

# LISTE DE COURSES REGIME VEGETARIEN



Traduction proposée par PaléOh!

<http://paleoh.fr>

Les aliments en vert sont les meilleures options

## Protéines

De 1 à 3 par ordre de préférence

### Produits laitiers

1- Pasteurisés, fermentés et biologiques

2- Whey protéine biologique

**A supprimer ! Lait, fromage et tout produit laitier non biologique**

### Légumineuses

1- Tempeh, natto, edamame, biologiques

2- Tofu ferme bio, lentilles, pois divers, (trempage, cuisson)

3- Viande conventionnelle maigre / dégraissée

### Œufs

1- Pasteurisés ET biologiques

2- Biologiques

3- Plein air

### A supprimer !

1- Les produits raffinés à base de soja (protéine de soja, fausses viandes, etc.)

2- Les céréales et pseudos céréales (quinoa, seitan)

3- Le tempeh à base de céréale

## Légumes

Ail	Champignon	Haricot vert	Pois mange-tout (ou
Anis	Choux divers	Igname	haricot plat)
Artichaut	Chou de Bruxelles	Jicama (pois patate)	Poivrons
Asperges	Concombre	Kale	Potiron
Aubergine	Courges diverses	Laitue	Racine de fenouil
Bette à carde	Courgette	Navet	Radis
Betterave	Cresson	Oignon	Rhubarbe
Bok Choy	Echalote	Panais	Roquette
Brocoli	Epinard	Patate douce	Rutabaga
Carotte	Gombos	Poireau	Tomate

## Fruits

### Abricot

Ananas

Banane

**Cerise**

Citron

Citron vert

Datte

Figue

Fraise

### Framboise

Fruits exotiques

Grenade

**Kiwi**

**Mandarine**

Mangue

**Melon**

**Mûres**

**Myrtilles**

Nectarine

Orange

**Pamplemousse**

Papaye

Pastèque

Pêche

Poire

Pomme

**Prune**

Raisin

**Limiter au maximum  
les fruits secs !**

## Sources de graisse

### Cuisson

**Beurre clarifié (ghee)\***

**Huile de coco**

**Huile d'olive vierge  
extra**

*\* Idéalement pasteurisé  
et/ou 100% pâturage  
et biologique*

### Privilégier

**Avocat**

**Beurre de coco**

**Beurre de macadamia**

**Lait de coco (conservé)**

**Noisette**

**Noix de cajou**

**Noix de coco copeaux**

**Noix de coco fraîche**

**Noix de macadamia**

**Olives**

### Avec modération

Amande

Beurre d'amande

Noix du Brésil

Noix de pécan

Pistache

### A limiter au maximum !

Beurre non clarifié

Graines de citrouille

Graines de lin

Graines de sésame

Graines de tournesol

Noix

Pignons de pin