



ma liste de course

COCHE CE-DON TU AS ENVIE CETTE SEMAINE !

Liste pour une semaine de repas variés

LES LÉGUMES x4 min

- Carottes
- Chou
- Brocolis
- poireaux
- Betteraves
- salade
- Courgettes
- Aubergine
- Potimaron
- Haricots verts
- Céleri
- radis

LES FRUITS x3 min

- Pommes
- Bananes
- Raisins
- Kiwis
- Prunes
- Poires
- Melon
- Pastèque
- Figs
- Coing

LES PROTÉINES x4 min

- Œuf
- Poulet
- Boeuf
- Dinde
- Porc
- Canard
- Moule
- Cabillaud
- Colin
- Crevette
- Sardine*
- Maquereau*
- Saumon
- Thon
- Tartare algues
- Petit pois
- Tofu
- Lentilles (verte, jaune..)
- Pois Chiches (houmous)
- Haricots

*penses y plusieurs fois dans la semaine !

LES PRODUITS "LAI TIERS"

- Yaourts végétaux
- Yaourt de chèvre
- fromage brebis
- Chèvre
- beurre cru
- lait végétal
- cème soja ou riz
- féta
- parmesan
- mozzarella

x3 min

FRUITS SECS, GRAINES ET NOIX

- Amandes
- Cacahuètes
- Noix
- Noix de cajou
- Noisettes
- Sésame
- Chia
- Tournesol
- Pavot
- Pistaches

x3 min

LES FÉCULENTS

- Riz
- Avoine
- Blé : pâtes..
- Orge
- Seigle
- Pommes de terre
- Patates douces
- Quinoa
- Épeautre
- Lupin
- Millet
- Sarrasin
- Couscous
- Chataigne
- Petit épeautre

x4 min

POUR CUISINER

- Persil / origan
- huile olive
- huile coco
- huile noix / cameline / lin
- Romarin
- Ail / oignon
- Curcuma
- Gingembre
- Poivre / sel

x3 min

AUTRES

- Sauces
- flocon avoine
- farines
- chocolat noir
- Miel
- _____
- _____
- pâte à tarte
- biscotte
- boisson chaude (thé, tisane, café..)
- graines germées
- _____
- _____