



LISTE DE COURSES SEMAINE 1

FRUITS ET LÉGUMES

- 400gr carottes
- 3 oignon
- 1 citron vert
- 1 avocat
- 40 tomates cerises
- 2 citron jaune
- 2 pamplemousse
- 1 salade verte
- basilic
- 200gr champignons
- 400gr courgettes
- 1 navet
- 1 blanc de poireau



ÉPICERIE

- lentilles corails
- concentré de tomates
- curry
- gingembre moulu
- huile d'olives
- beurre de cacahuète
- coulis de tomate
- riz
- vinaigre balsamique
- macaronis
- noix de muscade
- herbes de Provence
- paprika
- sauce soja
- jus de citron
- coriandre
- ail en poudre



CRÈMERIE

- 50cl lait de soja
- 20cl de lait de coco
- coulis de tomate
- 120gr de feta
- 60gr gruyère rapé



POUR LE PETIT DÉJEUNER



BOUCHERIE ET POISSONNERIE

- blanc de poulet
- crevettes
- oeufs
- jambons crus
- jambon blanc
- viande hachée
- dos de loup



COLLATION

