

Liste de course

Les essentiels

Epicerie

Féculents complets :

- Pâtes complètes
- Riz complet ou basmati
- Quinoa
- Boulgour
- Mélange de céréales complètes
- Epautre
- Semoule compète
- Avoine
- Millet
- Sarrasin
- Pomme de terre
- Pain complet au levain
- Farine : blé, sarrasin, châtaigne...
- Muesli sans sucre ajoutés

Légumineuses :

- Poids chiche
- Lentille (vertes, corail, noires)
- Poids cassés
- Haricots (rouges, blancs)

Huiles végétales :

- Olive, noix, lin, sésame...

Oléagineux :

- Purée d'oléagineux sans sucre
- Amande, noisettes, noix
noix de pécan, noix du Brésil...

Assaisonnements :

- Moutarde sans sucre
- Vinaigre
- Sauce soja
- Sel (Herbamare)

Epices :

- Cannelle
- Vanille
- Cacao
- Poivre
- Curcuma
- Curry
- Gingembre
- Piment
- Paprika

Herbes et aromates :

- Ail
- Oignons
- Coriandre
- Persil
- Ciboulette
- Herbes de provenances
- Romarin
- Menthe

Graines :

- Sésame, lin, chia,
tournesol...

Boissons :

- Lait végétal
- Tisanes
- Café

Autres :

- Chocolat noir 85%

Rayon frais

Protéines animales :

- Viandes : Boeuf, poulet,
dinde, porc
- Oeufs
- Poissons

Protéines végétales :

- Tofu
- Tempeh

Laiteries :

- Fromage blanc, yaourt
nature (vache, chèvre,
brebis) ou soja nature
- Fromages