



Combien pouvez-vous en cocher cette semaine ?

L'objectif est de consommer plus de 30 aliments d'origine végétale différents par semaine

• Légumes

- ☐ Artichaut
- ☐ Asperges
- ☐ Aubergine
- ☐ Betterave
- ☐ Blette
- ☐ Brocoli
- ☐ Carottes
- ☐ Champignons
- ☐ Chou
- ☐ Chou cavalier
- ☐ Chou kale
- ☐ Chou-fleur
- ☐ Choux de Bruxelles
- ☐ Concombre
- ☐ Courgette
- ☐ Cresson
- ☐ Céleri
- ☐ Épinards
- ☐ Fenouil
- ☐ Haricots verts
- ☐ Laitue
- ☐ Maïs doux
- ☐ Navets
- ☐ Oignons
- ☐ Oignons nouveaux
- ☐ Pak-choï
- ☐ Panais
- ☐ Patate douce
- ☐ Poivrons
- ☐ Pomme de terre
- ☐ Potiron
- ☐ Radis
- ☐ Roquette
- ☐ Rutabaga
- ☐ Tomates

• Fruits

- ☐ Abricot
- ☐ Ananas
- ☐ Avocat
- ☐ Banane
- ☐ Canneberges
- ☐ Cerises
- ☐ Citron
- ☐ Clémentines
- ☐ Dattes
- ☐ Figs
- ☐ Fraises
- ☐ Framboises
- ☐ Grenade
- ☐ Groseilles
- ☐ Kiwi
- ☐ Mangue
- ☐ Myrtilles
- ☐ Mûres
- ☐ Nectarine
- ☐ Noix de coco
- ☐ Olives
- ☐ Orange
- ☐ Pamplemousse
- ☐ Papaye
- ☐ Pastèque
- ☐ Poire
- ☐ Pomme
- ☐ Prunes
- ☐ Pêche
- ☐ Raisins
- ☐ Rhubarbe

• Herbes & Épices

- ☐ Ail
- ☐ Aneth
- ☐ Basilic
- ☐ Cacao
- ☐ Cannelle
- ☐ Ciboulette
- ☐ Cumin
- ☐ Curcuma
- ☐ Gingembre
- ☐ Matcha
- ☐ Menthe
- ☐ Noix de muscade
- ☐ Origan
- ☐ Persil
- ☐ Piment de Cayenne
- ☐ Poivre noir

• Noix & Graines

- ☐ Amandes
- ☐ Cacahuètes
- ☐ Graines de chanvre
- ☐ Graines de chia
- ☐ Graines de courge
- ☐ Graines de lin
- ☐ Graines de sésame
- ☐ Graines de tournesol
- ☐ Noisettes
- ☐ Noix
- ☐ Noix de cajou
- ☐ Noix de macadamia
- ☐ Noix de pécan
- ☐ Noix du Brésil
- ☐ Pignons de pin
- ☐ Pistaches

• Céréales

- ☐ Amarante
- ☐ Avoine
- ☐ Blé complet
- ☐ Épeautre
- ☐ Kamut
- ☐ Millet
- ☐ Orge
- ☐ Quinoa
- ☐ Riz complet
- ☐ Riz sauvage
- ☐ Sarrasin
- ☐ Seigle
- ☐ Sorgho
- ☐ Teff

• Légumineuses

- ☐ Fèves
- ☐ Graines de soja
- ☐ Haricots blancs
- ☐ Haricots cannellini
- ☐ Haricots de Lima
- ☐ Haricots noirs
- ☐ Haricots pinto
- ☐ Haricots rouges
- ☐ Lentilles
- ☐ Lupins
- ☐ Petits pois
- ☐ Pois chiches

