



Cette liste, non exhaustive, propose des exemples d'aliments à titre indicatif; Elle doit être adaptée et validée par le médecin ou un professionnel de santé selon les besoins spécifiques de chaque personne.

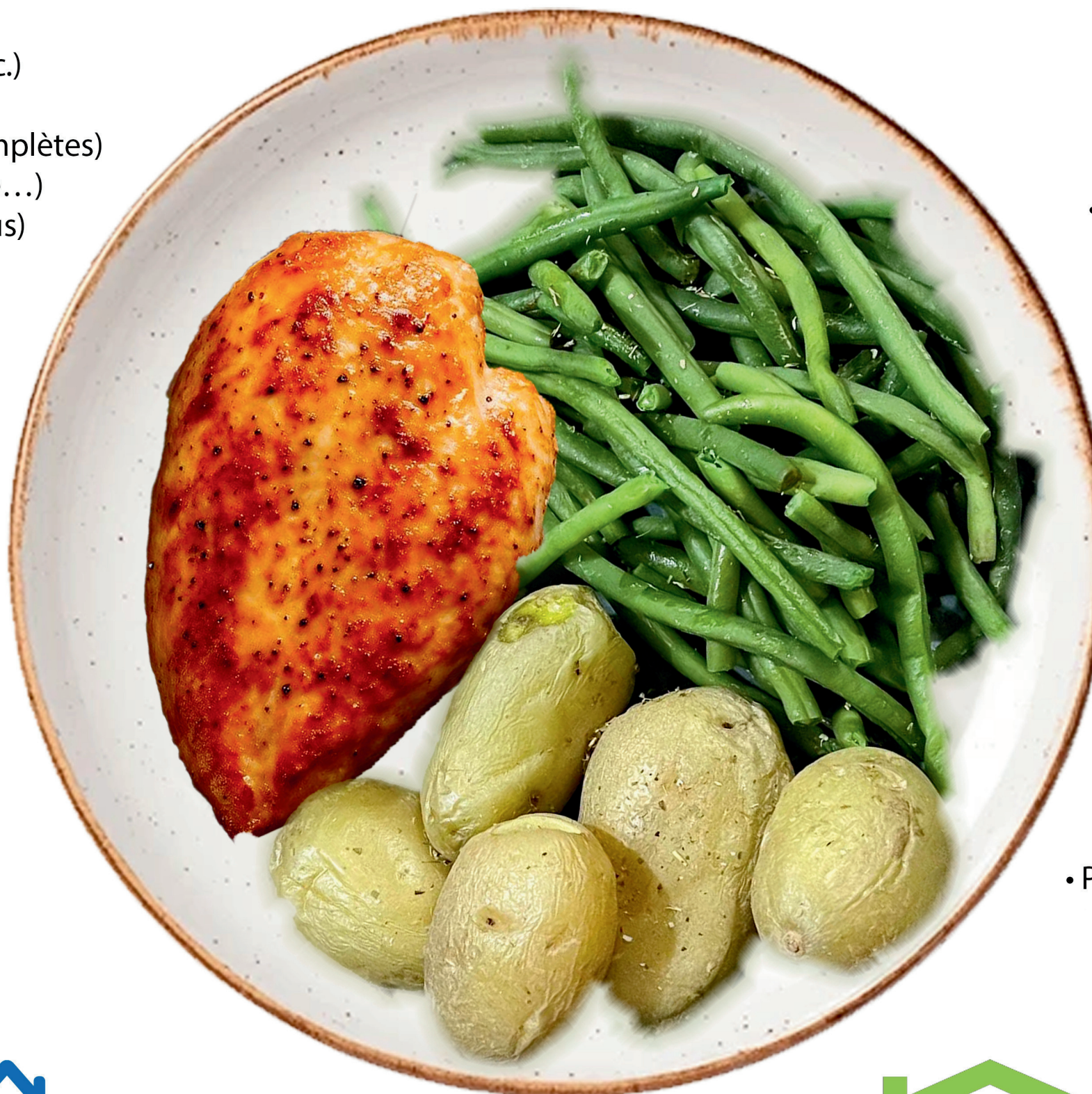
Menu type : Légumes + Protéines + Féculents, mais aussi Produits laitiers et Fruits

FECULENTS :

- Pain (blanc, complet, aux céréales, etc.)
- Baguette, biscotte, pain de mie
- Pâtes (blanches, complètes, semi-complètes)
- Riz (blanc, complet, basmati, sauvage...)
- Semoule (de blé, de maïs, de couscous)
- Boulgour
- Quinoa
- Épeautre
- Avoine
- Maïs
- Pomme de terre
- Patate douce
- Lentilles (vertes, corail, blondes...)
- Pois chiches
- Haricots secs
- Fèves
- Pois cassés

PROTEINES :

- Œufs
- Poissons
- Viandes : bœuf, veau, agneau, porc, poulet, dinde, canard
- Fruits de mer : crevettes, moules, huîtres, crabe



LEGUMES :

- Épinards
- Chou vert
- Brocoli
- Haricots verts
- Courgette
- Laitue
- Mâche
- Roquette
- Endives
- Carotte
- Navet
- Panais
- Betterave
- Radis
- Céleri-rave
- Topinambour
- Poireau
- Fenouil
- Céleri branche
- Tomate
- Poivron
- Aubergine
- Concombre

FRUITS :

- Pomme
- Poire
- Coing
- range
- Clémentine
- Mandarine
- Pamplemousse
- Citron
- Framboise
- Myrtille
- Mûre
- Groseille
- Cassis
- cerise
- Abricot
- Pêche
- Nectarine
- Prune
- Mangue
- Papaye
- Fruit de la passion
- Kiwis
- Noix de coco
- Litchi
- Raisin sec
- Figs sèches
- Dattes
- Noix
- Amande
- Noisette