

GUIDE PRATIQUE

MA LISTE DE COURSES SANS SUCRE

Rayon par rayon, quantité par quantité. Imprime-la et ne réfléchis plus jamais devant les rayons du supermarché.

TU N'AS PAS BESOIN DE PLUS DE MOTIVATION. TU AS BESOIN D'UNE LISTE.

Le supermarché, c'est un champ de mines. Tu y vas avec de bonnes intentions. Tu en ressorts avec des yaourts allégés, du pain complet et des barres de céréales. Parce que tu improvises.

Quand tu n'as pas de liste, ton cerveau fait ce qu'il sait faire : il attrape ce qui est familier. Et ce qui est familier, c'est du sucre. Emballé dans du marketing "santé".

Tout se joue au supermarché. Pas dans ta cuisine.

Ce guide, c'est ma liste de courses personnelle. Celle que j'utilise chaque semaine depuis 10 ans. Organisée rayon par rayon, avec les quantités selon le nombre de personnes chez toi. Tu imprimes, tu coches, tu achètes. C'est tout.

1

Rayon par rayon

Organisée comme le supermarché. Tu ne reviens pas sur tes pas. Tu ne traînes pas dans les rayons dangereux.

2

Quantités adaptées

Seule, en couple, en famille. Les quantités sont prévues pour une semaine complète. Pas de gâchis, pas de manque.

3

Zéro réflexion

Tu ne lis pas les étiquettes pendant 20 minutes. Tout est déjà filtré. Si c'est sur la liste, c'est validé.

 RAYON FRAIS / CRÈMERIE

- ☐ **Oeufs** (toujours, c'est la base) 12 - 18 - 30
- ☐ **Beurre** (vrai beurre, pas allégé, pas margarine) 250g - 250g - 500g
- ☐ **Crème fraîche épaisse** (30% MG minimum) 20cl - 20cl - 2x20cl
- ☐ **Cream cheese** (Saint-Môret, Philadelphia nature) 1 pot - 1 pot - 2 pots
- ☐ **Fromage à pâte dure** (comté, cheddar, parmesan, gouda) 250g - 400g - 600g

 RAYON BOUCHERIE / CHARCUTERIE

- ☐ **Jambon cru** (vérifier : 0g de sucre ajouté) 150g - 250g - 400g
- ☐ **Saucisson sec** (artisanal de préférence) 1 - 1 - 2
- ☐ **Chorizo** (sans dextrose ni sucre ajouté) 1 - 1 - 2
- ☐ **Lardons / pancetta** (nature, sans nitrites si possible) 200g - 200g - 400g

LE PIÈGE CHARCUTERIE

Retourne le paquet. Si tu vois dextrose, sirop de glucose, saccharose dans la liste - repose-le. Beaucoup de jambons industriels en contiennent. Le vrai jambon cru n'a besoin que de porc et de sel.

 RAYON POISSONNERIE / CONSERVES

- | | |
|---|--------------------|
| ☐ Saumon fumé (sauvage si possible) | 200g - 300g - 400g |
| ☐ Sardines en boîte (à l'huile d'olive, pas au tournesol) | 3 - 4 - 6 |
| ☐ Thon en boîte (à l'huile d'olive) | 2 - 3 - 5 |
| ☐ Maquereaux en boîte (moutarde ou nature - lire l'étiquette) | 2 - 2 - 4 |

 RAYON FRUITS & LÉGUMES

- | | |
|--|------------------------|
| ☐ Avocat (prendre des mûrs + des durs pour la semaine) | 3 - 5 - 7 |
| ☐ Concombre (pour dipping, salades rapides) | 2 - 3 - 4 |
| ☐ Céleri branche (croquant, zéro glucides) | 1 - 1 - 2 |
| ☐ Poivrons (rouge, vert ou jaune) | 2 - 3 - 4 |
| ☐ Courgettes (pour poêlées rapides) | 2 - 3 - 5 |
| ☐ Épinards frais (en sachet, prêts à l'emploi) | 1 sac - 1 sac - 2 sacs |
| ☐ Brocoli (bon ratio fibres/glucides) | 1 - 1 - 2 |
| ☐ Salade verte (roquette, mâche ou mesclun) | 1 sac - 1 sac - 2 sacs |

ET LES FRUITS ?

Tu peux en acheter si tu veux. Des baies (framboises, myrtilles) sont les moins sucrées. Mais perso, je n'en prends pas. Le fructose est du sucre. Mon foie le traite exactement pareil. Quand tu es en phase de libération du sucre, chaque source de fructose peut relancer l'envie. Mon choix depuis 10 ans : je m'en passe.

 RAYON ÉPICERIE / CONDIMENTS

- ☐ **Huile d'olive** (extra vierge, première pression à froid) [vérifier le stock](#)
- ☐ **Huile de coco** (pour la cuisson à haute température) [vérifier le stock](#)
- ☐ **Olives** (vertes ou noires, en bocal) [1 bocal - 1 bocal - 2 bocaux](#)
- ☐ **Moutarde** (Dijon, sans sucre ajouté) [vérifier le stock](#)
- ☐ **Vinaigre de cidre** (non filtré, avec la "mère") [vérifier le stock](#)
- ☐ **Chocolat noir 90%+** (Lindt, Carré Suisse - lire les glucides) [1 tablette - 1 tablette - 2 tablettes](#)
- ☐ **Sel, poivre, épices** (paprika, curcuma, curry - pas de mélanges sucrés) [vérifier le stock](#)

 RAYON FRUITS SECS / VRAC**MON CHOIX PERSONNEL**

Les oléagineux (amandes, noix de macadamia, noisettes, graines) sont compatibles avec une alimentation sans sucre. Beaucoup de gens en prennent. Personnellement, je n'en achète pas. C'est trop facile d'en manger un paquet entier sans s'en rendre compte. Si tu en prends, une petite poignée par jour, pas plus. Et surtout : évite les cajous et les pistaches (trop de glucides).

- ☐ **Amandes nature** (non grillées, non salées) [200g](#)
- ☐ **Noix de macadamia** (les meilleurs oléagineux sans sucre) [150g](#)
- ☐ **Noix de pécan** (bonnes graisses, peu de glucides) [150g](#)
- ☐ **Graines de courge / chia / lin** (pour parsemer) [1 sachet](#)

Ces quantités couvrent une semaine complète de courses sans sucre. Elles sont calibrées pour ne rien gâcher et ne manquer de rien. Ajuste selon tes habitudes - c'est un point de départ, pas une science exacte.

ALIMENT	1 PERS.	2 PERS.	4 PERS.
Oeufs	12	18	30
Beurre	250g	250g	500g
Crème fraîche épaisse	20cl	20cl	2 × 20cl
Cream cheese	1 pot	1 pot	2 pots
Fromage pâte dure	250g	400g	600g
Jambon cru	150g	250g	400g
Saucisson	1	1	2
Saumon fumé	200g	300g	400g
Sardines / thon (boîtes)	5	7	11
Avocat	3	5	7
Concombre	2	3	4
Légumes crus variés	3 pièces	5 pièces	8 pièces
Olives (bocal)	1	1	2
Chocolat 90%+	1 tablette	1 tablette	2 tablettes

Budget indicatif : entre 50€ et 70€ pour 1 personne, 80€ à 110€ pour 2, 130€ à 170€ pour 4. Oui, manger sans sucre coûte un peu plus cher que les pâtes et le pain. Mais tu manges moins souvent, tu ne grignotes plus, et tu ne jettes plus de nourriture périmée. Sur le mois, ça revient souvent au même.

Le supermarché est conçu pour te faire acheter ce dont tu n'as pas besoin. Les rayons les plus dangereux sont ceux que tu traverses par habitude. Si c'est pas sur ta liste, tu n'y vas pas.

**Rayon biscuits / céréales / petit-déjeuner**

Tout. Sans exception. Même les "bio", les "sans sucre ajouté", les "complètes". C'est du glucose déguisé. Tu n'as rien à y faire.

**Rayon boissons sucrées / jus de fruits**

Un verre de jus d'orange = 26g de sucre. C'est l'équivalent de 6 morceaux de sucre. "Pressé maison" ne change rien. C'est du fructose liquide.

**Rayon plats préparés / surgelés industriels**

Sucre ajouté dans 80% des plats préparés pour "rehausser le goût". Même les plats salés. Lis les étiquettes : tu vas halluciner.

**Rayon "diet" / allégé / sans gluten**

Le pire rayon du magasin. "Allégé en gras" = bourré de sucre. "Sans gluten" = fécule de maïs. Marketing pur. Passe ton chemin.

**Rayon pains / viennoiseries**

Pain complet, pain de seigle, pain aux graines - aucune exception. 45 à 55g de glucides pour 100g. C'est du sucre sous forme solide.

**Rayon sauces / condiments (sans vérification)**

Ketchup, BBQ, sauce soja sucrée, vinaigrettes industrielles - toutes bourrées de sucre. La seule règle : retourner le flacon et lire. Si glucides > 3g/100ml, tu reposes.

MA LISTE DE COURSES SANS SUCRE

IMPRIME CETTE PAGE ET COCHE AU FUR ET À MESURE

☐ 1 personne ☐ 2 personnes ☐ 4 personnes | Semaine du : __/__/__

FRAIS / CRÈMERIE

- ☐ Oeufs (12 / 18 / 30)
- ☐ Beurre vrai (250g / 250g / 500g)
- ☐ Crème fraîche épaisse (20cl / 20cl / 2×20cl)
- ☐ Cream cheese nature (1 / 1 / 2)
- ☐ Fromage pâte dure (250g / 400g / 600g)

BOUCHERIE / CHARCUTERIE

- ☐ Jambon cru (150g / 250g / 400g)
- ☐ Saucisson sec (1 / 1 / 2)
- ☐ Chorizo (1 / 1 / 2)
- ☐ Lardons / pancetta (200g / 200g / 400g)

POISSONNERIE / CONSERVES

- ☐ Saumon fumé (200g / 300g / 400g)
- ☐ Sardines huile d'olive (3 / 4 / 6)
- ☐ Thon huile d'olive (2 / 3 / 5)
- ☐ Maquereaux (2 / 2 / 4)

FRUITS & LÉGUMES

- ☐ Avocat (3 / 5 / 7)
- ☐ Concombre (2 / 3 / 4)
- ☐ Céleri branche (1 / 1 / 2)
- ☐ Poivrons (2 / 3 / 4)
- ☐ Courgettes (2 / 3 / 5)
- ☐ Épinards sachet (1 / 1 / 2)
- ☐ Brocoli (1 / 1 / 2)
- ☐ Salade verte (1 / 1 / 2)

ÉPICERIE

- ☐ Huile d'olive (si stock bas)
- ☐ Huile de coco (si stock bas)
- ☐ Olives bocal (1 / 1 / 2)
- ☐ Moutarde Dijon (si stock bas)
- ☐ Chocolat 90%+ (1 / 1 / 2)

OPTIONNEL

- ☐ Amandes nature (200g)
- ☐ Noix de macadamia (150g)
- ☐ Graines chia/lin (1 sachet)
- ☐ Baies framboises (1 barquette)

POUR FINIR

TES COURSES NE DEVRAIENT JAMAIS PRENDRE PLUS DE 20 MINUTES.

Avec cette liste, tu sais exactement quoi acheter, où le trouver, et en quelle quantité. Plus besoin de lire chaque étiquette. Plus besoin de te demander si c'est "autorisé". Si c'est sur la liste, c'est validé. Si c'est pas sur la liste, tu passes.

Imprime la checklist de la page précédente. Colle-la sur ton frigo. Le dimanche, coche ce qu'il te manque. Et fais tes courses en pilote automatique.

Si tu veux aller plus loin - comprendre pourquoi tu es accro au sucre, comment ton métabolisme fonctionne vraiment, et comment t'en libérer pour de bon - je peux t'accompagner en coaching individuel.

ENVIE D'ÊTRE ACCOMPAGNÉE ?

Coaching individuel, à ton rythme, adapté à ta vie. Écris-moi directement sur LinkedIn pour en discuter - sans engagement, sans pression.