

# SOMMAIRE

## 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