



Oléagineux (amandes, noix, noisettes, noix de cajou)



Légumes verts (brocoli, épinards, asperges),
- Tous les jours



Légumineuses
Céréales complètes / Céréales germées



Poissons gras : sardine, maquereau, anchois
- 3 fois par semaine



Huitres



Huile de colza - lin/ olive/ noix
2 à 3 cuillères à soupe par jour d'huile colza-olive ou colza-noix)



Chocolat Noir 70 % et plus
-1 à 2 carrés de chocolat noir au gouter (vers 16-17h)



Ail et aromates