



LISTE D'ALIMENTS
pour se servir
DES SUCRES RAFFINÉS
ET E-BOOK BONUS

THE HAPPY LAB



BONS ET MAUVAIS SUCRES

Cette liste aide à faire le tri au début du sevrage, pas à régler la relation au sucre.
Pour cela, rends-toi à la page suivante.

À consommer

Légumes (tous sauf pdt)

Aubergines	Brocolis	Carottes
Courgettes	Choux	Épinards
Concombre	Haricots	Lentilles
Petits pois	Poivrons	Salades, etc

Fruits

Ananas	Avocats	Baies
Kiwi	Oranges	Fruits rouges
Pommes	Poires	Prunes

Céréales complètes/Noix/Graines

Pâtes, farines & riz	Flocons d'avoine
Quinoa	Boulghour
Amandes	Noisettes
Noix	Macadamia
	Pécan

Viandes et poissons

Agneau	Boeuf	Dinde
Poulet	Porc	Crevettes
Saumon	Thon	Oeufs, etc...

Produits laitiers

Yaourt nature/végétal	Cottage cheese
Lait de soja	Lait demi-écrémé

Boissons

Eau naturelle/Détox maison		
Thé	Tisane	Café sans sucre

À éviter

Légumes

Patates et patates douces

Fruits

Fruits séchés
(pruneaux, abricots, dattes,etc)

Banane, cerise, mangue avec modération

Sucres raffinés

Biscuits	Bonbons	Barres de céréales
Chips	Chocolat	Céréales petit-déj.
Croissants	Pâtisseries	

Céréales raffinées

Farines, pain, riz et pâtes blanches
Pizzas et plats préparés/industriels

Boissons

Sodas	Jus
Alcools	Cafés industriels

Autres

Produits "light"
Sauces industrielles
Sirop de glucose

**Tout ce qui entretient le goût au sucre
entretient l'envie de sucre.**



Sugar Reset

guide complet pour arrêter le sucre

Cette liste aide à faire le tri.

Mais si les listes de “bons et mauvais sucres” suffisaient, tu n’en serais probablement pas à ton énième tentative.

L’e-book **Sugar Reset** est un **guide complet pour arrêter durablement**.

Il est né de mon propre sevrage du sucre, il y a plus de 10 ans. Pas d’une théorie, mais d’un mode de vie qui tient sur la durée.

Pas un régime.

Pas une méthode stricte.

Une autre façon de sortir du cycle, sans lutter contre soi (et des recettes alternatives pour se faire plaisir).

 [Découvrir Sugar Reset](#)