Sans Glucide

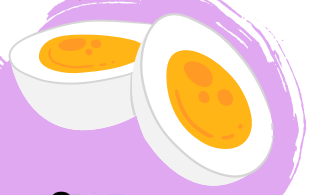
OU NÉGLIGEABLE DANS LES QUANTITÉS CONSOMMÉES

LÉGUMES *cuits-crus*

VIANDES *charcuterie*

OLIVES

MATIÈRES GRASSES



OEUFS

FROMAGES

FRUITS À COQUES

max 30g

sauf cajou et pistache