



LISTE DE COURSES 10 JOURS MOIS 1

Fruits & Légumes frais

Bananes – 8 unités
Pommes – 4 unités
Poires – 4 unités
Clémentine - 2 unités
Mangue fraîche ou surgelée
1 unité ou 150 g
Kiwi – 4 unités
Myrtilles (frais ou surgelés) – 300 g
Framboises ou fruits rouges – 150 g
Avocats – 4 unités
Courgettes – 6 moyennes
Carottes – 15 moyennes
Concombre - 2 moyens
Patates douces – 3 moyennes
Pomme de terre -1
Brocolis – 300 g
Épinards (frais ou surgelés) – 300 g
Poireaux – 2 petits
Oignons – 5
Ail – 1 tête
Butternut ou potimarron – 500 g
Haricots verts – 300 g
Tomates / sauce tomate – 150 g
Tomates cerises - 2 barquettes
Champignons – 100 g
Salade verte / roquette – 1 sachet
Herbes fraîches (persil, coriandre, ciboulette, aneth...) 1 botte

Céréales & Féculents

Flocons d'avoine – 200 g
Riz complet – 200 g cru
Riz basmati – 100 g cru
Quinoa – 120 g cru
Feuilles de lasagnes complètes – 4 à 6
Pain complet ou sarrasin – 9 tranches
Crackers aux graines – 4 unités
Farine de sarrasin ou pois chiches
(option crackers maison) – 50 g

Légumineuses & Protéines végétales

Pois chiches cuits – 500 g
Haricots rouges cuits - 120 g
Lentilles corail – 100 g
Lentilles vertes -100g
Tofu nature ou fumé – 300 g
Protéine végétale en poudre - 1 petit sachet/pot (pois, chanvre, mélange...)



LISTE DE COURSES 10 JOURS MOIS 1

Protéines animales

- Œufs (plein air ou bio) – 24 unités
- Blanc de poulet - 500g
- Blanc de dinde – 150 g
- Filet de dorade -150g
- Filet de merlu ou cabillaud -300 g
- Filet de maquereau ou bar –150 g
- Pavé de saumon sauvage -150 g
- Sauté de veau – 150 g

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 de cayenne en poudre
- Jus de citron frais – 2 citrons
- Bouillon de légumes – 1 cube
- Sel et poivre – au goût

Laits végétaux & substituts

- Lait végétal(amande, avoine, soja...) 1 L
- Yaourt soja – 4 pots
- Yaourt coco - 4 pots
- Fromage végétal frais ou rapé -100g

Oléagineux & graines

- Graines de chia – 100 g
- Graines de lin – 100 g
- Graines de courge – 100 g
- Graines de tournesol – 50 g
- Graines de sésame - 50g
- Noix de cajou et pistaches – 100 g
- Amandes entières – 100 g
- Noix du Brésil – 50 g
- Cerneaux de noix - 50 g
- Purée d'amande – 80 g
- Purée de sésame (tahin) – 30 g

Snacks & Douceurs saines

- Chocolat noir 85 % ou plus – 150 g
- Dattes Medjool – 10
- Compote sans sucre ajouté -1 pot
- Baies de goji (option) – 50 g
- Figue sèche – 1 unité
- Infusions aswagandha + rooibos
- Thé vert

