



Voici les aliments rassasiants ♡

Fruits frais

- abricot
- ananas
- baie
- banane
- carambole
- cerise
- citron
- citron vert
- coing
- datte
- figue
- fruit de la passion
- goyave
- grenade
- kaki
- kiwi
- kumquats
- litchis
- mandarine
- mangue
- melon
- mirabelle

- nectarine
- orange
- pamplemousse
- papaye
- pêche
- physalis
- pitahaya/
fruit du dragon
- poire
- poire nashi
- pomélo
- pomme
- pruneau
- prune
- raisin
- reine-claude
- tamarillo
- tangerine

Légumes

- ail
- algue
- artichaut
- asperge
- aubergine
- betterave
- brocoli
- carotte
- carotte rouge
- céleri
- champignons
- châtaigne d'eau
- chou blanc
- chou chinois
- chou de Bruxelles
- chou frisé
- chou pointu
- chou pomme
- chou rouge
- chou vert
- choucroute
- chou-fleur
- concombre
- côte de bette
- courge
- courgette
- dent de lion
- échalote

- endive
- épinards
- épis de maïs au vinaigre
- fenouil
- haricot vert
- haricots séchés
- herbes aromatiques
- légumes au vinaigres
- mélange de carottes et petits pois
- mixed pickles
- navet
- navette d'été
- oignon
- oignon grelot
- oignons de printemps/ciboule
- ocra
- pak choi
- panais
- piment
- poireau
- pois mange-tout/pois gourmand
- poivron
- pousses de légumes
- racines de persil
- radis
- radis blanc
- radis noir
- rhubarbe
- romanesco
- salade verte
- tomate
- topinambour

Pain

- pain de seigle complet
- pumpernickel

Charcuterie

- filet de porc fumé
- jambon de dinde, cuit/cru
- jambon de volaille
- jambon sans gras, cuit/cru

- pastrami
- roastbeef

Viande, crue

- bouilli de bœuf maigre
- cerf, maigre
- cheval, maigre
- civet de chevreuil
- entrecôte de bœuf
- escalope/steak de veau
- filet d'agneau
- filet de bœuf
- filet de lapin
- filet de veau
- filet/tranche de porc
- kangourou, maigre
- lièvre, maigre
- roastbeef
- sanglier, maigre
- selle de chevreuil
- steak de bœuf, coin
- steak de porc minute
- viande hachée de bœuf maigre

Volaille, crue

- autruche
- caille
- filet/escalope de dinde
- filet/escalope de poulet

Poisson & fruits de mer

- bar
- baudroie
- brème
- cabillaud
- calmar
- carpe
- carrelet/plie
- colin blanc
- colin d'Alaska
- coquilles St-Jacques
- crabe
- crevettes
- dorade

- dorade royale
- écrevisse
- églefin/haddock
- éperlan
- escargots
- espadon
- flétan blanc
- fruits de mer
- homard/langoustine
- huître
- lieu noir
- lingue blanche
- lotte
- loup de l'Atlantique
- loup de mer
- merlu/colinot
- morue fraîche
- moule
- omble de fontaine
- palourde/clam
- pangasius
- perche
- sandre
- sébaste
- sole
- surimi
- tanche
- thon au naturel
- tilapia
- turbot

Œufs

- blanc d'œuf
- œuf de dinde
- œuf de poule
- œuf d'oie

Fromage, lait & produits laitiers (aussi sans lactose)

- babeurre
- lait écrémé
- séré maigre
- yogourt à la grecque, nature
 - max. 0,2% MG
- yogourt nature
 - max. 0,5% MG, maigre
 - max. 1,8% MG, partiellement écrémé

Céréales & muesli

- amarante
- avoine
- blé dur
- blé/froment
- boulgour
- couscous
- épeautre/blé vert
- flocons d'avoine
- flocons de blé/ froment
- flocons de céréales
- flocons de millet
- flocons de seigle
- flocons d'épeautre
- flocons d'orge
- gruau de céréales
- millet
- orge
- orge perlé/mondé
- quinoa
- riz pour riz au lait
- riz/riz complet/riz sauvage
- sarrasin
- seigle

Pommes de terre & pâtes

- Glass noodles/vermicelles de petits pois et de haricots mungo
- Kritharaki/bagos
- Mie noodles/ Nouilles Mie
- pâtes/pâtes complètes, non farcies
- pomme de terre
- Rice vermicelli/vermicelles de riz
- Shiratiki noodles/ Nouilles de konjak
- spätzli

Légumineuses & maïs

- edamame
- épis de maïs
- haricots mungo
- haricots rouges/ kidney
- haricots secs
- lentilles
- maïs
- pois
- pois chiches
- pousses de soja
- soja

Produits vegan & végétarien

- drink au soja nature, sans sucre
- tofu
- tofu soyeux
- yogourt au soja nature, max. 55kcal/100g