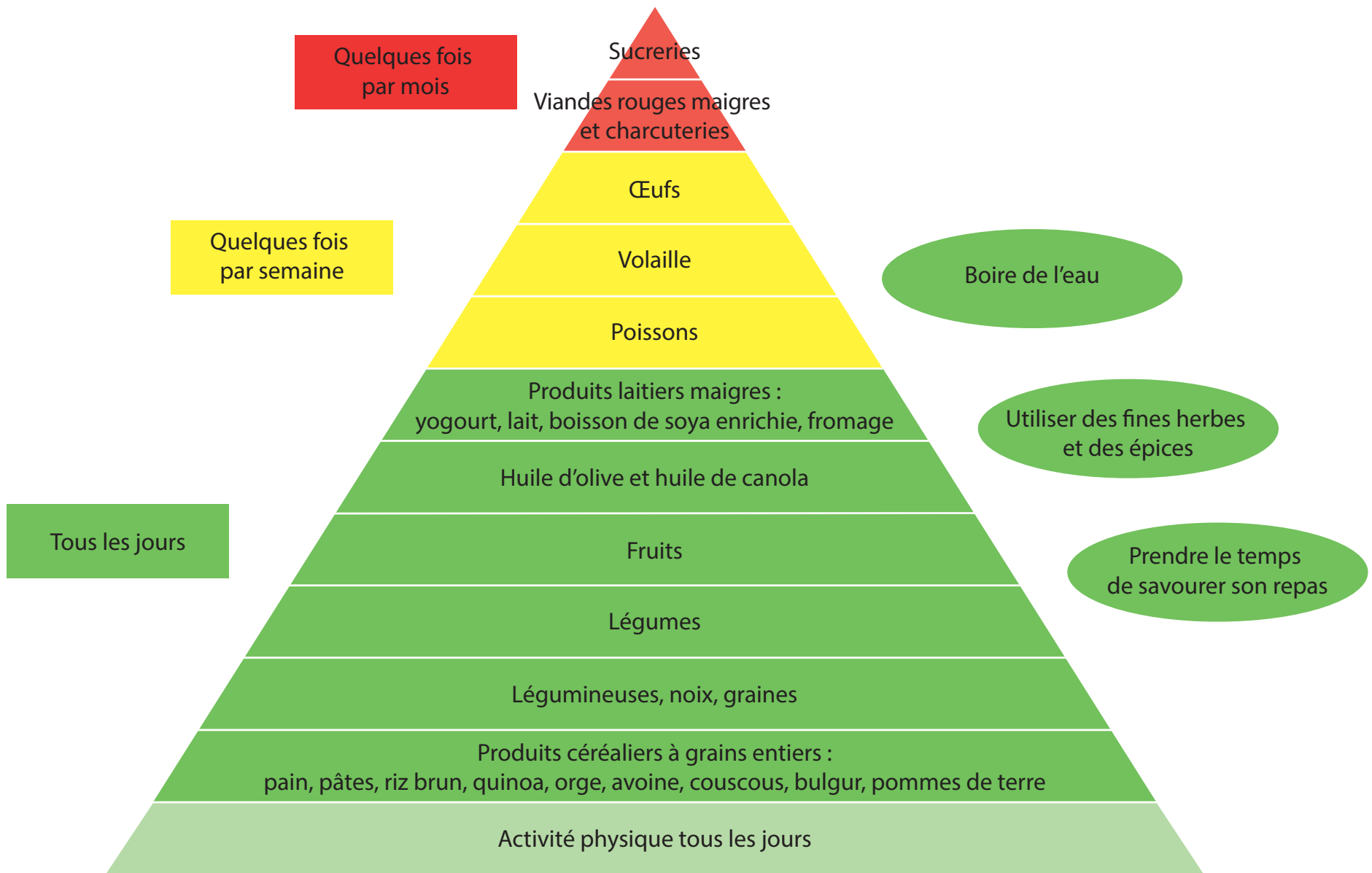


Pyramide de la diète méditerranéenne modifiée



Facultatif : vin avec modération, si absence de contre-indications

Ma liste d'aliments « méditerranéens »

Produits céréaliers à grains entiers

- Avoine (gruau)
- Couscous blé entier
- Craquelins
- Épeautre
- Farine
- Orge mondé
- Pain
- Pâtes alimentaires
- Quinoa
- Riz brun étuvé
- Riz sauvage

Légumineuses

- Fèves edamame surgelées
- Haricots blancs
- Haricots rouges
- Lentilles
- Pois chiches

Noix et graines non salées

1 portion = 1 c. à table

- Amandes
- Arachides
- Beurre d'amande
- Beurre d'arachide
- Graines de lin ou de chia
- Graines de sésame
- Graines de tournesol
- Noix de Grenoble
- Noix de pacane
- Pistaches

Huiles

- Olive
- Canola

Légumes frais, surgelés ou en conserve sans sel ajouté

- Tomates
- Aubergine
- Brocoli
- Carottes
- Champignons
- Chou
- Chou-fleur
- Concombre
- Courges
- Épinards
- Haricots verts
- Lettues : romaine, frisée, Boston, roquette
- Oignons, oignons verts
- Petits pois verts
- Poivrons (piments doux)
- Zucchini

Fruits frais ou surgelés

- Bleuets
- Citron, lime
- Fraises
- Framboises
- Kiwis
- Mangue
- Melons
- Oranges
- Pêches
- Poires
- Pommes
- Prunes
- Raisins

Produits laitiers faibles en gras

- Yogourt nature
- Lait
- Boisson de soya enrichie
- Fromage frais, ricotta et bocconcini
- Fromage parmesan ou fêta : petite quantité

Poissons et fruits de mer frais, surgelés ou en conserve faibles en sodium

- Maquereau
- Sardines
- Saumon
- Truite
- Aiglefin
- Morue
- Flétan
- Sole (plie)
- Thon
- Crabe, homard
- Crevettes
- Huîtres, moules
- Pétoncles

Épices et fines herbes fraîches ou séchées

- Ail
- Basilic
- Cannelle
- Cari
- Coriandre
- Cumin
- Gingembre
- Menthe
- Origan
- Persil
- Piment de Cayenne
- Poivre
- Thym
- Vanille

Autres

- Tahini (pour l'hummus)
- Vinaigre balsamique
- Vinaigre de vin