

#100JOURSPOURCHANGER

ALIMENTS À EVITER / À PRIVILÉGIER



À EVITER*	À PRIVILÉGIER
SUCRE BLANC	MIEL
ASPARTAME	SIROP D'AGAVE
CONFITURE INDUSTRIELLE	CONFITURE MAISON
JUS INDUSTRIEL	JUS MAISON
VIENNOISERIES	GÂTEAUX MAISON
PAIN INDUSTRIEL (PAIN MIE) / PAIN BLANC	PAIN MAISON/PAIN COMPLET/ PAIN AUX CÉRÉALES
CÉRÉALES INDUSTRIELLES	FLOCONS D'AVOINE OU MUESLI « MAISON »
GÂTEAUX SUCRÉS (GRANOLA, PETIT PRINCE...)	FRUITS
YAOURTS SUCRÉS/CRÈME DESSERT	FROMAGE BLANC/COMPOTE SANS SUCRES AJOUTÉS
SODA	EAU
PLATS PRÉPARÉS	PLATS MAISON
VIANDE ROUGE/POISSON FRIT (RAPPEL MANGER DE LA VIANDE 4X/SEM)	VIANDE BLANCHE/ OEUF (BIO) / POISSON NATURE
CHOCOLAT AU LAIT/BLANC	CHOCOLAT NOIR 70% MIN
ALCOOL	EAU AROMATISÉE « MAISON »/ JUS DE LÉGUMES
GÂTEAUX APÉROS	LÉGUMES À CROQUER
BOMBONS/SUCRERIES	OLÉAGINEUX(AMANDES, NOIX... SANS SEL)
POMME DE TERRE/ PÂTES BLANCHES	LÉGUMINEUSES/ PATATE DOUCE/ PÂTES ET RIZ COMPLET
LÉGUMES BOÎTES DE CONSERVE	FRAIS OU SURGELÉS
SAUCE INDUSTRIELLE	SAUCE « MAISON » OU HUILE VÉGÉTALE
FARINE BLANCHE	FARINE COMPLÈTE OU SEMI COMPLÈTE/ FARINE DE CHÂTAIGNES/ FARINE DE RIZ ...

* les aliments « à éviter » ne sont pas interdits mais à éviter. L'interdiction n'est pas la solution.

* PENSEZ AUX REPAS « JOKER » et à la répartition 20% JOKER / 80% HEALTHY !!!