

Les légumes autorisés pendant la diète protéinée

Liste 1

(Pendant la diète protéinée complète, quantité illimitée)



Asperges, aubergines, blettes, brocolis, céleri branche, champignons, chicorée frisée, chou vert, chou romanesco, chou-fleur, concombre, cornichons, courgettes, cresson, endives, épinards, fenouil, oseille, poivrons, radis, salades vertes (sauf mâche), tomate.

Liste 2

(A partir de la diète protéinée mixte, quantité limitée à 200 g / jour)



Bambou (pousses), choux de Bruxelles, chou rouge, choucroute (chou seul), citrouille, haricots verts, mâche, haricots mange-tout, navets, potiron, germes de soja, poireau.

A partir de la phase de stabilisation, tous les légumes sont autorisés.