

Associer légumes verts et féculents à chaque repas

Pour constituer des assiettes équilibrées il est conseillé d'associer **féculents** et **légumes verts** à chaque repas dans les proportions de de 1/3 de féculents et 2/3 de légumes verts.

LISTE DES LEGUMES VERTS

ETE	AUTOMNE/HIVER/ PRINTEMPS
Asperge	Bettes (feuilles et côtes)
Aubergine	Céleri rave (cru) et branche
Céleri branche	Champignons de Paris
Champignons de Paris	Tous les choux : fleur, brocolis, blanc, rouge, frisé, chinois, Bruxelles...
Choux fleur et brocolis	Endive
Concombre	Epinards
Courgette	Fenouil
Epinards	Navet
Haricots verts	Radis roses, radis noir, radis blanc (daïkon)
Poivrons rouges et verts	Frisée, scarole, Iceberg, Mâche
Radis roses	Oignon
Tomate	Poireaux
Toutes les salades vertes	Potiron et courges d'hiver (autres que potimarron et patidou)
Petits oignons blancs	

LISTE DES FECULENTS

Les légumes racines et anciens : Pommes de terre, patate douce, carottes cuites, céleri rave cuit, betterave rouge cuite, panais, topinambours.

Courges : Potimarron, patidou (Les autres cucurbitacées sont des légumes)

Les pâtes (blé ou épeautre) complètes ou demi-complètes,

Le riz et autres céréales (millet, quinoa, épeautre, sarrasin) de préférence complètes demi-complètes ; en grains ou en semoule ou boulghour

La galette de sarrasin ou de blé noir

Les légumineuses (haricots secs, fèves, petits pois, lentilles, pois chiches)

Attention aux tartes, pizza et galette de sarrasin : considérez la pâte comme le féculent du repas, choisir des garnitures riches en légumes verts et accompagnez les d'une part de salade verte.