

MES
MEILLEURS
CHOIX
ALIMENTAIRES

Mélanie **Julio**
DIÉTÉTICIENNE
NUTRITHÉRAPEUTE

JE REMPLACE	PAR...
Pain blanc et baguette blanche	Pain : gris, multi-céréales, épeautre au levain, seigle aux noix, pain complet aux graines
Céréales sucrées industriels	Flocons (avoine, quinoa, petit-épeautre, ...) ou Granola maison
Pâtes blanches	Pâtes complètes
Sucre blanc	Sucre intégral (roux, complet)
Sel blanc	Sel gris non traité ou sel Gomasio
Lait de vache	Laits végétaux
Yaourt de vache non bio	Yaourts entier lait cru BIO (Vache, chèvre, brebis)
Desserts lactés sucrés	Desserts laits végétaux (soja, riz, amande) ou kéfirs fermentés faits maison
Additifs et exhausteurs de goûts	Herbes aromatiques fraîches
Biscuits et viennoiseries	Fruits frais et fruits secs Fruits oléagineux
Bonbons	Chocolat noir à minimum 70% cacao
Sodas	Infusions ou smoothies faits maison
Thé et café non Bio	Thé et café BIO
Viande rouge	Légumineuses
OÛfs élevés en batterie non Bio	OÛfs élevés en plein air, Bio et riche en oméga 3
Plats industriels	Plats faits maison