

Liste de courses

à personnaliser

Légumes

→ Choisissez 7 à 10 légumes variés, en mélangeant les couleurs. Par exemple :

- ☐ Tomates
- ☐ Salade
- ☐ Carottes
- ☐ Épinards
- ☐ Brocolis
- ☐ Poivrons
- ☐ Courgettes
- ☐ Aubergines
- ☐ Radis

Fruits

→ Prenez 4 à 6 fruits, de saison si possible.
Ex :

- ☐ Pommes
- ☐ Bananes
- ☐ Fraises
- ☐ Figs
- ☐ Oranges
- ☐ Citron

Féculents

→ Choisissez 2 à 3 types, favorisez le complet. Ex :

- ☐ Riz complet
- ☐ Patates douces
- ☐ Sarrasin

Protéines animales

→ Sélectionnez.

- ☐ 1 viande rouge maigre
- ☐ 2 viandes blanches
- ☐ 1 poisson gras
- ☐ 1 poisson blanc
- ☐ 1 boîte d'œufs

Protéines végétales

→ Ajoutez 3 sources :

- ☐ Quinoa
- ☐ Lentilles corail
- ☐ Fèves

Liste de courses

à personnaliser

Bonnes graisses

→ Mettez dans votre panier :

- ☐ Huile d'olive extra vierge
- ☐ 2 sources d'oléagineux (amandes, noix...)
- ☐ 1 avocat

Produits laitiers

→ 2 à 3 choix. Ex :

- ☐ Fromage
- ☐ Yaourt
- ☐ Alternative végétale (lait d'avoine, yaourt au soja...)

Super aliments

→ Selon besoin :

- ☐ Bicarbonate de soude
- ☐ Curcuma
- ☐ Graines de chia
- ☐ Spiruline
- ☐ Charbon actif
- ☐ Vinaigre de cidre...

Boissons

- ☐ Eau ++
- ☐ Thé vert
- ☐ Tisanes
- ☐ 1 boisson végétale

Petits plaisirs

→ 1 à 2 choix. Ex :

- ☐ 1 tablette de chocolat
- ☐ 1 paquet de gâteaux