

20 ALIMENTS POUR PERDRE DU POIDS



1. ŒUFS
2. EPINARDS
3. SARDINES
4. BROCOLIS
5. DINDE
6. PDT CUITES À L'EAU
7. THON AU NATUREL
8. HARICOTS SECS
9. SOUPES
10. FROMAGE BLANC
11. AVOCAT
12. VINAIGRE DE CIDRE
13. NOIX
14. AVOINE
15. PIMENT
16. POMME
17. PAMPLEMOUSSE
18. GRAINES DE CHIA
19. HUILE DE COCO
20. YAOURT ENTIER

