Votre assiette low carb

- 40–50 % d'aliments riches en protéines
- 40–50 % de légumes, salade, champignons, fruits
- 10–20 % d'aliments riches en glucides
- - - Les légumineuses fournissent des protéines et des glucides.

swissmilk

Source: Worm N. Mangiameli F. Lemberger H. Die neue LOGI-Diät. 2023