



LISTE DE COURSES 10 JOURS MOIS 2



Fruits & Légumes frais

Bananes – 6 unités

Pommes – 7 unités

Poires – 3 unités

Clémentine - 2 unités

Citron - 4 unités

Oranges: 2 unités

Mangues fraîches ou surgelées
1 unité ou 150g

Kiwi – 4 unités

Myrtilles (frais/surgelés) – 200 g

Framboises/fruits rouges - 400 g

Avocats – 3 unités

Courgettes – 6 moyennes

Carottes – 1kg

Patates douces – 600g

Panais ou Manioc - 200-250g

Cambar (ou topinambour
ou rutabaga) 200-250g

Pomme de terre - 100g

Brocolis - 2 têtes

Epinards – 300g

Aubergine - 100g

Brèdes ou blettes: 1 botte

Oignons – 6

Ail – 1 tête

Butternut - 1 petit

Potimarron - 1 petit

Haricots verts – 250 g

Tomates - 4

Tomates cerises - 250g

Champignons – 250 g

Roquette – 2 sachets

Poireaux - 2

Herbes fraîches

(persil, coriandre...) 1 botte

Céleri - 2 branches



LISTE DE COURSES 10 JOURS MOIS 2

Céréales & Féculents

- Flocons d'avoine – 500 g
- Riz complet ou brun – 300 g
- Riz basmati – 400 g
- Quinoa – 350 g
- Nouilles soba - 150g
- 1 Pain complet ou sarrasin
- Pâtes complètes 500g
- Crackers aux graines – 4 unités
- Tortillas complètes : 2 grandes
- Semoule complète: 200g

Légumineuses & Protéines végétales

- Pois chiches cuits – 1 boîte
- Lentilles corail – 250 g
- Lentilles vertes - 250 g
- Tofu nature ou fumé – 250 g
- Haricots blancs-1 petite boîte
- Protéines (pois, chanvre) en poudre

Protéines animales

- Œufs (plein air ou bio) –18 unités
- Blanc de poulet - 820g
- Blanc de dinde – 300 g
- Sauté de veau – 200 g
- Morue -200g
- Filet de merlu ou cabillaud -180 g
- Saumon frais ou bar –150 g
- Crevettes - 300g





LISTE DE COURSES 10 JOURS MOIS 2

Épices, huiles & condiments

Huile d'olive bio extra vierge
pressée à froid- 1L

Huile de coco ou huile de noix

Curcuma - cannelle -paprika-cumin

Curry, piment cayenne et ail poudre

Bouillon de légumes – 2 cubes

Sel et poivre – au goût

Gingembre - 2 morceaux

Sauce tomate - 1 brique

Snacks & Douceurs saines

Chocolat noir 85 % ou plus –200g

Dattes Medjool – 100g

Compote sans sucre ajouté -2

Baies de goji / cranberries –100g

Figue sèche – 50 g

Coco rapée - 100 g

Produits **végétaux** & fromages

Lait d'amande non sucré 3 L

Yaourt végétal nature ou coco
6 pots

Lait coco allégé - 1 brique

Feta - 1 bloc 150g

Mozzarella light - 1 boule

Ricotta - 1 pot (option)

Oléagineux & graines

Graines de chia – 250 g

Graines de courge – 80 g

Graines de tournesol –80 g

Graines de chanvre/ lin - 100 g

Noix de cajou, brésil – 200 g

Amandes entières – 200 g

Purée d'amande – 1 pot

Purée de sésame (tahin)–1 pot

Purée de noisette (option)–30 g