



LISTE DE COURSES SEMAINE 7

FRUITS ET LÉGUMES

- 2 poivrons rouge
- 2 citron
- Coriandre
- 500gr butternut
- Ail
- 1 Salade verte
- Tomates cerises
- 4 oignons
- 2 Endives
- 1 echalotte
- 2 Poireau
- 2 Crottes



ÉPICERIE

- Lentilles corail
- Quinoa
- Curry
- Huile d'olive
- Paprika
- Farine
- Levure boulangère
- Origan
- herbes de Provence
- Riz
- Coulis de tomates
- Levue chimique
- Moutarde
- Lait de coco
- Feuilles de Brick



CRÈMERIE

- 80gr Feta
- 200gr fromage blanc 3%
- 40 gr parmesan
- 1 petit pot de crème fraîche 15%
- 1 petite bouteille de lait
- 120gr mozzarella
- 80 gr gruyère



POUR LE PETIT DÉJEUNER



BOUCHERIE ET POISSONNERIE

- Steak hachés
- Tranches de jambons
- Tranche blanc de poulet
- Oeufs
- Tranches de Chorizo



COLLATION

