

<b>J'évite</b>	<b>Je remplace par</b>
Farine de blé blanche (pain et pâte)	Farine de blé complète ou semi-complète Farine de sarrasin, seigle, pois chiche, petit épeautre...
Pomme de terre	Patate douce, topinambour, panais
Riz cuisson rapide	Riz complet, riz rouge, riz basmati, sauvage, kamut, boulgour, quinoa
Produits sucrés, chocolat au lait, confiture industrielle, sucre blanc	Chocolat noir, confiture maison allégée en sucre, miel, sucre complet, fruits, fruits secs, fruits oléagineux
Lait de vache	Lait de chèvre, lait de brebis, laits végétaux
Yaourt et fromage industriels	Yaourt de chèvre ou de brebis ou yaourt végétal nature Fromage et yaourt fermier de chèvre ou de brebis
Beurre et crème fraîche en excès	Huile végétale vierge, purée d'oléagineux
Huile de tournesol, maïs, pépins de raisin	Huile de colza, olive
Viande classique	Viande issue de petit élevage respectueux du bien-être animal et de l'environnement Produits « bleu-blanc-cœur ».
Poisson	Petits poissons (maquereau, sardine, hareng...), crustacés et mollusques associés à un label garantissant la pêche durable
Œuf	Œuf de poules élevées en plein air et nourries aux graines de lin (« bleu-blanc-cœur »)
Sel de table	Sel enrichi en potassium, gomasio
Poivre en excès	Ail, oignon, échalote, persil, basilic, thym
Curry, moutarde, chili, harissa	Curcuma, gingembre, safran, cannelle, menthe, coriandre...
Excès de thé et de café	Tisanes
Sodas, jus de fruit et alcool	Eau gazeuse, eau