, persil, romarin, thym, safran, curcuma, cumin, noix ciboulette, cumin, noix muscade, cerfeuil, tisanes
- **Desserts** : sorbets aux fruits, yaourts

## Avec modération

- **Fruits** : melon, raisins, banane
- **Vin et pain**
- **Féculents et légumes secs** : pâtes, riz, pois chiches, pois cassés, purées, quinoa
- **Légumes** : avocat, carotte
- **Fruits secs** : noix, noisettes, amandes
- **Fromages** : gruyère, chèvre, camembert
- **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, coca, etc....)**