

# CHALLENGE VEGAN 7 JOURS

## LISTE DE COURSES

### PRODUITS FRAIS



360 G DE POMMES  
325 G DE FRAMBOISES  
225 G DE MYRTILLES  
200 G DE YAOURT AU SOJA  
3 BOTTES DE PERSIL  
CORIANDRE 1 BOTTE  
3 OIGNONS ROUGES  
1 BOÎTE DE HOUMOUS  
700 G DE TOMATES CERISES  
200 G DE CONCOMBRE  
2 CITRONS  
5 BANANES  
1 ORANGE  
2 FRUITS DE LA PASSION  
250 G DE FRAISES  
2 KIWIS  
1 MANGUE  
1 PRUNE  
150 G DE RAISINS ROUGES  
2 BRANCHES DE MENTHE  
1 COURGETTE  
5 GOUSSES D'AIL  
150 G DE TOFU FUMÉ  
1 CAROTTE  
3 OIGNONS NOUVEAUX  
GINGEMBRE FRAIS  
2 CITRONS VERTS  
70 G DE CHOU ROUGE  
500 G D'ASPERGES VERTES  
30 G DE BASILIC  
50 G DE ROQUETTE  
3 CHAMPIGNONS  
1 POIVRON ROUGE  
1 CHOU-FLEUR  
1 FENOUIL  
3 L DE LAIT D'AMANDE

### INGRÉDIENTS QUE TU AS PEUT-ÊTRE DÉJÀ CHEZ TOI



60 G DE BEURRE DE CACAHUÈTE  
LEVURE CHIMIQUE  
150 G D'HUILE DE COCO  
100 ML D'HUILE D'OLIVE  
50 ML DE VINAIGRE DE CIDRE  
10 G DE CANNELLE MOULUE  
200 ML DE BOUILLON DE LÉGUMES  
32 G DE CACAO EN POUDRE SANS SUCRE  
40 ML DE SAUCE SOJA  
PIMENTS CONCASSÉS  
20 ML DE VINAIGRE DE RIZ  
20 G DE SIROP D'AGAVE  
10 ML D'HUILE DE SÉSAME

### PRODUITS QUI SE CONSERVENT



290 G DE MUESLI PROTÉINÉ 3 NOIX  
1 BARRE PALÉO MYRTILLE ET 1 FRUIT DE LA PASSION  
140 G DE PROTÉINE VÉGÉTALE À LA VANILLE  
120 G DE PROTÉINE VÉGÉTALE AU CHOCOLAT  
300 G DE FLOCONS PROTÉINÉS  
1 BARRE ÉNERGÉTIQUE POMME-CERISE  
1 SACHET DE CRUNCHY FRUITS ANANAS-FRAISE  
2 BOÎTES DE POIS CHICHE  
20 OLIVES NOIRES  
350 G DE NOIX  
50 G DE CHIPS DE NOIX DE COCO  
120 G D'AMANDES  
40 G DE GRAINES DE CHIA BLANC  
450 G DE DATTES SÉCHÉES MOLLES  
50 G DE GRAINES DE COURGE  
1 SACHET DE CRUNCHY FRUITS BANANE-PHYSALIS  
100 G DE SEMOULE  
1 SACHET DE BAIES DE GOJI  
60 G DE NOUILLES TRANSPARENTES  
250 G DE PÂTES SANS GLUTEN  
50 G DE TOMATES SÉCHÉES SANS HUILE  
50 G DE NOUILLES SOBA  
60 G DE NOIX DE CAJOU