

Aliments autorisés pendant Forever C9

Fruits autorisés

-  Pommes (avec modération)
-  Oranges
-  Citrons
-  Raisins (en petite quantité)
-  Ananas frais
-  Pêches
-  Cerises (en petite quantité)
-  Melon
-  Pastèque
-  Fraises
-  Myrtilles
-  Mangue (en petite quantité)
-  Bananes (1/2 par portion)
-  Poires
-  Pamplemousse

Légumes autorisés

LÉGUMES VERTS :

-  Épinards
-  Brocoli
-  Concombre
-  Chou kale
-  Laitue
-  Blette

AUTRES LÉGUMES :

-  Carottes
-  Poivrons rouges, jaunes ou verts
-  Courgettes
-  Tomates
-  Champignons
-  Oignons
-  Chou-fleur
-  Céleri

Céréales et féculents autorisés

-  Riz sauvage
-  Quinoa
-  Patate douce (portion modérée)
-  Couscous complet

Protéines maigres

-  Poulet sans peau
-  Dinde (sans peau)
-  Poisson blanc : cabillaud, merlu, tilapia
-  Fruits de mer (crevettes, pétoncles, etc.)
-  Œufs (cuits sans matière grasse)
-  Tofu nature
-  Tempeh

Graisses saines

-  Avocats (portion limitée à 1/4 par repas)
-  Amandes (non salées, poignée)
-  Noix de cajou (modération)
-  Noix (en petite quantité)
-  Graines de tournesol ou chia (modération)
-  Huile d'olive (1 à 2 cuillères à soupe par jour)

Boissons autorisées

-  Eau (plate ou gazeuse, non aromatisée)
-  Tisanes
-  Thé (non sucré, sans lait)
-  Eau citronnée (sans sucre ajouté)

Assaisonnements autorisés

-  Ail
-  Herbes fraîches (basilic, coriandre, persil, etc.)
-  Épices (curcuma, gingembre, cannelle, poivre, paprika)
-  Jus de citron