

Régimes tendances

www.ÉDULCORANTS.eu

RÈGIME DASH

✓ Fruits, légumes, céréales complètes, produits laitiers maigres, fruits à coques

✗ Sel

RÈGIME CÉTOGÈNE

✓ Protéines, matières grasses viande, charcuterie, avocat, beurre, huile

✗ Glucides fruits, féculents sucreries,...

RÈGIME MÉDITERRANÉEN

✓ Fruits, légumes, céréales, légumineuses, huile d'olive, poisson, volaille

RÈGIME FLEXITARIEN

✓ Fruits, légumes, légumineuses

± Viande, volaille, poisson, lait, œufs

	RÈGIME DASH	RÈGIME CÉTOGÈNE	RÈGIME MÉDITERRANÉEN	RÈGIME FLEXITARIEN
LÉGUMES	+++	+	+++	+++
FRUITS	+++	0	+++	+++
VIANDE ROUGE	+	++	+	±
VOLAILLE	+	++	+	±
POISSON	+	++	++	±
ŒUFS	+	++	+	±
ALTERNATIVES VÉGÉTALES	±	±	+	++
PRODUIT LAITIER	++	+	+	+
OLÉAGINEUX	+	+	+	+
FÉCULENTS	+ [complets]	0	+	+
SUCRES AJOUTÉS	±	0	±	±

Consommation: +++ Importante ++ Moyenne + Modérée ± Occasionnelle 0 Nulle

Pour évaluer votre consommation réelle d'édulcorants, faites le test sur:

www.ÉDULCORANTS.eu