

QUE MANGER ?

pendant un jeûne partiel



FRUITS

Frais, congelé, séché, cuit ou en jus.

Essayez d'éviter les sucres ajoutés ou les conservateurs.

Voici une liste de quelques fruits de saison :

Mandarine, poire, citron, kiwi, pamplemousse, pomme, banane, litchis, grenade, orange, ananas

LÉGUMES

Frais, congelé, séché, cuit ou en jus.

Essayez d'éviter les sucres ajoutés ou les conservateurs.

Voici une liste de quelques légumes de saison :

Céleri rave, chou blanc, chou-fleur, potiron, citrouille, courge, potimarron, endives, poireaux, oignons, topinambour, avocat, carotte, choux de Bruxelles, chou rouge, mâche, salsifis

GRAINS ENTIERS

De nombreuses personnes incluent également les pâtes de blé entier, les tortillas de blé entier, les gâteaux de riz et le maïs soufflé.

Exemples :

orge, riz brun, gruau, mil, quinoa, avoine

GRAINES DE NOIX

D'autres mangent aussi des beurres de noix, y compris le beurre d'arachide et le beurre d'amande. Essayez d'éviter les choix avec du sucre ajouté, des édulcorants artificiels et des conservateurs.

Exemples :

amandes non salées, noix de cajou, chia, lin, pin, citrouille, sésame, tournesol, cacahuètes, pacanes, pistaches, noix

LÉGUMINEUSES & HARICOTS

Si vous utilisez des haricots en conserve, recherchez des produits biologiques et / ou à faible teneur en sodium.

Exemples :

Haricots, pois, lentilles