

ni frais comme les fruits ni cuits et consommés aussitôt et qui attendent, comme les restes. Le beurre, les fromages blancs, le lait, et autres aliments préparés, même conservés au réfrigérateur sont donc aussi à proscrire.

Par contre on peut très bien conserver certains d'entre eux au congélateur!: il suffit de congeler les restes aussitôt après le

Consommez des fruits frais 2 à 4 fois par jour en évitant les fruits talés.
Utilisez des condiments qui rendent savoureux les légumes.

Pour le petit

privation!:

j'aime bien les pâtes et le pain mais je peux m'en passer sans difficulté;
à moins d'être dingue de pizza ou de hamburger ça ne pose pas de

