

Ta liste de courses *type*

CLASSÉE PAR RAYON

*Les essentiels de la semaine, rangés dans l'ordre du magasin.
À imprimer ou à garder dans ton téléphone.*

5
RAYONS

Protéines · Légumes · Glucides complexes · Placards & conserves · Fruits

BONUS 2 · À EMPORTER

Liste de courses *type*

Protéines

- ☐ Œufs (1 boîte/semaine)
- ☐ Poulet, dinde, bœuf haché 5 % (500 g)
- ☐ Saumon, thon, sardines en conserve
- ☐ Yaourt grec nature (0 % ou entier)
- ☐ Fromage blanc, ricotta
- ☐ Lentilles, pois chiches, haricots

Légumes · *priorité*

- ☐ Brocoli, chou-fleur, chou kale
- ☐ Épinards, roquette, mâche
- ☐ Courgettes, concombre, céleri
- ☐ Tomates, poivrons
- ☐ Carottes, betteraves (modéré)

Glucides complexes

- ☐ Quinoa, riz basmati, sarrasin
- ☐ Flocons d'avoine
- ☐ Patate douce
- ☐ Pain complet au levain (modéré)

Placards & conserves

- ☐ Huile d'olive extra-vierge
- ☐ Noix, amandes, noix du Brésil
- ☐ Graines de chia, lin moulu
- ☐ Cannelle, curcuma, gingembre
- ☐ Vinaigre de cidre (non pasteurisé)
- ☐ Chocolat noir 70 %+
- ☐ Kéfir ou choucroute (probiotiques)

Fruits

- ☐ Myrtilles, framboises, fraises
- ☐ Pommes, poires
- ☐ Avocat (2 à 3/semaine)