

RÉGIME ANTI-INFLAMMATOIRE

LISTE DE COURSES

FRUITS

- Myrtilles
- Mûres
- Cerises
- Framboises
- Fraises
- Oranges
- Citrons
- Pamplemousses
- Kiwi
- Grenades
- Avocats

LÉGUMES

- Épinards
- Chou kale
- Blettes
- Brocoli
- Chou-fleur
- Choux de Bruxelles
- Poivrons
- Betteraves
- Patates douces
- Ail
- Champignons
- Carottes

HERBES ET ÉPICES

- Curcuma
- Gingembre
- Cannelle
- Romarin
- Thym
- Basilic

NOIX ET GRAINES

- Amandes
- Noix
- Graines de chia
- Graines de lin
- Graines de courge

POISSONS ET FRUITS DE MER

- Saumon
- Maquereau
- Sardines
- Thon
- Anchois

CÉRÉALES COMPLÈTES

- Flocons d'avoine
- Riz complet
- Quinoa
- Orge

HUILES DE CUISSON

- Huile d'olive vierge extra
- Huile d'avocat

POISSONS ET FRUITS DE MER

- Saumon
- Maquereau
- Sardines
- Thon

HUILES DE CUISSON

- Huile d'olive vierge extra
- Huile d'avocat

