



LA LISTE POUR  
**se sevrer**  
DES SUCRES RAFFINÉS

THE HAPPY LAB

# SEVRAGE DU SUCRE

## À consommer

### Légumes (tous sauf pdt)

Aubergines Brocolis Carottes  
Courgettes Choux Épinards  
Concombre  
Haricots Lentilles Petits pois  
Poivrons Radis Salades,..

### Fruits

Ananas Avocats Baies  
Kiwi Oranges Fruits rouges  
Pommes Poires Prunes

### Céréales complètes/Noix/Graines

Pâtes, farines & riz Flocons d'avoine  
Quinoa Boulghour Graines de chia  
Amandes Noisettes Pistaches  
Noix Macadamia Pécan

### Viandes et poissons

Agneau Boeuf Dinde  
Poulet Porc Crevettes  
Saumon Thon Oeufs, etc...

### Produits laitiers

Yaourt nature/végétal Cottage cheese  
Lait de soja Lait demi-écrémé

### Boissons

Eau naturelle/Détox maison  
Thé Tisane Café sans sucre

## À éviter

### Légumes

Patates et patates douces

### Fruits

Fruits séchés  
(pruneaux, abricots, dattes, etc )

### Sucres raffinés

Biscuits Bonbons Barres de céréales  
Chips Chocolat Céréales petit-déj.  
Croissants Pâtisseries

### Céréales raffinées

Farines, pain, riz et pâtes blanches  
Pizzas et plats préparés

### Boissons

Sodas Jus  
Alcools Cafés industriels

### Autres

Produits "light" Sauces industrielles

Tout ce qui a un goût sucré, même édulcorant est à réduire. Cela entretient le goût au sucre et enverra de fausses informations à votre cerveau

**Avec modération: bananes, cerises & mangues**



The background features a soft-focus image of lemons and their branches. A large, bright yellow lemon is the central focus, with several other lemons and green leaves scattered around it. The overall tone is warm and natural.

ENVIE D'ALLER PLUS LOIN?

télécharge

Happy & Balanced

L'E-BOOK QUI TE GUIDE PENDANT  
4 SEMAINES VERS UNE VIE PLUS  
SAINE

[clique ici](#)

THE HAPPY LAB