



Liste de courses de base du grimpeur

Fruits & Légumes

- Légumes de saison
- Fruits de saison
- Pommes de terre
- Citrons

Frais

- Poisson
- Viande blanche
- Oeufs
- Fromage de brebis, chèvre
- Beurre cru
- Lait d'amande, de riz
- Crème végétale

Épicerie sucrée

- Sucre de fleur de coco
- Miel de châtaignier
- Farine de blé
- Farine de sarrasin
- Farine de châtaigne
- Farine de riz
- Fruits à coque : noix, amandes, noisettes, pistaches...
- Fruits secs : raisins, figues, abricots, bananes...
- Cacao cru
- Pain complet
- Flocons d'avoine

Épicerie salée

- Quinoa
- Millet
- Sarrasin
- Riz complet
- Pâtes complètes
- Lentilles

- Haricots secs
- Flocons de légumineuses
- Sardines, maquereau
- Huile de colza
- Huile de lin
- Huile de noix
- Huile de cameline
- Huile d'olive
- Graines de lin
- Graines de chia
- Graines de chanvre
- Levure maltée
- Germe de blé
- Sel rose de l'Himalaya
- Fleur de sel
- Curcuma
- Poivre
- Muscade
- Autres épices :.....
- Herbes et aromates : ail, basilic, persil, thym, romarin...
- Algues
- Eau de coco
- Pâte miso

Vos produits

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

