

# CHALLENGE 5 JOURS SANS SUCRE

## LISTE DE COURSES

### PRODUITS FRAIS



- 2 BANANES
- 9 POMMES
- 1 ORANGE
- 2 CITRONS
- 2 FRUITS DE LA PASSION
- 100 G DE MYRTILLES
- 2 KIWIS
- 2 MANGUES
- 1 PRUNE
- 150 G DE RAISINS ROUGES
- 2 BRANCHES DE MENTHE
- 2 POIRES
- 1 OIGNON ROUGE
- 1 OIGNON JAUNE
- 300 G DE TOMATES CERISES
- 1 COURGETTE
- 7 GOUSSES D'AIL
- 200 G DE BROCOLI
- 8 CHAMPIGNONS
- 1 CHOU-FLEUR
- 1 BULBE DE FENOUIL
- 1 CITRON VERT
- 1 MORCEAU DE GINGEMBRE
- 70 G DE CHOU ROUGE
- 4 OIGNONS NOUVEAUX
- 100 G DE CONCOMBRE
- 1 BOUQUET DE MENTHE FRAÎCHE
- 1 BOUQUET D'ANETH FRAIS
- 1 BOUQUET DE PERSIL FRAIS
- 40 G DE POUSSÉS D'ÉPINARDS
- 1 PIMENT
- 1,4 L DE LAIT ENTIER
- 400 G DE YAOURT NATURE
- 4 ŒUFS
- 250 G DE VIANDE HACHÉE
- 1 C.À.S DE MARGARINE



- 1 C.À.C D'EXTRAIT DE VANILLE
- 2 C.À.S DE SIROP D'AGAVE
- 2 C.À.S DE JUS DE CITRON
- 1 C.À.C D'HUILE DE SÉSAME
- 2 C.À.S DE VINAIGRE DE RIZ
- 3 C.À.S DE SAUCE SOJA
- 700 ML DE BOUILLON DE LÉGUMES
- 1 PINCÉE DE CARDAMOME MOULUE
- 1 BÂTON DE CANNELLE

### PRODUITS QUI SE CONSERVENT



- 60 G DE MUESLI PROTÉINÉ MYRTILLES-NOIX TIGRÉE
- 60 G DE MUESLI PROTÉINÉ DATTES-3 NOIX
- 200 G DE SEMOULE
- 20 AMANDES
- 3 BARRES PALÉO
- 3 C.À.S DE FLOCONS D'AVOINE
- 10 G DE NOISETTES HACHÉES
- 60 G DE PROTÉINE WHEY SAVEUR AU CHOIX
  - + 30 G DE WHEY NOISETTE
  - + 30 G DE WHEY MANGUE
- 180 G DE PÂTES COMPLÈTES
- 2 BETTERAVES CUITES
- 1 C.À.S DE GRAINES DE CHIA
- 1 BARRE ÉNERGÉTIQUE
- 2 BARRES PROTÉINÉES
- 255 G DE HARICOTS ROUGES (POIDS NET SANS JUS)
- 400 G DE TOMATES EN MORCEAUX
- 2 C.À.S DE CONCENTRÉ DE TOMATE
- 1 PORTION DE GLACE PROTÉINÉE
- 2 C.À.S D'AVOINE INSTANTANÉE
- 5 GOUTTES DE STÉVIA
- 120 G DE RIZ COMPLET
- 30 G DE CRUNCHY FRUITS BANANE PHYSALIS
- 95 G DE PROTÉINE À CUISINER
- 30 G DE NOIX DE CAJOU
- 30 G DE NOIX
- 20 G DE PIGNONS DE PIN
- 30 G DE BAIES DE GOJI
- 20 G DE CHIPS DE NOIX DE COCO

### INGRÉDIENTS QUE TU AS PEUT-ÊTRE DÉJÀ

- 195 G DE FARINE D'ÉPEAUTRE
- 4 C.À.S D'HUILE D'OLIVE
- 3 C.À.S DE VINAIGRE DE CIDRE