

Table des matières

Principes Fondamentaux

- Aliments Brûleurs De Graisse
- Pommes
- Le pain complet Café
- Pamplemousse
- Moutarde
- Piments
- Pommes de terre
- Riz
- Soupes
- Épinards
- Tofu

Autres Aliments Puissants

- Orge
- Haricots
- Baies
- Brocoli
- Sarrasin
- Chou
- Carottes
- Poulet
- Maïs
- Fromage blanc
- Figs
- Poisson
- Légumes
- Kiwi
- Poireaux
- Laitue

- Melons
- Avoine
- Oignons
- Pâtes
- Patates douces
- Tomates
- La Dinde
- Yaourt