

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.