

LISTE DE COURSES

ÉPICES ET FINES HERBES

- sel et poivre
- flocons de piment
- cannelle
- persil
- feuilles de laurier
- thym

FRUITS ET LÉGUMES

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 2 bananes | <input type="checkbox"/> 1 poivron rouge |
| <input type="checkbox"/> 1 banane congelée | <input type="checkbox"/> 100 g de poivron grillé |
| <input type="checkbox"/> 4 dattes | <input type="checkbox"/> 3 carottes |
| <input type="checkbox"/> 2 citrons | <input type="checkbox"/> 250 g de tomates cerises |
| <input type="checkbox"/> 1 morceau de gingembre
(gros comme le pouce) | <input type="checkbox"/> 1 branche de céleri |
| <input type="checkbox"/> 4 oignons | <input type="checkbox"/> 4 courgettes |
| <input type="checkbox"/> 1 botte d'oignons nouveaux | <input type="checkbox"/> 2 concombres |
| <input type="checkbox"/> 5 gousses d'ail | <input type="checkbox"/> 1 bocal d'olives |
| | <input type="checkbox"/> 100 g d'épinards en
branche |

ALTERNATIVES VÉGÉTALES

- 1,5 litre de lait végétal
- 50 g de tofu fumé

LÉGUMINEUSES

- 2 boîtes de légumineuses (environ 530 g égoutté)
- 100 g de lentilles corail

LES INDISPENSABLES À TOUJOURS AVOIR CHEZ SOI

- fruits rouges surgelés
- tes fruits préférés
- légumes verts
- graines et fruits à coque
- huile d'olive

PRODUIT D'ORIGINE ANIMALE

- 260 g de feta
- 120 g de fromage blanc maigre ou faisselle
- 60 g fromage frais allégé
- 30 g yaourt nature (1,5 % de matière grasse)
- 20 g de fromage râpé
- 2 c.à.s. de cottage cheese
- 1 filet de poulet
- 5 œufs
- un peu de margarine

CÉRÉALES

- 100 g de riz complet
- 250 g de flocons d'avoine
- 45 g de farine d'épeautre complète

DIVERS

- 3 boîtes de pulpe de tomates
- 4 c.à.s. de concentré de tomates
- 60 g de nouilles translucides
- 125 g de compote de pommes
- 1 c.à.s. de cacao en poudre
- 1 c.à.c. de levure chimique
- 0,5 c.à.c. de poudre de matcha
- flocons de levure
- glaçons
- moutarde
- sauce soja
- bouillon de légumes
- vinaigre de cidre

PRODUITS FOODSPRING

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Beurre de cacahuète | <input type="checkbox"/> Flocons protéinés |
| <input type="checkbox"/> Shape Shake goût caramel | <input type="checkbox"/> Pâtes Protéinées |
| <input type="checkbox"/> Shape Shake goût banane | <input type="checkbox"/> Protéine à cuisiner |
| <input type="checkbox"/> Protéine végétale goût banane | <input type="checkbox"/> Pain protéiné |
| <input type="checkbox"/> Confiture de fruits goût pomme et épices | <input type="checkbox"/> Smoothie Balls vertes |
| <input type="checkbox"/> Confiture de fruits goût prune-cannelle | <input type="checkbox"/> Huile de coco |
| <input type="checkbox"/> Confiture de fruits goût abricot | |
| <input type="checkbox"/> 4 Protein Bars au choix | |