



LISTE DE COURSES SEMAINE 16

FRUITS ET LÉGUMES

- 1 poivron rouge
- 1 oignon jaune
- 1 avocat
- 5 carottes
- 5 courgettes
- 1 salade
- 2 poireaux
- 400gr brocolis
- ail
- 1 tomate
- 2 aubergines
- 1 citron



ÉPICERIE

- 1 grosse boîte de pois chiche
- lentilles corailles
- pâtes complètes
- coulis de tomate
- menthe
- aneth
- ciboulette
- herbe de provence
- curry
- lait de coco



CRÈMERIE

- 60gr feta
- 1 boule mozzarella
- 1 petit sachet de parmesan



POUR LE PETIT DÉJEUNER



BOUCHERIE ET POISSONNERIE

- thon
- saumon
- blanc de poulet
- oeufs
- crevettes



COLLATION

