



LISTE DE COURSES SEMAINE 5

FRUITS ET LÉGUMES

- 3 oignon jaune
- ail
- 2 poireaux
- 900gr chou fleure
- 1 laitue
- 400gr champignons
- 3 tomate
- 100gr tomates cerises
- 150gr patates douces
- 150gr pommes de terre



ÉPICERIE

- wrap
- Poivre
- Huile d'olives
- 1 petite boîte lait de coco
- Moutarde
- 1 boîte de concentré de tomates
- 1 pot d'olives noires



CRÈMERIE

- 40gr parmesan
- 1 petit pot crème fraîche
- 60 gr St Moret
- 90gr Brie
- 1 petit pot de lait



POUR LE PETIT DÉJEUNER



BOUCHERIE ET POISSONNERIE

- crevettes
- steaks hachés
- blanc de poulet
- viande hachée
- cabillaud
- oeufs



COLLATION

