

Légumineuses:

frais/congelés/conserves

- Lentilles vertes
- Lentilles de corail
- Pois chiches
- Pois cassés
- Pâtes à la farine de légumineuse
- Pâtes intégrales (complètes)

Protéines:

- Oeufs
- Soja/toffu
- Thon nature (en conserve)
- Sardine nature (en conserve)
- Maquereau nature (en conserve)

Sucrés:

- Chocolat min 70%
- Fruits secs: abricots, pruneaux, dattes...
- Fruits à coque: amandes, noix, noix de cajou, noisettes....
- Yaourt (brebis/chèvre de préférence)
- Fruits frais et congelés
- Cacao 100% en poudre
- Sirop de Yacon ou d'Agave

Aromates et Graines:

- Herbes: - de Provence - Persil - Coriandre - Oignons séchés - Ail séché ...
- Epices en général: - Curcuma - Curry - Cumin ...
- Graines: - de lin - de Chia - de Chanvre - de Courge ...

Sec:

- Soja séché/soufflé
- Epeautre soufflé
- Pain complet/au seigle
- Pain de mis complet sans sucre ajouté

Légumes:

- Frais c'est l'idéal
- Sinon congelés pour en avoir toujours sous la main et de bonnes qualités.

Glucides:

- Pâtes complètes
- Riz complet
- Son d'avoine
- Farines IG Bas: Blé complet T150
 - Epeautre - Coco - Soja
 - Sarrasin - Pois chiche
 - Seigle - Quinoa -

Matières grasse:

- Huile d'olive
- Huile de colza
- Huile de sésame
- Et autres selon les goûts
- Brique de crème allégée végétales