

LISTE DE COURSES HEBDOMADAIRE

- Avocats/ Pommes/Bananes/Brocolis
- Citrons jaunes ou vert
- Pain Complet/ pain noir
- Fromage Blancs ou Yaourt soja nature
- Autres légumes de saisons
- Autres fruits de saisons
- Oeufs
- Fromage de chèvre, de brebis/ mozzarella
- Avoine , Graines de Chia/ Lin / Sésame ,
Oléagineux, noix amandes,noisettes, fruits secs (1/
mois)
- Poulet/poisson/viande ou crevettes
- Riz complet/ Lentilles/Quinoa/pâtes complètes
- Huile d'olive/Coco/Noix.

Recommandations avant les courses

- ✓ Evites de sortir le ventre vide !
- ✓ l'idéal est d'avoir établi la liste de tes menus de la semaine, pour déterminer la liste de courses.
- ✓ Fais tes courses toutes les semaines en fonction de tes menus et il faut s'y tenir (suis ta liste de courses uniquement) .
- ✓ Evites les rayons " tentations " cela te permettra de ne pas succomber devant les friandises, chocolats, biscuits.... surtout celles qui sont placées près des caisses. Avec les enfants c'est pas du tout évident !
- ✓ Tu peux tester les services de livraisons proposés par plusieurs supermarchés. (Ça a l'avantage d'éviter vraiment les mauvaises Tentations.

