



Listes de courses des repas - Semaine 2

Boisson

- Jus de pamplemousse 100% pur jus
- Vin blanc
- vin rouge

Crèmerie

- 1 bouteille de lait 1/2 écrémé
- 1 oeufs
- 1 part de morbier
- 1 part de roquefort
- 1 part d'emmental
- 2 faisselles
- 2 yaourts au lait de soja
- 20 cl de crème fraîche à 12% de MG
- 3 yaourts au bifidus nature
- 4 fromages blancs à 20% de MG
- 6 petits suisses
- 7 oeufs
- Crème fraîche à 12% de MG
- Margarine enrichie en oméga 3
- oeuf

Boulangerie

- 1 part de tarte au fromage blanc
- Pain aux céréales
- Pain de seigle

Epicerie

- 1 bouillon cube poulet
- 1 cube de bouillon de légume
- 1 cube de bouillon de poulet
- 2 bouillons cube légumes
- Abricots secs
- Ail
- bouillon de légumes
- Farine
- Flocons d'avoine
- harissa
- Huile de colza
- Huile de noisette
- huile de noix
- Huile de tournesol
- Huile d'olive
- Macaroni
- Miel
- Moutarde

Fruits et légumes

- 1 betterave
- 1 branche de céleri
- 1 citron
- 1 concombre
- 1 oignon
- 1 poivron
- 12 tomates
- 2 citrons
- 2 courgettes

- noix
- Noix
- oignon
- Petits pois
- Pignons de pin
- pois chiche
- Pois chiche (1 boîte)
- Poivre
- Potage au potiron
- Riz complet
- Sel
- semoule
- Spaghetti
- Thé vert
- Tomates concassées (1 boîte)
- vinaigre
- Vinaigre

Poissons & fruits de mer

- 1 part de poisson
- 4 tranches de thon

- 2 gousses d'ail
- 2 oignons
- 2 pommes de terre
- 200g de champignons de paris
- 3 endives
- 4 bananes
- 4 carottes
- 4 courgettes
- 4 poires
- 4 tomates
- 6 carottes
- 6 fruits de saison
- céleri
- Champignons de paris
- courgette
- endive
- Feuille de chêne
- Légumes à feuilles
- moutarde
- Persil
- Persil plat
- poivron
- Salade verte
- tomate

Viandes

- 2 parts d'agneau
- 200 g de viande hachée à 5 % MG

Volailles

- 1 filet de poulet
- 2 cuisses de poulet

- 4 tranches de jambon
- 600g de veau
- Farce
- Steak de boeuf
- viande hachée

Surgelés

- 1 pavé de saumon à l'oseille
- Choux fleurs
- Poêlée de légumes
- Purée de brocolis

- poulet