

**Digestibilité
d'
Alimentation**

articles d'alimentation	faciles à digérer	plus lourds à digérer
LEGUMES	pommes de terre pommes asperges choux chinois courgette (sans peau) cerfeuil concombre (sans peau) ail jets de luzerne / alfalfa panais citrouille pourpier betterave rouge navets céleri vert épinards tomate doucette/mâche/salade de blé fenouil blanc de poireau carottes patate douce	oignon endive / chicon aubergine avocat brocoli chou-fleur champignons peau de courgette daikon vert de poireau céleri-rave choux chou-navet paprika / poivron ramonasse scorsonère salade choux de Bxl quorn (sans oeufs!) bette chicorée
LEGUMINEUSES	petits pois graines de soya vert (mung) lentilles rouges / corail mange-tout haricots verts jets de soya toor-dall (entier & trempé)	petits pois congelés graines de soya jaunes pois chiches lentilles cubes de soya tofu graines urad
CEREALES	millet grain d'orge avoine maïs frais riz blé germé quinoa	sarrasin / kasha boulgour couscous pâtes seigle seitan blé flocons de céréales