

# LA DOUZAINE QUOTIDIENNE

## BAIES

Raisins frais ou secs, mûres, myrtilles, cerises, framboises, fraises, etc.

## AUTRES FRUITS

Pommes, tomates, avocats, bananes, oranges, pamplemousses, melons, citrons jaunes ou verts, etc.

## LÉGUMINEUSES

Haricots blancs ou rouges, pois chiches, lentilles, fèves, petits pois, tofu, houmous, etc.

## LÉGUMES CRUCIFÈRES

Brocoli, chou-fleur, chou kale, roquette, choux de Bruxelles, etc.

## LÉGUMES VERTS

Chou kale, roquette, épinards, bettes, etc.

## AUTRES LÉGUMES

Carottes, maïs, courgettes, ail, champignons, oignons, potiron, patate douce, etc.

## FRUITS À COQUE ET GRAINES

Cacahuètes, amandes, noix, graines de tournesol ou de courge, etc.

## GRAINES DE LIN

Une cuillère à soupe par jour suffit



### COMMENT UTILISER CETTE LISTE

= nombre de portions

cochez ce que vous avez mangé, bu ou fait

## ÉPICES

Un quart de cuillère à café de curcuma, plus toute autre épice de votre choix

## CÉRÉALES COMPLÈTES

Riz complet, riz sauvage, quinoa, avoine, pâtes complètes, etc.

## BOISSONS

Eau, café, thé vert, blanc ou noir, Earl Grey, thé à l'hibiscus, etc.

## ACTIVITÉ PHYSIQUE

Dans l'idéal, 90 minutes par jour d'activité modérée, telle que la marche

## COMPLÉMENT DE B12

### LA SUGGESTION DE VEGANUARY

Les aliments enrichis en B12 suffisent difficilement à obtenir un apport suffisant. Il est donc recommandé de prendre un complément quotidien.