

L'ALIMENTATION

NOTIONS DE DIETETIQUE

RECAPITULATION DES ALIMENTS VEGETAUX

Les céréales :

Avoine. Boulgour. Epeautre. Maïs. Mil. Millet. Orge. Quinoa. Riz. Seigle. Sorgho Sésame. Sarrasin. Tournesol.

Les légumineuses :

Azukis. Arachide. Cacahuète. Fèves. Haricots secs. Lentilles. Pois secs. Pois chiches. Soja. Haricot vert. Petits pois.

Les légumes :

A feuilles : Salades (laitue, scarole, frisée, feuilles de chêne, cresson, doucette, mâche, romaine...), chicorée, pissenlit, épinard, endive.

A tiges : Céleri, cardon, rhubarbe, asperge.

A racines : Carotte, navet, radis, betterave, salsifis, topinambour, rutabaga.

A tubercules (Féculents) : Pomme de terre, manioc, igname, taro.

A bulbes : Oignon, ail, ciboulette, échalote, poireau, pousse de bambou.

A fleurs : Brocoli, choux, choux fleur, choux de Bruxelles, choux rouge, artichaut.

Herbacées : Poivron doux, courgette, aubergine, piment.

Rampants : Concombre, courge (pâtisson, potiron, citrouille).

Divers : fenouil.

Condiments : Moutarde, poivre, oseille, persil, cumin, cerfeuil, menthe, thym, romarin, basilic, sauge, coriandre, ciboulette, cannelle, origan, cerfeuil, paprika, gingembre, sésame, anis, clou de girofle, aneth, câpre, cornichon, noix de muscade.

Les fruits :

- A pulpe :

Baie : Mûre, framboise, myrtille, groseille, fraise, cassis, grenade.

Agrumes : Pamplemousse, orange, mandarine, citron, clémentine.

A pépins : Pomme, poire, coing, raisin, tomate, figue.

A noyau : Prune, cerise, avocat, pêche, olive, datte, abricot, brugnon, mirabelle, mangue, papaye.

Divers : Ananas, noix de coco, banane, melon, pastèque.

- Les fruits secs :

Noix, noisette, amande, châtaigne, pistache, noix de cajou.

Nota : Les plantes oléagineuses :

Ce sont des plantes très riches en corps gras, et appartenant à différentes espèces : Arachide, palme, cocotier, sésame, olive, soja, colza, tournesol, maïs.

Divers :

Algues. Champignons.