

Dr Pierre Bernier, Dre Christine Bourque, Dre Andrée-Anne Bernier

CHIROPRACTICIENS, D.C.

DÉFI 30 JOURS

Liste des aliments permis :

Artichaut
Asperge
Aubergine
Fèves vertes et jaunes
Bette à cardes
Bok Choy
Brocoli
Céleri
Concombre
Chou
Choux de Bruxelles
Chou frisé (Kale)
Carottes (cruées)
Chou fleur
Bette à cardes
Épinards
Endive
Pois mange tout
Poireau
Poivron

Champignons
Okras
Radis
Courgettes vertes et jaunes
Tomate
Salade (toutes les sortes et formes)

Liste des fruits permis après 2 semaines :

Pomme
Poire
Pêche
Prune
Abricot
Kiwi
Pamplemousse
Citron
Orange (pas le jus d'orange)
Fraises
Framboises
Bleuets
Raisins en petite quantité (10)
Cerises en petite quantité (8)