

PROGRAMME BIEN-ÊTRE

21 JOURS
LISTE DE COURSE



lien site interne : K'laire Alimentelefeu

[Link](#)



Liste de course

Tempérament Sanguin

Fruits et Légumes :

- Bananes
- Myrtilles
- Fraises
- Mangues
- Ananas
- Citrons verts
- Kiwis
- Pommes
- Poires
- Raisins
- Avocats
- Tomates
- Tomates cerises
- Concombres
- Poivrons
- Brocoli
- Carottes
- Courgettes
- Patates douces
- Champignons
- Asperges
- Haricots verts
- Roquette
- Épinards
- Betteraves
- Oranges
- Petits pois
- Salade verte
- Mesclun
- Chou-fleur
- Céleri
- Laitue
- Aubergines
- Potiron
- Potiron
- Courgettes

Viandes et Poissons :

- Blanc de poulet
- Filet de saumon
- Dinde
- Steak de bœuf
- Rôti de porc
- Filet de cabillaud
- Côtelettes d'agneau
- Crevettes

Produits de base :

- Graines de chia
- Lait d'amande
- Purée d'amande
- Miel
- Huile d'olive
- Vinaigre balsamique
- Tahini
- Houmous
- Olives noires
- Pain sans gluten
- Crackers sans gluten
- Quinoa
- Riz basmati
- Riz sauvage
- Lentilles
- Pois chiches
- Œufs
- Tofu
- Farine de sarrasin
- Muesli sans gluten
- Noix de cajou
- Amandes
- Noix de coco râpée
- Graines de courge
- Graines de sésame
- Graines de lin



Liste de course

Tempérament Bilieux

Fruits et Légumes :

- Épinards
- Poivrons
- Oignons
- Avocats
- Tomates cerises
- Concombres
- Carottes
- Courgettes
- Patates douces
- Champignons
- Asperges
- Haricots verts
- Roquette
- Brocoli
- Céleri-rave
- Pommes de terre nouvelles
- Citrons
- Laitue
- Aubergines
- Courgettes
- Concombre
- Potiron
- Poireaux
- Céleri
- Betteraves
- Chou rouge
- Chou-fleur

Viandes et Poissons :

- Blanc de poulet
- Filet de saumon
- Dinde
- Steak de bœuf
- Filet de cabillaud
- Côtelettes d'agneau
- Filet de poisson blanc (sole, colin)
- Crevettes

Produits de base :

- Œufs
- Huile d'olive
- Vinaigre balsamique
- Vinaigre de cidre
- Jus de citron
- Aneth frais
- Persil frais
- Ciboulette
- Yaourt de coco
- Lait de coco
- Huile de lin
- Quinoa
- Riz basmati
- Lentilles
- Pois chiches
- Tofu soyeux
- Farine de pois chiches
- Pain sans gluten
- Graines de courge
- Graines de sésame



Liste de course

Tempérament Lymphatique

Fruits et Légumes :

- Pommes
- Kiwis
- Amandes
- Graines de courge
- Noix de coco râpée
- Épinards
- Tomates cerises
- Concombres
- Poivrons
- Brocoli
- Carottes
- Courgettes
- Patates douces
- Champignons
- Asperges
- Haricots verts
- Roquette
- Betteraves
- Aubergines
- Courgettes
- Concombre
- Avocat
- Potiron
- Poireaux
- Céleri
- Chou-fleur
- Laitue
- Chou rouge
- Carottes

Viandes et Poissons :

- Blanc de poulet
- Filet de saumon
- Dinde
- Filet de cabillaud
- Côtelettes d'agneau
- Crevettes

Produits de base :

- Quinoa
- Lait de coco
- Huile d'olive
- Vinaigre balsamique
- Graines de sésame
- Graines de courge
- Graines de lin
- Farine de pois chiches
- Tofu soyeux
- Tofu
- Algues
- Miso
- Pois cassés
- Lentilles
- Pois chiches
- Riz basmati
- Riz sauvage
- Farine de sarrasin
- Pain sans gluten



Liste de course

Tempérament Nerveux

Fruits et Légumes :

- Kiwis
- Amandes
- Graines de courge
- Noix de coco râpée
- Épinards frais
- Tomates cerises
- Avocats
- Brocoli
- Carottes
- Asperges
- Haricots verts
- Betteraves
- Concombre
- Menthe fraîche
- Champignons
- Aubergines
- Courgettes
- Roquette
- Chou rouge
- Chou-fleur
- Poivrons
- Oignons
- Salade verte
- Mesclun
- Citrons
- Laitue

Viandes et Poissons :

- Filet de saumon
- Blanc de poulet
- Escalopes de dinde
- Filet de cabillaud
- Côtelettes d'agneau
- Crevettes

Produits de base :

- Farine de pois chiches
- Huile d'olive
- Graines de sésame
- Graines de lin
- Vinaigre balsamique
- Huile de lin
- Quinoa
- Riz sauvage
- Riz basmati
- Lentilles
- Pois chiches
- Tofu
- Farine de sarrasin
- Pain sans gluten