

Guide des Courses Vitalite 50+

Liste des aliments nobles et protecteurs

[X] Rayon Fruits & Legumes (Nitrates & Antioxydants)

- Betteraves crues de saison
- Pastèque fraîche et roquette
- Concombres bio avec la peau
- Baies rouges (myrtilles, framboises)
- Epinards et brocolis

[X] Rayon Proteines & Poissons Gras

- Sardines et maquereaux à l'huile d'olive
- Oeufs fermiers bio plein air
- Blancs de volaille fermière
- Pavet de saumon sauvage

[X] Epicerie Saine & Bonnes Graisses

- Huile d'olive extra-vierge première pression
- Graines de courge non salées (Zinc)
- Noix de Grenoble et amandes brutes
- Chocolat noir 85% sans sucre ajouté

[X] Liste Noire à Bannir du Caddie

- Sodas et jus de fruits industriels
- Plats cuisinés ultra-transformés
- Huiles raffinées (tournesol, palme, maïs)
- Biscottes et pains de mie raffinés