



Céréales :
Riz, blé, quinoa,
épautre, petit
épautre, kamut,
maïs,...
50gr / repas



Légumes :
Racines, feuilles,
fruits, fleur, tige
300gr / repas

Légumineuses
pois chiches,
lentilles, haricots,
25gr / repas

Autres :
Oléagineux,
huiles, produits
laitiers, viande,
poisson, œufs,
algues,

