



LISTE D'ALIMENTS  
*pour se sevrer*  
DES SUCRES RAFFINÉS

THE HAPPY LAB

# SE SEVRER DU SUCRE

## À consommer

### Légumes (tous sauf pdt)

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

### 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 )  
Banane, cerise, mangue avec modération

### 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

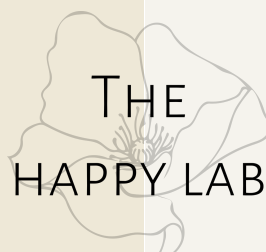
### Boissons

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



Cette liste contient des exemples d'aliments pour vous guider mais est non-exhaustive.

The background features a soft-focus image of lemons and their branches. A large, bright yellow lemon is prominent in the upper center, with several smaller lemons and green leaves scattered around it. The overall tone is light and fresh.

ENVIE D'ALLER PLUS LOIN?  
DÉCOUVRE

# Happy & Balanced

L'E-BOOK QUI TE GUIDE PENDANT 4  
SEMAINES VERS UNE VIE PLUS  
SAIN (RECETTES, FICHES  
CONSEILS, ORGANISATION)

[clique ici](#)

THE HAPPY LAB