

# Qu'est ce qu'on mange ?

NON-EXHAUSTIF !

## DES PRODUITS CÉRÉALIERS

*Glucides, protéines, fer, fibres*

Pain, pâtes, couscous, semoule, boulgour, riz, maïs, polenta, millet, sarrasin, quinoa, seitan, céréales pour petit déjeuner (types muesli), fonio, flocons d'avoine, orge, seigle.

*Autres sources de glucides : pommes de terre, patates douces, châtaignes*

## DES LÉGUMINEUSES

*Protéines, fer*

*Entières (sèches ou fraîches), farines et flocons, surgelées, conserves, produits transformés.*

Lentilles (vertes, corail, jaunes, noires), haricots (rouges, blancs, flageolets, azukis, noirs...), fèves, pois chiches, pois cassés, petits pois, soja (tofu, tempeh, "lait", yaourt, crème...)

## DES LÉGUMES

*Fibres, vitamines (A, B9 et C), calcium*

*Frais, surgelés, conserves, préparés*

| PRINTEMPS                                                                                                                                                                                         | ÉTÉ                                                                                                                                                                                                                                | AUTOMNE - HIVER                                                                                                                                                                                                                                                                                   | TOUTES SAISONS                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| Asperges,<br>Blettes,<br>Carottes et navets en botte,<br>Choux blancs et rouges,<br>Epinards,<br>Petits oignons blancs,<br>Radis,<br>Petits pois,<br>Pois gourmands,<br>Pommes de terre nouvelles | Tomates,<br>Concombres,<br>Aubergines,<br>Courgettes,<br>Haricots verts,<br>Poivrons,<br>Artichauts,<br>Blettes,<br>Brocolis,<br>Céleri branche,<br>Choux-fleur,<br>Choux raves,<br>Echalotes,<br>Epinards,<br>Fenouil,<br>Cresson | Maïs en épis,<br>Poireaux,<br>Céleri rave et branche,<br>Endives,<br>Choux (vert, rouge, chinois, de bruxelles),<br>Mâche,<br>Panais,<br>Courges (potimarron, musquée de Provence, spaghetti, butternut, pâtisson, patidou...),<br>Radis noir,<br>Topinambour,<br>Salsifis,<br>Navets,<br>Cresson | Salades,<br>Betteraves,<br>Carottes,<br>Pommes de terre,<br>Oignons |

## DES FRUITS

Fibres, vitamines (A, B9 et C), calcium  
Frais, séchés, surgelés, conserves, préparés

### FRAIS

Abricots, Kiwis,  
Cerises, Figs,  
Kakis, Prunes,  
Mirabelles,  
Reines-claude,  
Nectarines,  
Pêches, Brugnon,  
Melons, Pastèques,  
Pommes, Poires,  
Coings, Raisins,  
Agrumes (oranges,  
citrons, clémentines,  
mandarines,  
pamplemousses,  
kumquats...)

### BAIES

Fraises,  
Cassis,  
Framboises,  
Groseilles,  
Airelles,  
Mûres,  
Myrtilles

### SECS

Abricots,  
Figs,  
Pruneaux,  
Dattes,  
Raisins

### EXOTIQUES

Mangues,  
Bananes,  
Ananas,  
Avocats,  
Dattes,  
Fruits de la passion,  
Grenades,  
Litchis,  
Papayes,  
Caramboles

## DES OLÉAGINEUX

Lipides, protéines (fruits à coque),  
calcium, zinc, magnésium,  
autres minéraux

Graines, purées, concassées, poudre

Amandes, cacahuètes, graines de  
courge et de tournesol, noix,  
noix de cajou, noisettes, sésame

## DES AROMATES ET DES ÉPICES

Frais, séchés, surgelés

### AROMATES

Ail, cerfeuil, ciboulette, estragon,  
laurier sauce, origan, persil, roquette,  
sarriette, sauge, thym.

### ÉPICES

Cannelle, poivre, curry, muscade, cur-  
cuma, paprika, girofle, vanille, cumin,  
anis, moutarde, zaatar, carvi, fenugrec.

## ALTERNATIVES VÉGÉTALES

Alternatives à la viande (saucisses,  
nuggets, steak végétal, seitan, tofu... ),  
aux produits laitiers et au poisson.

## DES MATIÈRES GRASSES

Énergie, oméga-3 (colza, lin...)

HUILES de colza, de noix, de soja, d'olive,  
de lin

FRUITS OLÉAGINEUX : noix, noix de cajou,  
cacahuètes, noisettes, amandes, graines  
de tournesol, sésame, olives, graines de  
lin (fraîchement moulues)  
Chocolat, margarine, avocat

## AUTRES

Levure de bière, levure diététique sans  
gluten, germe de blé

Chocolat noir (fer, magnésium)

ALGUES : kombu, wakamé, dulse, nori,  
salade du pêcheur... (iode)

COMPLÉMENT : Vitamine B12

Pensez à prendre un complément  
de 10-25 µg quotidiennement  
ou de 2000 µg par semaine.