

# LISTE DE COURSE

## FRUITS

- 1 MANGUE
- 1 CITRON POUR JUS
- 1 POMME
- 2 AVOCATS
- 3 BANANES
- 2 KIWIS
- MENTHE , FRAICHE (OU SÉCHÉE, EN POUVRE)

## SEC

- NOIX DE CAJOU
- AMANDES
- PIGNON DE PIN
- COULIS DE TOMATE
- CONCENTRÉ DE TOMATE
- LENTILLES VERTES
- TAPENADE AUX OLIVES (VÉRIFIER VEGAN)
- DATTES
- BEURRE DE CACAHUËTES
- **PAIN COMPLET OU SANS GLUTEN**
- QUINOA
- RIZ THAÏ OU BASMATI
- **SAUCE SOJA SALÉE**
- FÈVES (RAYON SAVEUR DU MONDE, SURGELÉ, OU AU MARCHÉ)
- CRÈME DE RIZ
- CRÈME SOJA
- LAIT DE COCO OU CRÈME DE COCO
- MOUTARDE
- CURRY, POUVRE
- PERSIL, POUVRE OU FRAIS
- SEL
- PAPRIKA, POUVRE
- CUMIN, POUVRE
- CORIANDRE, POUVRE
- 3L BOISSON VÉGÉTALE (LAIT VÉGÉTAL)
- 4 YAOURTS AU SOJA, NATURE
- GRAINES DE LIN

## LEGUMES

- 300G SALADE
- 3 CAROTTES
- 400G BLETTE
- 1 POIREAU
- 400G CHOU-FLEUR
- 600G POMME DE TERRE
- 600G CHOU VERT
- 1 OIGNON
- 400G ÉPINARDS
- 200G ASPERGES
- 300G PETITS POIS
- 600G CHAMPIGNONS
- 50G ÉPINARDS FRAIS

## BIO

- GRAINES GERMÉES (MAISON OU BIO, RAYON FRAIS)
- 200G TEMPEH
- 200G TOFU FUMÉ
- RIZ ROUGE (OU AUTRE)
- MILLET
- **LEVURE MALTÉE**
- HARICOTS AZUKI
- **CRÈME D'AVOINE**
- SARRASIN EN GRAINS DÉCORTIQUÉ (VENDU EN SACHET À CUIRE)
- PÂTES DE POIS CHICHE
- BEURRE D'AMANDES
- FLOCONS DE RIZ

