

LÉGUMES		FRUITS		LÉGUMINEUSES	CÉRÉALES	OLÉAGINEUX & GRAINES	HERBES & ÉPICES
LEGUMES VERTS ET CRUCIFÈRES	AUTRES LÉGUMES	BAIES (Fruits rouges)	AUTRES FRUITS				
Salades	Champignons	Mûres	Pomme	Haricot blanc	Riz brun	Amande	Curcuma
Roquette	Leg. Fruits :	Myrtilles	Poire	Haricot rouge	Riz rouge	Noix du Brésil	Gingembre
Céleri	Tomate	Cerises	Abricot	Haricot noir	Riz noir	Noix de cajou	Cannelle
Fenouil	Concombre	Framboises	Banane	Flageolet	Riz sauvage	Noisette	Coriandre
Chou	Aubergine	Baies d'Açaï	Clémentine	Mangetout	Avoine	Noix de pécan	Piment
Chou kalé	Olive	Raisins	Datte	Lentilles verte	Millet	Noix	Basilic
Chou de Bruxelles	Courges et courgette	Canneberges	Fruit de la passion	Lentilles corail	Pâtes complètes	Noix de macadamia	Noix de muscade
Brocoli	Potiron	Baies de Goji	Figue	Lentilles blondes	Quinoa	Pistache	Sauge
Persil	Avocat	Fraises	Kiwi	Lentilles beluga	Seigle	Graines de chia	Laurier
Coriandre	...		Citron	Pois cassés	Orge	Graines de courge	Thym
Epinards	Leg. Racines :		Litchis	Pois verts	Sarrasin	Graines de chanvre	Romarin
Artichaut	Betteraves	1/2 tasse par jour	Mangue	Pois chiches	...	Gr. De tournesol	Ail
Poireau	Carottes		Pêche	Fèves		Gr. De sésame	Aneth
Pissenlit	Radis		Nectarine	...		Gr. De lin	Cumin
Endive	Navet		Orange			...	Curry
Mâche	Rutabaga		Ananas				Persil
Asperges	...		Pamplemousse		1,5 tasse		Poivre
...	Leg. Bulbes		Prune	1 tasse (cuites)	(étalée sur	1/2 tasse	...
↑	Ail		Pastèque	par jour	la journée)	par jour	
2x/jour de	Oignon		...		ou 2 tranches		Le plus souvent
chaque groupe :	Poireau				de pain		possible !
1 tasse si crus	Echalote		2 fruits par jour				
2 tasses si cuits	Leg. Tubercules		(ou 2 tasses si				
	Pomme de terre		coupés)				
	Patate douce						
	Pois/Grains						
	Haricot vert						
	Petits pois						
	Maïs						