

Les aliments et petits plaisirs à modérer :



Alcool

Vin rouge, blanc sec ou champagne 1 à 2 verres max/jour.



Chocolat

Noir à plus de 85%.



Produits laitiers

Lait exclusivement entier et yaourt non allégé.



Légumes à limiter

Artichauts, choux, choux rouges, choux de Bruxelles, courge, poireaux, poivrons rouges, tomates.