



Listes de courses des repas - Semaine 1

Boisson

- Jus de pamplemousse 100% pur jus
- Jus de raisin 100% pur jus

Crèmerie

- 1 bouteille de lait demi écrémé
- 1 part de bleu d'auvergne
- 2 faisselles
- 2 yaourts au bifidus nature
- 2 yaourts au lait de brebis
- 2 yaourts au lait de soja
- 4 oeufs
- 4 petits suisses
- 40g de parmesan
- 6 fromages blancs 20% de MG
- Crème fraîche allégée
- gruyère
- Gruyère râpé
- lait
- Margarine enrichie en oméga 3
- oeuf
- parmesan

Boulangerie

- Pain au son
- Pain complet

Epicerie

- 1 soupe de potiron
- 1 verre de vin blanc
- 300g de haricots verts
- 8 feuilles d'algue nori
- 8 feuilles d'algues Nori
- Basilic
- Bouquet garni
- ciboulette
- coulis de tomates
- Fines herbes
- Gingembre
- Graines de soja
- Haricots verts (3 boites)
- Huile de colza
- Huile de noix
- Huile de soja
- huile d'olive
- Huile d'olive
- Lentilles vertes

Fruits et légumes

- 1 avocat
- 1 concombre

- Miel
- Müesli sans sucre
- muscade
- Muscade
- Noix
- Piment d'espelette
- poivre
- Poivre
- Potage de légumes verts (1 brique)
- Riz japonais
- Riz japonais ou gluant
- Riz sauvage
- Sardines à l'huile d'olive
- Sauce soja
- sel
- Sel
- sel, poivre, origan
- Soupe miso
- Spaghettis au blé complet
- Sucre
- Thé vert
- Vinaigre balsamique
- Vinaigre de riz
- Wasabi

Poissons & fruits de mer

- 1 pavé de saumon
- 300g de saumon frais

- 1 échalotte
- 1 pamplemousse
- 1 poivron rouge
- 1 poivron vert
- 12 tomates
- 2 oignons
- 2 poires
- 3 poivrons rouges
- 3 poivrons verts
- 4 clémentines
- 4 kiwis
- 4 oranges
- 4 pommes
- 4 pommes de terre
- 5 endives
- 6 courgettes
- 6 tomates
- 7 oignons
- ail
- Ail
- basilic
- Champignons de paris
- Ciboulette
- courgette
- courgettes
- endive
- Fraises
- Mâche

- oignons
- Persil
- persil
- poivron rouge
- Salade verte
- tomates

Viandes

- 1 morceau d'onglet de boeuf
- 1 tranche de jambon de bayonne
- 2 steaks hachés 5% de MG
- 2 tranches de jambon
- 400g de boeuf haché
- boeuf maigre haché
- Foie de veau
- jambon
- Rôti de porc

Surgelés

- Epinards
- Glace au yaourt

Volailles

- 1 escalope de dinde
- 1 escalope de poulet
- blancs ou cuisses de poulet
- Poulet