

## Légumes Péyi

- Ils apportent de l'énergie tout en ayant un index glycémique modéré, plus faible que celui des céréales (riz, blé, quinoa).
- Leur consommation est bénéfique aux diabétiques ou cherchant à équilibrer leur poids, en permettant d'éviter hypo et hyperglycémie.

### Les racines:

**Patate douce**

**Igname**

**Chou dur**

**Ka manioc**

**Dachine**

**Topinambour**

### Les arboricoles:

**Banane jaune**

**Ti nain**

**Kankanbou**

**Fruit à pain**

**Pois d'angole**

- Consommer de préférence les légumes péyi à part égale avec des légumes verts, pour une assiette complète et équilibrée.
- Penser aux pois d'angole comme légumineuse, pour leur apport en protéines.