

Alcalinifiants (vert) et acidifiants (jaune) **Régime NO but Lifestyle YES** 18.03.2018 - demi-avocat

1CC = 5 gr ; 1 CS bombée = 10 gr

**Calories** indiquées par 100gr ou autre unité indiquée (1200 /jour ou selon ses besoins journaliers)

**Besoins jour** : Glucides = 300 gr /jour de glucose (sucres) et glycogène (amidon, fibres) pour 1800 cal/jour et 400 gr pour 2500 cal/jour

**Besoins jour** : Lipides = 60 gr /jour de matières grasses (énergie) pour 1800 cal/jour et 83 gr pour 2500 cal/jour

**Besoins jour** : Protéines = 80 gr de acides aminés essentiels =

1) fonction structurale regroupe tout ce qui concerne la composition des tissus.

2) fonction métabolique concerne l'ensemble des réactions chimiques indispensables au bon fonctionnement du corps (hormones, défense immunitaire, etc.) pour 1800 cal/jour

Cholestérol journalier max : 2 g /l. + HDL = bon cholestérol (lipoprotéines de haute densité) + LDL = mauvais chol.

**Laxatifs** : sec (abricot pruneau raison dattes etc) - orange - pomme huile olive ou banane - pruneau miel - chou - haricots - oignon

Abats 200 (B2,6,9,12, Fer)

Abricot 50 /3 pièces (vit A) améliore la peau

Abricot sec 270 (**laxatif**, 3 gr Protéines, 53 gr Glucides, 1 gr Lipides, 1 gr Potassium (55%), 61 mg Calcium, 68 mg Phosphore, 39 mg Sodium, 36 mg Magnésium, 4 mg Fer, 0.3 mg Cuivre, 4 mg vit E, 3 mg vit B3, vit B6, vit B9,

Açaï baies de (trop cher) 150 (antioxydant)

Agneau côtelettes 250 (22gr protéines, 11gr lipides)

Agneau épaule 190 (17g protéines, vit B1,2,3,6,12)

Agneau ou porc Côtelette 230

Agneau Quasi 170 (23gr protéines, 9gr lipides)

Ail (detox le foie, vit A, B6, C, E, K) circulation sanguine, digestion, voies respiratoires - inhalation, riche en prébiotiques,

Alcool fort 350 (Abricotine, Williamine, Pruneau, Genièvre, Gentiane, etc.)

Algues 50 (fibres, vit A, B2,5,9, C, K, Calcium, Cuivre, Fer, Magnésium, Phosphore, Zinc)

Aloe Vera (laxatif)

Amandes 630 (**laxatif**, 31 gr Protéines, 53 gr Lipides, 1 gr Glucides, 15 mg vit E 120%, 1 mg vit B2 65%, 93 ug vit B9 43%, 670 mg Potassium 33%, 416 mg Phosphore 60%, 248 mg Calcium 31%, 230mg Magnésium 62%, 1.1 mg Cuivre 107%, 2.3 mg Manganèse 120%, 3 mg Fer 20%, 3.3 mg Zinc 33%)

Amarante graine (vit C, Cuivre, Manganèse)

Ananas\* (**alcalinisant**) 115 (vit A, B1,2, C, Phosphore, Calcium, Mag)

Arachides\* (B3, E, Cuivre, Manganèse, Zinc)

Artichaut 115 (Cuivre, vit B9,K, Fer, Magnésium, Manganèse) antioxydant, drainage, active le foie, riche en prébiotiques

Aspartame 0 (édulcorant sans aucune vit.)

Asperge 60 (détox le foie, 2.3 gr Protéines, 4 gr Glucides, 0.2 gr Lipides, 2 gr Fibres, vit B9,1, K, A, Fer) fatigue, foie, reins, mauvais pour la goutte

Aubergine 20 (vit A, B1,2,3,5,6, C, Calcium, Magnés)

Aubier de tilleul = drainage, en infusion réduit nervosité

Avelines 600 (noisettes)\* Lipides, Calcium, Potassium

Avocat 170 par demi-avocat (detox le foie, Lipides, Fibres, vit A, B1,2,3,5,6, C, E, Magnésium)

Avoine 60 (en flocons)

Baie de Goji 300 (petit,rouge,sucré,originaire de Chine,4 gr Protéines,22 gr Glucides,53 mg Calcium,13 mg vit C, 2 mg Fer, vit A)

Banane 90 (détox le foie, riche en prébiotiques, 1gr Protéines, 27gr Glucides, 0.5 gr Lipides, vit B5, 6, Magnésium, Potassium) attention : indice glycémique élevé

Basilic crampes intestinales, flatulences

Bergamote état grippal

Bette 20 (vit A, Calcium, Potassium)

Betterave 45 (détox le foie, brûle-graisse, vit B6, 9, C) contre la fatigue

Beurre 760 (84gr lipides, vit A, D, E)

Beurre de cacahuète 620

Bière apéro 100 (vit B6, 12, Silicium (densité osseuse)

Bière Duvel 33cl 175

Bière Grimbergen 33cl 180

Bière Guinness 500ml 150

Bière Leffe 33cl 200

Biscotte sucrée 100

Biscotte Wasa Knäckerbrot 50

Biscotte Wasa Light 43 (8 gr Glucides, 1.2 gr Protéines, 0.3 gr Lipides, 2.6 gr Fibres)

Biscuit Bouchée 50

Biscuit Bretzel 240

Biscuit bretzel Stick 370 (77gr glucides, 11gr protéines, 5gr lipides)

Biscuit Eclair au chocolat 260

Biscuit Escargot aux raisins 280

Biscuit Flutes 480 ou 100 /3 pces

Biscuit grand cook 200

Biscuit Macaron 110  
 Biscuit Petit-four 110 /pièce  
 Biscuit Sablés 500 ou 70 /pce  
 Bisque de Homard 90  
 Blé en grains EBLY 340  
 Blettes 20 ou Blueberry (Potassium, Sodium, vit A, K, Fer, Magnésium, Cuivre, Manganèse, B2, B6, C, E, Calcium, Potassium)  
 Bleuets 50 (antioxydant, vit C, E, Potassium)  
 Boeuf 200 (32gr Protéines, 12gr lipides, 81mg cholestérol, Phosphore, Fer, Zinc, Cuivre, vit B2,3,5,6,12, A, Manganèse)  
 Boeuf Carbonnade flamande 230  
 Boeuf Carpaccio 280  
 Boeuf Emincé 170  
 Boeuf Entrecôte 160  
 Boeuf Filet 160  
 Boeuf Filet américain 230  
 Boeuf Haché 125  
 Boeuf Hamburger Big Mac 500  
 Boeuf Paupiettes 180  
 Boeuf Porc (Boulettes) 180  
 Boeuf Porc Veau Fricandeau 160  
 Boeuf Ragout 200  
 Boeuf Séché des Grisons 150 ou 17 /tranche (31gr protéines, 3gr glucides, 2gr lipides,  
 Boeuf Steak 150 (32gr Protéines, 12gr lipides, 81mg cholestérol, Phosphore, Fer, Zinc, Cuivre, vit B2,3,5,6,12, A, Manganèse)  
 Boeuf Tartare 300  
 Boissons à saveurs de fruits  
 Boissons gazeuses  
 Brocoli 25 (brûle-graisse, détox le foie, Potassium, Calcium, Phosphore, Magnésium, vit C, K, B9)  
 Bruyère fait maigrir  
 Cacahuètes salées 630 (30gr protéines, 10gr Glucides, 47gr lipides, B3, B9, B8)  
 Cacao 230 (antioxydant, PRAL basique -10 , 19gr protéines, 58gr glucides, 14gr lipides)  
 Café en poudre 2 (360mg Magnésium, vit E, B3, Caféine, Cuivre)  
 Calvados 4cl 100  
 Camomille soulage migraines, maux de tête, la digestion difficile et nausées + calme crampes estomac  
 Canard 240 (acides gras monoinsaturés, Phosphore, Fer, Zinc, Cuivre, Sélénium, vit B2, 3, acide pantothénique)  
 Canneberge 20 ou Cranberry (soulage les reins, vit E, Flavonoïdes (antioxydant), Resvératrol, Acide ursolique)  
 Cannelle 6 (brûle-graisse, antioxydant, fibres, Manganèse, Fer)  
 Câpre 30 (Potassium, Calcium, Magnésium, vitA, K, C)  
 Cardon 13  
 Carotte 30 (détox le foie, vit A, B9, B6, K)  
 Caroube  
 Cassis 60 ou Blackcurrant fait maigrir (vit C, 1 tasse cassis frais contient trois fois plus de vit C qu'une petite orange, Potas, Pectine)  
 Céleri branche ou pomme 20 (vit K, B6, C) brûle-graisse, fatigue, laryngite, angine en gargarisme : passé au mixer avec citron  
 Cenovis 220 (35gr Protéines, 20gr Glucides, 3.2gr Sodium, vit B1, extrait de levure)  
 Cerise 60 (vit E, A, C, Cuivre, Fer, Potassium)  
 Champignons Bolets, Chanterelles, Morilles 15 (brûle-graisse, fibres, Potassium, Cuivre, Sélénium, vit B2,3)  
 Champignons de Paris 5  
 Charcuterie 450 (Protéines, Lipides)  
 Chataigne 170 ou 20 pour 1 pièce (36gr glucides, Potassium, Amidon, Manganèse, Cuivre)  
 Cheval 120 (28gr protéines, 5gr lipides, 64mg cholestérol, Fer, Zinc, Sélénium, Phosphore, vit B12, B3, B6)  
 Chevreuil 160 (26gr protéines, 1gr lipides, 58mg cholestérol, Phosphore, Fer, Zinc, Cuivre, vit B2, B3, B12)  
 Chevreuil Civet de en sauce 160 (26gr protéines, 1gr lipides, 58mg cholestérol, Phosphore, Fer, Zinc, Cuivre, vit B2, B3, B12)  
 Chicorée (riche en **prébiotiques, fibres de bonnes bactéries dans la flore intestinale**) 59 gr Glucides, 4 gr Protéines, 0,1 gr Lipides,  
 63% de vit B3, 20% de vit B6, 40% de Fer, 32% de Phosphore, 20% de Sodium, 17% de Magnésium)  
 Chocolat 520 (12gr protéines, 27gr glucides, 45gr lipides, Fer, vit. A, B, B2, PP et E, Phosphore, Magnésium, Fer, Zinc, Cuivre)  
 Chocolat Bounty (Barre) 250  
 Chocolat Bounty (mini barre) 130  
 Chocolat Choco 560  
 Chocolat non sucré (380mg Magnésium, 12gr protéines, 27gr glucides, 45gr lipides, 17mg Fer, A, B, B2, PP, E, Phosph, Fer, Zinc, Cuivre)  
 Chocolat Nutella 530  
 Chocolat Praliné 50 /pce  
 Chocolat Sauce 290  
 Chocolat Snickers (Barre) 470  
 Chou Fleur 20 (détox le foie, vit C, B5,6,9, K)  
 Chou Frisé 30 (vit A, C, E, Calcium, Potassium)

Chou Rave 20 (détox le foie, vit C, Phosphore, Potassium)

Chou Rouge ou Vert 30 (**laxatif**, vit K, Fer, Manganèse)

Choux de Bruxelles 40 (brûle-graisse, détox le foie, vit K, Fer, Manganèse, B1, B6)

Ciboulette 1 (détox le foie, antioxydant, vit K)

Citron\* 30 (**alcalinisant**, détox le foie, vit C, Cuivre, Fer) concentration,  
rhume en infusion d'écorces 20 min. dans eau bouillante avec miel

Citronnelle stimulant (10min.)

Citrouille 20 (brûle-graisse, antioxydants, vit A, Phosph, Magnés.)

Clémentine 35 /pièce (vit A, B1, 2, 3,)

Clou de Girofle soulage le mal de dents, douleurs dentaires, gingivite, aphtes (frotter l'huile essentielle)

Coca 25cl 100

Coca light 0 (caféine, huiles essentielles)

Cœur de Palmier 45 (Sodium, Potassium)

Cognac, Campari, Gin, Rhum 4cl 230

**Complément** Calcium-Magnésium 13 par tablette (0.6 gr Glucides, 950 mg Sel, 400 mg Calcium 50%, 185 mg Magnésium 50%, 40 mg vit C 50%, 38 ug vit K 50%, 8 ug vit D 150%, 0 Protéines et Lipides)

**Complément** ProtiLine 190 (27gr Protéines, 17gr Glucides, 0.6gr Lipides, 0.6gr Calcium, Phosphore, Potassium, Magnésium, vit C, acide pantothénique)

**Complément** Sponser Multi-protein 70 (16gr Protéines, 1gr Glucides, 0.5 gr Lipides, 240mg Calcium 30%, 190 mg Sel, 150mg Phosphore 20%, 100mg Potassium 5%, 60mg Magnésium 16%, et 20% jour de vit C, E, B1, B2, B6, acide folique, B12)

Concombre 15 (antioxydant, Cuivre, vit K) contre la fatigue

Confiture 300 (Potassium, Magnésium, vit B9)

Coquillage 100 (Calcium, Fer, 11gr protéines, vit B12)

Coquille Saint-Jacques 80 (17 gr protéines, 1.3 gr Lipides, 1 gr Glucides, 2.4 mg Manganèse 120%, 191 mg Sodium 24%, 225 mg Phosphore 32%, 21 ug Sélénium 40%, 3 mg Zinc 30%, 5 ug B12 200%)

Cornflakes 400

Cornichon 15 (antioxydant, Cuivre, vit K)

Côte de Bette 7 (soulage diabète 2, vit A, K, Fer, Magnésium, Cuivre, Manganèse)

Courge 20 (antioxydant, Béta-carotène, vit A, Fer)

Courgette 19 (1gr Proteines, 2gr Glucides, 0,3gr Lipides, Sodium 23%, 65 mg Phosphore 9%, Magnèse 8%, 21 mg Magnésium 6%, 230 mg Potassium 12%, Fer 4%, Cuivre 15%, 20mg Calcium, vit B9, C, B1, B2, B6)

Crème 330 (graisses, vit C, D)

Crème allégée 170

Crème Caramel 400 ou 40/pce

Crème épaisse allégée 170

Crème glacée 180 pour 125ml

Crème vanille 130

Cresson de fontaine 12 (vit C, E, A, B1 et B2)

Croissant au beurre 240 /pièce de 45gr

Croissant au jambon 300

Croque-Monsieur 300

Croquette au fromage 430

Croquette de crevettes 170

Crosne 80 (ancienne sorte de patate) ( 17gr glucides)

Crustacé Calamar 80 (vit B12, Omega-3, Fer, Cuivre, Sélénium)

Crustacé Crabe 80 (18gr protéines, Zinc, Sélénium, Cuivre, B12, Phosphore, Magnésium, Fer, B2, B3, Iode)

Crustacé Crevettes 100 (Protéines, Oméga-3, Phosphore, Sélénium, B12, B3, Fer, Zinc, Iode)

Crustacé Homard 100 (Phosphore, Zinc, Cuivre, Sélénium, vit B12, Acide Pantothénique)

Crustacé Moules 170 (24gr protéines, 7gr glucides, Phosphore, Fer, Zinc, Sélénium, B1, B2, B12, Cuivre, B3, Acide Folique)

Crustacé Pétoncles 90 (Calcium, Fer, 11gr protéines, vit B12)

Crustacé Saint-Jacques noix ou coquille 80 (12gr protéines, Sodium, Phosphore, Sélénium, B12)

Crustacés 80 (Protéines, Oméga-3, vit A, B, C, D)

Cuberdon 50 /pièce

Cuisses de grenouille 70

Cumin favorise digestion

Curcuma (brûle-graisse, détox le foie, soulage arthrose, arthrite, inflammation)

Curry (cari) 340 (Glucides, Protéines, vit E, B6)

Cynar 100

Daikon 20 (radis blanc) dissous graisses, diurétique

Dattes 300 (brûle-graisse, fibres, glucides, antioxydant)

Dattes séchées (**laxatif**)

Dinde blanc 130 (Protéines, Phosphore, Fer, Zinc, Sélé, B3) riche en tryptophanes (augmente la sérotonine).

Eau de source

Eau minérale Aproz	(36mg Calcium, 7mg Magnésium, 1mg Sodium, 2mg Clor, 0.3mg Potassium)
Eau minérale Badoit	(19mg Calcium, 9mg Magnésium, 17mg Sodium, 4mg Clor, 1mg Potassium)
Eau minérale Contrex	(48mg Calcium, 10mg Magnésium, 0.3mg Potassium, etc.)
Eau minérale Evian	( 8mg Calcium, 3mg Magnésium, 1mg Clor, 1mg Sodium, 0.1mg Potassium)
Eau minérale Hennes	(10mg Calcium, 2mg Magnésium, 1mg Sodium, 1mg Clor, 0.2mg Potassium)
Eau minérale Rozana	(30mg Calcium, 16mg Magnésium, 5mg Potassium, etc.)
Eau minérale San Pellegrino	(18mg Calcium, 5mg Magnésium, 6mg Clor, 4mg Sodium, 0.3mg Potassium)
Eau minérale Vichy Célestins	(10mg Calcium, 1mg Magnésium, 117mg Sodium, 23mg Clor, 7mg Potassium)
Eau minérale Vittel	( 9mg Calcium, 2mg Magnésium, 1mg Sodium, 0.4mg Clor, 0.5mg Potassium)
Eau minérale Valser naturelle	(42mg Calcium, 6mg Magnésium, 1mg Sodium, 0.2mg Potassium)
Echalote 76	(brûle-graisse, 16 gr Glucides, 2 gr Protéines, 0 Lipides, vit B9, B6, C, Manganèse, Potassium, Cuivre, Phosphore, Fer)
Echinacée (plante)	soulage le rhume et mal de gorge
Endive 10	(brûle-graisse, vit A, B9, K, Cuivre, B5, C, B1, Manganèse)
Épeautre 130	(B3, Phosphore, Fer, Manganèse)
Epinards cuits 27	( <b>laxatif</b> , déttox le foie, 3 gr Protéines, 2 gr Glucides, 390 mg Potassium, 140 mg Calcium, 90 mg Sodium, 53 mg Magnésium, 40 mg Phosphore, 2 mg Fer, antioxydant, Bétaïne, 120 ug B9 60%, 17% vit E, )
Escargot 80 + beurre	(16gr protéines, 2gr glucides, 260mg Magnésium, vit D, B12, C, B6, B3, Manganèse, Cuivre, Phosphore, Fer)
Eucalyptus	huile pour inhalation ou tisane contre refroidissement
Faisan 240	(Protéines, Sodium, Potassium, Fer, Zinc)
Fanes de Radis 28	(2,3 gr Fibres, vit A, vit C)
Farine blanche	340
Farine Blé 150	(Prot, Glucose, Magnèse, Phosphore, Potassium, vit E)
Farine Chanvre en graines	400
Farine complète	370
Farine Millet 110	(Posphore, Magnésium, Zinc, Fibres)
Farine Orge 120	(23gr glucides, Phosphore, Magnésium, Fer, Zinc, Manganèse, Cuivre)
Farine Sarrasin 350	(fort en acides aminés essentiels, 470mg Magn, 70gr glucides, 15gr protéines, Cuivre, Manganèse, peu de vit.)
Farine Seigle 350	(50gr glucides, 15gr protéines, Manganèse, Sélénium, vit B1, B2, B3)
Farine Son de blé 220	( <b>laxatif</b> , 64gr glucides, 17gr protéines, 4gr lipides, 42gr Fibres, Potassium, Sodium)
Fenouil 16	(améliore la densité osseuse, Potassium, B9, Sodium) aide digestion
Feuille de chou rosette - Kalé	50
Feuille de luzerne verte	5
Feuille de moutarde	30
Fèves blanches 120	(Fer, Manganèse, Cuivre, Folate)
Fèves de Lima 120	idem
Fèves de soja 160	(Fer, Zinc, Calcium)
Fèves et légumineuses	120
Fèves noires 370	(21gr protéines, 48gr glucides, Potassium, Phosphore, Magnésium, Calcium)
Fèves pinto	160
Fèves rouges	85
Figue 70 ou 1 fruit = 40	(favorise la digestion)
Figue séchée	( <b>laxatif</b> )
Flageolets 75	
Fleur d'oranger	nervosité, estomac noué, troubles du sommeil
Foie de bœuf 180	(396mg cholestérol, 29gr protéines, 5gr lipides, 5gr glucides, antioxydant)
Foie de veau 140	(511mg cholestérol, 28gr protéines, vit A, Fer, Omega-6)
Foie de volaille 170	(560mg cholestérol, 26gr protéines, 6gr lipides)
Foie gras 480	(1040mg cholestérol, 7gr protéines, 50gr lipides, 2gr glucides, vit A)
Fraise 30 ou Strawberry	(meilleur brûle-graisse, antioxydant (acide ellagique), 7gr glucides, vit C, Manganèse)
Framboise 50 ou Raspberry	(antioxydant, 4gr glucides, vit C, B2)
Fritures	250
Fromage blanc	40 à 80
Fromage Bleu de Bresse	350
Fromage Brebis	400
Fromage Brie de Meaux 330	(19gr protéines, 28gr lipides, 20mg cholestérol, Sodium, calcium, Phosphore, Potassium, vit B12, B2, B9, B6)
Fromage Camembert	280
Fromage Chèvre frais 210	(13gr protéines, 16gr lipides, vit B2, B9)
Fromage Cottage sans gras	80
Fromage Emmental	370
Fromage Epi d'Or 255 ou 55 /tranche	
Fromage Epoisse 280	(24 gr Lipides, 17 gr Protéines, 1 gr Glucides, 420 mg Sodium, 70 mg Potassium)
Fromage Fondue 380	( 31 gr Lipides, 26 gr Protéines, 0.5 gr Glucides)

Fromage Fourme d'Ambert Roquefort 350 (19 gr Protéines, 28 gr Lipides, 4 gr Glucides, 104 mg Phosphore 150%, 920 mg Sodium 115%, 440 mg Calcium 55%, 4 mg Zinc 34%, 27 ug Iode 20%)  
 Fromage Frais de vache 190 (15gr protéines, 13gr lipides, vit B2, B9, A, Potassium, Phosphore)  
 Fromage Gorgonzola 360 (31 gr Lipides, 19 gr Protéines, 0,1 gr Glucides, vit B12, A, B5, B9)  
 Fromage Gouda Light 260 ou 80 /tranche  
 Fromage Gruyère 400 (33 gr Lipides, 27 gr Protéines, 1.4 gr Glucides, 1020 mg Calcium 128%, 600 mg Phosphore 87%, 360 mg Sodium 45%, 5 mg Zinc 43%, vit B12, A, B2, B6)  
 Fromage Leerdammer Light 270 ou 70 /tranche  
 Fromage Mascarpone 380 (36 gr Lipides, 12 gr Protéines, 2 gr Glucides, 90 mg Cholestérol, Calcium, Sodium, vit A, C)  
 Fromage Mozzarella 280 (27gr protéines, 1gr lipides, 3gr glucides, Calcium, Phosphore, Potassium, Magnésium, Sodium, Zinc, A, B)  
 Fromage Mozzarella Light 160  
 Fromage Parmesan 440 (détox le foie, 38gr protéines, 31gr lipides, vit B12, A, B2, 1200 mg Calcium 150%, 1090 mg Sodium 136%, 810 mg Phosphore 116%, 80 ug Iode 54%, 5 mg Zinc 53%, 0.3 mg Cuivre 33%)  
 Fromage Petit suisse 140 (10gr protéines, 9gr lipides, 3gr glucides, Phosphore, Sodium, Magnésium, B12, B2 )  
 Fromage Philadelphia light 150  
 Fromage Raclette 370  
 Fromage Ramequin 260 (11 gr Protéines, 19 gr Glucides, 16 gr Lipides)  
 Fromage Roquefort 360 (31 gr Lipides, 18 gr Protéines, 0 Glucides, 1600 mg Sodium, 600 mg Calcium, 445 mg Phosphore, Potassium)  
 Fromage Schabziger 140 (33 gr Protéines, 0 Lipides, 0 Glucides)  
 Fromage Tomme 360 (30gr lipides, 22gr protéines, vit A, B9, E, Sodium, Calcium, Phosphore, Zinc)  
 Fromage Tomme Light 200 (26gr protéines, 10gr lipides,  
 Fromage Vacherin Mont d'Or 290 (24gr lipides, 17gr protéines, Calcium)  
 Fruits de mer 90  
 Fruits environ 50  
 Fruits secs 180 à 320  
 Gaspacho 100  
 Gâteau à la crème 210 /tranche  
 Gâteau choco Moelleux 460  
 Gâteau du Vully 390 /tranche  
 Gâteau Forêt noire 450 /tranche  
 Gattilier (petites plantes à fleurs mauves) rend les règles moins pénibles  
 Gauffre mini demi-chocolat 180  
 Gauffre nature 300  
 Gélatine en feuilles 350 (88 gr Protéines, 0 Glucides, 0 Lipides, 265 mg Calcium, 200 mg Sodium, 2 mg Fer)  
 Gelées  
 Genévrier : effets diurétiques, anti-inflammatoire, antioxydant, antiseptique, antiviraux  
 Gentiane jaune : facilite digestion en gouttes de teinture mère après les repas  
 Germe de blé 150 (260mg Magnésium, Prot, Gluc, Phosp, Potass, vit E)  
 Germination (tous les types)  
 Gibier 160 (Cholesterol, Protéines)  
 Gingembre 20 (vit E, anti-diabète2, Fer, Manganèse, Cuivre) soulage migraines et maux de tête, contre rhume en tisane avec miel  
 Ginseng (stimule sys. immunitaire, anti-diabète2, Manganèse, Cuivre)  
 Glace Boule 65  
 Glace Boule de sorbet 40  
 Glace crème 65 /boule  
 Glace Magnum 240  
 Glace Sorbet 100 /125ml  
 Glace Vacherin glacé 200 (27gr glucides, 10gr lipides, 2gr protéines, Sodium)  
 Goyave 68 (vit C, A, Potassium)  
 Graines de citrouille 560 (Omega-6, Manganèse, Phosphore, Cuivre, Magnésium, Zinc, vit B1)  
 Graines de courge 570 (Protéines, fibres)  
 Graines de lin 530 (**laxatif**, brûle-graisse, Omega-3, Manganèse, Magnésium, Phosphore, Cuivre, Sélénium, Fer, vit B6)  
 Graines de pavot 570 (Protéines, fibres)  
 Graines de tournesol 580 (Omega-6, Cuivre, Sélénium, Phosphore, Magnésium, Manganèse, Zinc, vit E, B1, B6)  
 Grenade 60 (vit B5, 6, C, Cuivre)  
 Griotte ou Cherry (fait maigrir)  
 Groseille 55 ou Gooseberry (Potassium, vit C, antioxydant, Pectine)  
 Haricots rouges 90  
 Haricots verts 30 (**laxatif**, Magnésium, Fer, Manganèse, vit B2, Folate, vit C, K)  
 Huile d'avocat 900 (PRAL neutre, vit E)  
 Huile de canola ou Colza 900 (Acides gras monoinsaturés, Omega-6, Omega-3)  
 Huile de carthame 900 (indice PRAL neutre, Omega-6, Omega-3)  
 Huile de chanvre 500 (acides poly-insaturés, Omega-6, Omega-3, acides mono-insaturés, acides gras saturés)

Huile de foie de morue 900 (250 ug vit D 5000%, 300 mg vit A 3750%, 30 mg vit E 250%, 400 ug Iode 270%)  
Huile de lin 900 (indice PRAL neutre, Omega-6, Omega-3)  
Huile de maïs 900 (acides poly-insaturés, vit E, Omega-6, Omega-3, acides mono-insaturés, acides gras saturés)  
Huile de pépins de raisins 900 (acides poly-insaturés, vit E, Omega-6, Omega-3, acides mono-insaturés, acides gras saturés)  
Huile de sésame 900 (acides poly-insaturés, vit E, Omega-6, Omega-3, acides mono-insaturés, acides gras saturés)  
Huile de tournesol 900 (Omega-6, acide Linoléique, vit E, K)  
Huile d'olive 900 ou 40 pour 1 CC (indice PRAL neutre, Omega-6, Omega-3)  
Huiles pressées à froid 900 (Acides gras monoinsaturés, vit K, E, acides gras insaturés)  
Huîtres 42 (acide urique, Omega-3, vit B2, Zinc, Fer, Cuivre, Phosphore, Sélénium, B12, 18gr protéines, 10gr glucides)  
Hysope petite plante aux petites fleurs violettes (antispasmodique, affections bronchiques ou pulmonaires, calme la toux (expectorant))  
Jambon à l'os cuit 150 (21gr protéines, 7gr lipides)  
Jambon blanc cuit 120 ou 40 /tranche (18gr protéines, 5gr lipides, 1gr glucides, vit B1, B3, B12, B2)  
Jambon de Parme 200  
Jambon Pata Negra 240  
Jambon San Daniele 260  
Jaret de porc ou Ossobuco 170  
Jus de fruits frais non sucrés (pas les agrumes) 50  
Jus de légumes (non sucrés) 20  
Jus de Pamplemousse 40 /tasse (Potassium, Magnésium, Cuivre, vit C, B9)  
Jus de Pomme 40 /tasse (vit C, Potassium, Manganèse, Cuivre, Fer)  
Jus d'Orange 40 /tasse (Potassium, vit C, B9)  
Ketchup 110  
Kiwi\* 60 (antioxydants, 13 g Glucides, 1 g Protéines, Fibres, vit C, K, B9, E, Cuivre, Potassium)  
Kombucha (mère de champignon dans liquide sucré fermenté, renforce système immunitaire, Glucose, Fructose, facilite la digestion)  
Krupuk ou Kroepoek 500  
Kumquat 90 (Calcium, Potassium, vit C)  
Lait amande 50 (Potassium, Calcium, Phosphore, Magnésium, Fer)  
Lait de chèvre 65 (4gr glucides, 3gr protéines, 4gr lipides, Calcium, Phosphore, Potassium, Iode, Sodium, B2, vit A, B5, B6)  
Lait de soja 44 (3gr protéines, 3gr glucides, 2gr lipides, B12, B2, B9, A, Sélénium, Cuivre, Phosphore, Potassium)  
Lait de vache 90 /tasse (13gr glucides, 9gr protéines, Calcium, Phosphore, B2, B12, D)  
Lait fermenté biologique  
Laitue 10 (tous les types) (brûle-graisse, vit A, K, B9)  
Lapin 190 (29gr protéines, 8gr lipides, 82mg cholestérol, Phosphore, Fer, Zinc, Sélénium, B3, B6, B12)  
Lavande (calme les nerfs, muscles (bains))  
Légumes fermentés 30  
Lentilles 90 (**laxatif**, brûle-graisse, Fer, 11gr glucides, 6gr protéines, Potassium, Phosphore) protéines, hydrates de carbone  
Levure de bière 330 (48gr protéines, 17gr glucides, Potassium, Phosphore, Magnésium, B9, B1)  
Lime\* 36 (Sodium, Phosphore, Magnésium, vit C, B5, B9)  
Livèche (dans la salade = élimine les toxines)  
Macaroni 350 (42gr glucides, 5gr protéines, 2gr lipides, 25gr hydrates de carbone, 56mg cholestérol, Potassium)  
Mâche 20 (brûle-graisse, Potassium, vit A, Sodium)  
Maïs frais 80 (brûle-graisse, 20gr glucides, pas beaucoup de plusieurs composants et vitamines !)  
Malakoff 730 /pièce (Boule de fromage farine œuf mie de pain vin blanc moutarde kirsch panure friture)  
Mandarine 35 /pièce (vit A, B1,2,3,) agitation, angoisses durant la nuit  
Mangue 70 (17gr glucides, vit C, A, B1, B2, B6, E, Cuivre)  
Margarine 730 (80gr lipides, 39gr Graisses mono-insaturées, 24gr, Graisses polyinsaturées, 15gr, Graisses saturées, 0 cholestérol)  
Margarine Light 360  
Marron 170 ou 20 pour 1 pièce (36gr glucides, Potassium, Amidon, Manganèse, Cuivre)  
Marron glacé 240  
Mayonnaise 760 ou 60 /CS  
Mélasse 300 (74gr glucides, que du sucre, rien d'autre)  
Mélisse (calmant, favorise le sommeil, en infusion facilite la digestion)  
Melon d'eau 34 (**laxatif**), brûle-graisse  
Melon miel 40 (**laxatif**, Potassium, Sodium, Magnésium, Calcium, vit B, C)  
Meloukhia feuilles en poudre 240 (23gr protéines, 13gr glucides, 90mg Fer, 100mg Manganèse, Calcium, Iode, vit B5, B6, E, B2, B3)  
Menthe (calmant (tiré 1 à 2 min.), excitant tiré à plus de 3 min.), nausées en voiture, maux de tête)  
Menthe cannelle = aide la digestion  
Menthe poivrée (contre les nausées, soulage les intestins, huile essentielle = usage externe, pas aux enfants)  
Miel 340 (détox le foie, 76gr glucides, Potassium, Phosphore, Magnésium, Calcium, Fer, vit C)  
Mojito cocktail 250  
Moutarde 60 ou 3/CS (Folate, vit C, A, K, Manganèse, Calcium, Magnésium, Fer, Cuivre, Sélénium, vit B2, 6, E)  
Mouton 100 (idem agneau)  
Muesli (Barre) 530

Muesli Master Crumble Früchte 340 (61gr Glucides, 8gr Protéines, 4gr Lipides, 100mg Sodium)

Mûre 50 ou Blackberry (antioxydant, 10gr glucides, vit C, B9, B2, E)

Myrtille 50 ou Blueberry (antioxydant, vit C, E, Potassium)

Navet 17 (détox le foie, Potassium, Sodium, vit C) contre la toux

Nectarine 40 /fruit (10gr glucides, vit B3, C, E, Cuivre, Fer, Phosphore)

Noisette 660 (54gr lipides, 12gr protéines, fort antioxydant indice TAC = 8'680, Manganèse, Cuivre, vit E, Magnésium, Fer, B1)

Noix Cashews salées 630

Noix de Cajou\* 660 (45gr lipides, 33gr glucides, 15gr protéines, 250mg Magnésium, Cuivre, Phosphore, Fer, Mangan, Z, B1, B2, B6, B9)

Noix de Coco 350 (brûle-graisse, 40gr lipides, Fibres, Fer, Manganèse, Cuivre, Sélénium)

Noix de Grenoble\* 660 (détox le foie, indice TAC = 4485 umol (fort antioxydant), Omega-3, Manganèse, Cuivre, Zinc)

Noix de Macadamia 730 (73gr lipides, 9gr protéines, 6gr glucides, 200% Manganèse, 130mg Magnésium, vit B1, Cuivre)

Noix de Pécan ou Pacanes\* 660 (indice TAC = 4485 umol (fort antioxydant), Omega-3, Magnésium, Manganèse, Cuivre, Zinc)

Noix du Brésil\* 700 (68gr lipides, 16gr protéines, 370mg Magnésium, vit B1, E, B6, Sélénium, Cuivre, Phosphore)

Noix Saint-Jacques 80 (12gr protéines, Sodium, Phosphore, Sélénium, B12)

Nouilles aux oeufs 350 (42gr glucides, 5gr protéines, 2gr lipides, 25gr hydrates de carbone, 56mg cholestérol, Potassium)

Nouilles chinoises 360 (14gr protéines, 68gr glucides, Sodium, Potassium)

Nouilles chinoises au poulet 130

Nouilles chinoises aux légumes 120

Œuf à la coque, cru ou dur 70 /pièce

Œuf au plat 200 (16gr lipides, 13gr protéines, B12, B9, B2, E, A)

Œuf blanc 46 (10gr protéines, vit B2, B9)

Œuf Jaune 340 (30 gr Lipides, 16 gr Protéines, 1 gr Glucides, 244 ug vit B9 120%, 2.4 ug vit B12 100%, 4.5 mg vit B5 76%, 2 ug vit D 40%, 5 mg vit E 40%, 260 ug vit A 33%, vit B2 28%, 76 ug Sélénium 140%, 192 ug Iode 130%)

Oie sans peau 240 (29gr protéines, 13gr lipides, 96mg cholestérol, Phosphore, Fer, Zinc, cuivre, Sélénium, B2, B3, Acide Pantothénique)

Oignon 34 riche en prébiotiques, (7gr glucides, Potassium, vit C, Sodium, B9)  
contre grippe, boire un verre après repas : oignons coupés en dés trempés dans 1/2 litre toute la nuit

Olive 130 ou 30 / 6 pièces (Fer, Cuivre, vit E)

Olive à l'huile 850 ou 120 /6 pièces (Fer, Cuivre, vit E)

Orange\* 45 (**alcalinisant et laxatif**, brûle-graisse, 17gr glucides, vit C, B1, B5, B9, Calcium, Cuivre)

Ortie 46 (8 gr Protéines, 1 gr Lipides, 1 gr Glucides, 700 mg Calcium, 480 mg Potassium, 146 mg Nitrates, 140 mg Phosphore, 80 mg Magnésium, 8 mg Sodium, 4 mg fer, fait maigrir, soulage arthrose, affection de la prostate, arrête hémorragie)

Oseille 30 (Potassium, Beta-carotène, vit C, A)

Pain (Baguette) 270

Pain au lait 120 /pièce

Pain blanc 260 ou 86 /tranche (50gr glucides, 9gr protéines, 3gr lipides, Sodium, Potassium, Phosphore)

Pain complet 260 ou 90 /tranche (50gr glucides, 10gr protéines, B3, B6, B9, B1, Manganèse, Sodium, Fer)

Palourdes 60 (Calcium, 15mg Fer, 11gr protéines, vit B12)

Pamplemousse\* 40 (**alcalinisant**) (détox le foie, 10gr glucides, vit C, A, B5, Cuivre)

Panais 70 (brûle-graisse, taux élevé de glycémie) (12gr glucides, antioxydant, Manganèse, B1, B5, B6, B9, C, E, Cuivre, Fer)

Papaye 40 (15gr glucides, vit C, A, B5, B9, E, Potassium)

Papet vaudois + 200gr saucisson 960 /assiette

Pâté de foie 280

Pâté de viande 320 ou 140 /tranche

Pâté en croûte 270

Pâte feuilletée 380

Pâtes blanches 350 (42gr glucides, 5gr protéines, 2gr lipides, 25gr hydrates de carbone, 56mg cholestérol, Potassium)

Pêche 40 /fruit (10gr glucides, vit B3, C, E, Cuivre, Fer, Phosphore)

Pensée sauvage = rhumatismes

Persil 47 (5gr glucides, 3gr protéines, vit C, Manganèse, Potassium, Fer, Calcium)

Petits pois 60 (12gr glucides, Potassium, Phosphore, vit C, K)

Pickles 120

Piment rouge 40

Pissenlit, fleur comestible (fait maigrir)

Pistache 570 (42gr lipides (acides gras insaturés (positif pour le chol.)), 18gr protéines, 24gr glucides, Fer, Manganèse, B1, K)

Pizza entre 600 et 800

Plantain (cicatrise les plaies, piqûres d'abeilles)

Poire 100 /pièce (brûle-graisse, 16gr glucides, Cuivre, vit C, K)

Poireaux 60 (12gr glucides, vit C, A, B6, B9) reins, pour les angines : jus de p bouillis avec un peu de vinaigre

Pois cassé 120 (14gr glucides, 8gr protéines, vit B9, B1, Phosphore, Manganèse, Sodium, Cuivre, Potassium, Fer, Sélénium)

Pois chiches 160 (**laxatif** : fibres, amidon, 30gr glucides, 10gr protéines, Manganèse, Cuivre, Folate, Phosphore)

Pois mangetout 50 (lutéine, zéaxantine, 9gr glucides, 3gr protéines, vit C, K, Fer, Manganèse, Cuivre, B1)

Pois verts 60 (12gr glucides, Potassium, Phosphore, vit C, K)

Poisson (tous) environ 100 (18gr protéines, 4gr glucides, 7gr lipides, Sodium, Potassium, Phosphore, Magnésium, peu de vit.)

Poisson Anguille 230  
Poisson Cabillaud, Colin, Merlu 100 (22gr protéines, 55mg cholestérol, Sélénium, Iode, B12, Phosphore, B3, B6, Magn, vit D)  
Poisson Daurade, Aiglefin, Carrelet, Pangasus 80  
Poisson Flétan fumé 150  
Poisson Hareng fumé 140 (16 gr Protéines, 8 gr Lipides, 0 Glucides, vit B12 470% vit D 440% 1600 mg Sodium 200% Sélénium 50%)  
Poisson Merlan 70  
Poisson Omble chevalier avec sauce 440 /assiette  
Poisson Poulpe 90 (18gr protéines, 1gr glucides, Potassium, Phosphore, faible en vit.)  
Poisson Raie 80  
Poisson Sardine à l'eau 200 (Calcium, Phosphore, Fer, Sélénium, vit B3, B12, D, Zinc, B2, Magnésium)  
Poisson Sardine à l'huile 240 (26gr protéines, 13gr lipides, vit D, Calcium, Phosphore, Magnésium)  
Poisson Saumon frais 220 (27gr protéines, 14gr lipides, 0 Glucides, 45mg cholestérol, 270 mg Phosphore 40%, 20 ug Sélénium 40%, vit B1, B3, B6, B12 120%, vit D 170%, 11 mg Calcium 1%)  
Poisson Saumon fumé ou mariné 170 (22gr Protéines, 9gr Lipides, 0 gr Glucides, vit B12, D, B3, Sodium, Sélénium)  
Poisson Sole 70  
Poisson Thon à l'huile 230 (26gr protéines, 14gr lipides, B12, B3, D, Sélénium, Phosphore, Cuivre, Sodium)  
Poisson Thon frais 120 (25gr protéines, 30mg Cholestérol, Phosphore, Sélénium, B2, B3, B6, acide pantothénique, B12, A, Fer)  
Poisson Truite 170 (24gr protéines, 7gr lipides, 68mg Cholestérol, Phosphore, Sélénium, B3, acide pantothénique, B6, B12)  
Poisson Truite fumée 140  
Poivre 300 (44gr glucides, 10gr protéines, B2, B6, Manganèse, Cuivre, Fer, Potassium, Calcium, Magnésium)  
Poivron 20 (5gr glucides, vit C, B9, Potassium, Sodium)  
Polenta 60  
Pomme de terre Chips 430  
Pomme de terre cuite 80 (**laxatif**, 16gr glucides, 2gr protéines, vit B6, B3, C, B1, Sélénium, Potassium, Cuivre)  
Pomme de terre douce 90 (17gr glucides, vit A, B6, Cuivre, Manganèse, B2, B5, C)  
Pomme de terre Frites 430  
Pomme de terre Frites maison 400  
Pomme de terre Gratin dauphinois 120  
Pomme de terre Roesti 160  
Pomme de terre Salade avec mayonnaise 140 ou 350 /tasse  
Pommes acides 50 /pce (brûle-graisse, 19gr glucides, soulage l'asthme, antioxydant, vit C, K, Manganèse)  
Pommes douces 50 /pce (brûle-graisse, 19gr glucides, soulage l'asthme, antioxydant, vit C, K, Manganèse) contre rhume en tisane  
Pommes purée sucrée 80  
Popcorn 400  
Porc (Bacon) 40 par tranche  
Porc Cordon bleu 280  
Porc Filet mignon 170  
Porc Lard grillé 170 ou 40/tranche  
Porc maigre 160 (30gr protéines, 4gr lipides, Phosphore, Zinc, Sélénium, vit B1, B2, B3, B6, B12)  
Porc Mortadelle 370 (30gr lipides, 14gr protéines, vit B1, B12, B3, B6, B9, Sodium, Iode)  
Porc Roti 230 (30gr protéines, 4gr lipides, Phosphore, Zinc, Sélénium, vit B1, B2, B3, B6, B12)  
Porc Rouleau de printemps 65 /pce  
Porc steak 170  
Porc Tranche panée 300  
Pot-au-feu 70  
Potimarron 30 (antioxydant, Béta-carotène, vitA, Fer)  
Potiron 30 (antioxydant, Béta-carotène, vitA, Fer)  
Poudre de protéines de petit-lait de chèvre  
Poulet blanc 120 (26gr protéines, 2gr lipides, Phosphore, Potassium, Magnésium, Calcium, vit C)  
Poulet : demi-poulet avec peau 700  
Poulet cuisse + peau 230  
Poulet émincé avec curry 125  
Poulet ou dinde Emincé 100  
Poulet ou dinde Escalope 100  
Poulet Poitrine maigre 110 (26gr protéines, 2gr lipides, Phosphore, Potassium, Magnésium, Calcium, vit C, B3)  
Pourpier 20 (salade ou velouté) (Potassium, vit C, Magnésium)  
Pousse de bambou 20 (Potassium pour équilibrer le pH et facilite la digestion)  
Pousse de Soja 30 (vit C, Potassium, Phosphore, Magnésium, Calcium)  
Prêle des champs = restructuration cutanée et protection artérielle  
Prune, pruneau 46 (12gr glucides, fort antioxydant, Fer, vit B6)  
Pruneau sec 60 /3 pce (**laxatif**)  
Quinoa 120 (brûle-graisse, puissant antioxydant, Manganèse, Fer, Cuivre, Phosphore, Magnésium, Zinc, vit B2)



Radis 15 (détox le foie pour le radis noir, Potassium, vit C, Sodium)  
 Raifort 50 (10gr glucides, Potassium, vit C, Calcium, Magnésium, Sodium)  
 Raisin 70 (Manganèse, Cuivre, vit B1, B2, B6, C, Fer, Potassium, Phosphore)  
 Raisin sec 300 (**laxatif**, Potassium, Phosphore, Calcium, Magnésium, vit C, B6, B2)  
 Rave chou 30 (7gr glucides, 2gr protéines, vit C )  
 Ravioli frit chinois 54 /pce  
 Ravioli vapeur chinois 40 /pce  
 Reine des prés ou filipendula ulmaria = contient composés qui ont donné naissance à l'aspirine = contre la goutte et rhumatismes  
 Rhubarbe 30 (vit K, Calcium, vit C, Manganèse)  
 Rissole à la viande 280  
 Rivella bleu 5 (aucun minéral ni vitamines)  
 Riz 110 (brun, basmati) (Manganèse, Sélénium, 28gr Glucides, Potassium, Magnésium, Calcium)  
 Riz complet 120 (**laxatif et favorise la sérotonine**)  
 Riz sauvage ou Zizanie 100 (19gr Glucides, 4gr Protéines, Phosphore, Magnésium, Fer)  
 Romarin (soigne le foie puissant antioxydant, remonte le moral des déprimés)  
 Rooibos (graines pour faire une boisson) (puissant antioxydant, soulage les coliques et les troubles digestifs)  
 Roquette 25 (Potassium, Calcium, Magnésium, Sodium, vit C)  
 Rutabaga 40 (8gr glucides, Potassium, vit C, Sodium)  
 Saccharine sucre artificiel aspartame  
 Saindoux 900 (100gr lipides, vit E, Sélénium)  
 Saké 200 /verre de 1.5cl (Potassium, Calcium, Sodium, 5gr glucides)  
 Salade pommée verte 12 (**laxatif**, Potassium, Sodium, vit C)  
 Salami 480 (45gr glucides, 18gr protéines, Potassium, Phosphore, Calcium, Magnésium, vit C, B3)  
 Salicorne ou Zeekraal 40 (Sodium, vit A)  
 Salsifis 30 (Sodium, Potassium, vit E)  
 Sandwich au fromage 200 à 300  
 Sandwich au jambon 260  
 Sandwich au poulet 180  
 Sanglier 160 (28gr protéines, 4gr lipides, vit B6, B12, B1, B3, Zinc, Potassium, Phosphore)  
 Sauce Black Pepper 90 /portion  
 Sauce salade 290 ou 85 /portion  
 Sauce salade Light 140 ou 40 /portion 30gr ou 7 /portion 5gr  
 Sauce tomate 50  
 Saucisse à rôtir 260 (21gr protéines, 8gr lipides, pas de cholestérol, pas de vit.)  
 Saucisse aux choux 330 (31gr lipides, 9gr protéines, 2gr glucides,  
 Saucisse Boudin noir ou blanc 260 (15gr protéines, 20gr de lipides, 2gr de glucides, 23mg Fer)  
 Saucisse Cervelas 360 (17gr Proteines, 30gr Lipides, 3gr Glucides, 74 mg Cholesterol, 1300 mg Sodium, Pot, Magn, Fer, B12, vit C)  
 Saucisse Frankfort 300 (27gr lipides, 12gr protéines, vit B12, B1, B3, B2, Sodium)  
 Saucisse Veau 340 (32gr lipides, 14gr protéines, Omega-6)  
 Saucisse Vienne 230 (23gr lipides, 14gr protéines, Sodium, Potassium, Phosphore, Folate)  
 Saucisse Wienerli pâte feuilletée 960  
 Saucisson Vaudois 380 (35gr lipides, 17gr protéines)  
 Sauge soulage le rhume et mal de gorge  
 Sel 0 (Sodium) - neutre ni acide ni alcalin  
 Sel de mer 0 (500mg magnésium, Sodium) - neutre ni acide ni alcalin - mais on sait que eau de mer donc le sel est un peu alcalin  
 Semoule de blé 350 (73gr glucides, 13gr protéines, Potassium, Phosphore, Magnésium)  
 Serpolet (antispasmodique, expectorant, sédatif)  
 Sésame 500 (54gr lipides, 24gr glucides, 18gr protéines, Calcium, Phosphore, Magnésium, Fer, Zinc, Manganèse, Cuivre, vit B1, B6)  
 Sirop d'Agave 320  
 Sirop d'érable 260  
 Soda  
 Soja 13 (détox le foie, )  
 Soupe aux champignons sans crème 40  
 Soupe aux légumes 25  
 Spaetzli sans beurre 360  
 Spaghettis ou autres pâtes 350 (42gr glucides, 5gr protéines, 2gr lipides, 25gr hydrates de carbone, 56mg cholestérol, Potassium)  
 Spiritueux 350 /4cl  
 Spiruline (algue) 40  
 Stevia 20 ou édulcorant végétal (index glycémique de 0)  
 Sucre blanc 400 (100gr glucides, Sodium, Potassium, Magnésium)  
 Sucre de Canne 400 (100gr glucides)  
 Sureau (fleurs séchées en infusion = rhume, bronchite, grippe)  
 Tahini\* (purée de sésame) 650

Taillé aux greubons 480  
Tarte aux pruneaux 110 /tranche de 100 gr  
Tempeh (pâte de fèves de soja fermentée) 200 (18gr protéines, 11gr lipides, 2gr glucides, Potassium, Phosphore, Calcium, B3, B12)  
Terrines diverses à la viande 320  
Thé Bancha 0  
Thé gingembre 0  
Thé noir 0  
Thé vert 0 (fait maigrir)  
Thym (calme infections de bronches)  
Tisane de pissenlit 0  
Tisanes 0  
Tofu 70 (8gr protéines, 4gr lipides, 2 gr Glucides, 1 gr Fibres, 300 mg Calcium, 12 mg Sodium, 1.6 mg Fer, 30 mg Isoflavones)  
Tomate (mûre) 20 (détox le foie, 4gr glucides, vit B9, C, Potassium, Sodium, vit A, B3, B6, C, E, K)  
Tomate cuite 20 (4gr glucides, vit B9, C, Potassium, Sodium, vit A, B3, B6, C, E, K)  
Tripes à la tomate 110 (15gr protéines, 4gr lipides, 3gr glucides, Sodium, B12, B5, Zinc)  
Veau Blanquette + riz 140  
Veau maigre 170 (100mg Cholestérol, 24gr protéines, 8gr lipides, Phosphore, Fer, Zinc, Cuivre, B2, B3, B6, B12, D, Sélénium)  
Veau Ris 125 (23gr protéines, 4gr lipides, acide indice PRAL = 24, vit B12, C, Phosphore, Potassium, Zinc)  
Veau Rognons 170 (B12, 3, 5, 6, 2, Fer)  
Veau Tranche panée 270  
Verveine odorante en infusion = aide digestion et les troubles du sommeil  
Vin blanc 60  
Vin rouge 70  
Vinaigre distillé 2  
Whisky 230 / 10cl  
Wiliamine ou Abricotine 500  
Xylitol (sucre à base de Bouleau) 250  
Yaourt 0% 50 (7gr glucides, 5gr protéines, Sodium)  
Yaourt aux fruits 120  
Yaourt grec 150 /125gr  
Yaourt nature Danone 135  
Yerba Maté ou Thé du Paraguay 0









