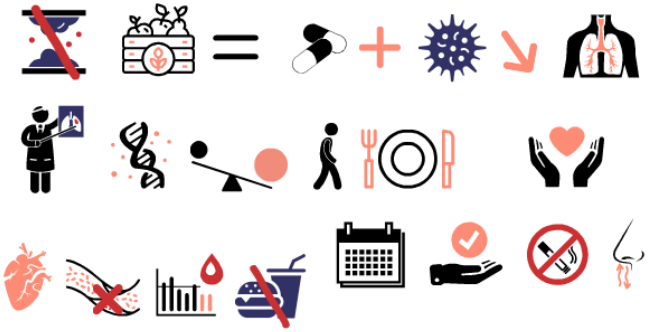
COMMENT NE PAS MOURIR de Michael Greger



1. haricots
3 x 130g cuits
150g frais

2. baies
60g fraîches
40g séchées

3. autres fruits
3 x

4. légumes crucifères
30g - 80g

5. légumes verts
2 x 60g crus 90g cuits

6. autres légumes
2 x 60g crus

7. grains de lin
1 x

8. noix et grains
2 x

9. herbes et épices

10. céréales complètes
3 x 100g

11. boissons
5 verres

12. exercices phisiques
90 min
6h
40 min