

## Remplacement des ingrédients

Si vous n'avez pas trouvé un ingrédient ou n'aimez pas quelque chose, il n'y a aucun problème à modifier un peu le menu

**Il faut juste remplacer par des éléments équivalents**

### Exemples :

- Légume par un autre légume :  
Tomate <-> Carotte <-> Brocoli <-> Asperge <-> Épinard <-> etc...
- Source de protéine par une autre source de protéine :  
Oeufs <-> tofu <-> poisson <-> poulet <-> etc...
- Source de glucide par une autre source de glucide :  
quinoa <-> riz basmati semi-complet <-> sarrasin <-> pâtes semi-complètes
- Source de lipide par une autre source de lipide :  
Huile d'olive <-> Huile de coco <-> oléagineux <-> olives <-> avocat