

# 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