



# Liste de course

## Matières grasses

- Huile de coco bio
- Ghee
- Beurre de qualité
- Huile d'olive vierge première pression à froid
- Huile d'avocat
- Huile de lin
- Graisse de Canard
- Saindoux ou Suif

## Protéines

- Œufs
- Poissons gras (truite, saumon, hareng, maquereau, anchois...) :
- Fruits de mer (huitres, moules, coquillages...) :
- Viande rouge :
- Viande blanche grasse :
- Tofu / Seitan
- Abats (mousse de foie, os à moëlle...)
- Charcuterie (lardons, saucisson...)

## Fruits

- Avocat
- Noix de coco fraîche
- Citron
- Rhubarbe
- Groseille
- Framboises
- Fraises
- Myrtilles
- Fruit de la passion
- Noix (amande, noisettes, macadamia) :

## Légumes

- Salade / épinards
- Ail
- Oignon
- Echalotte
- Asperges
- Chou blanc/rouge
- Chou rave
- Chou vert
- Chou fleur
- Chou de Bruxelles
- Courgette
- Aubergine
- Tomate
- Poireaux
- Brocoli
- Céleri
- Blette
- Champignon
- Concombre
- Potiron
- Envides
- Fenouil
- Haricots verts/blancs
- Tomate
- Olives
- Cornichons
- Poivron

## Epicerie

- Farine de coco
- Farine de Lupin
- Psyllium
- Farine et poudre d'amande
- Farine et poudre de noisette
- Beurre de Cacao
- Chocolat noir (min. 85%)
- Lait de coco et crème de coco
- Stévia
- Erythritol
- Vinaigre
- Moutarde
- Mayonnaise

## Mes plats prévus :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Produits laitiers

- Crème fraîche :
- Fromage :
- Yaourts

## Divers

.....

.....

.....

.....

.....