

Liste de Courses



PROTÉINES

- Tofu, tempeh...
- Légumineuses sèches et en bocaux (lentilles, pois chiches...)
- Oeufs bio
- Lait végétal
- Petits pois surgelés
- Edamame
- Yaourts (Skyr, Grec, végétal)
- Fromage (chèvre, feta, mozza)

FÉCULENTS

- Riz (sauvage, complet, basmati...)
- Quinoa
- Semoule
- Son / flocons d'avoine
- Pâtes complètes, pâtes aux lentilles
- Noodle
- Tubercules (pommes de terre, patates douces)
- Farine (blé, pois chiches, sarrasin...)
- Pain (complet, épeautre...)

CONDIMENTS

- Épices en poudre (curry, paprika, curcuma, cannelle..)
- Cornichons, olives...
- Piment d'espelette
- Fines herbes (thym, persil...)
- Ail / oignons / échalotes
- Gingembre frais
- Herbes fraîches (coriandre, basilic...)
- Levure maltée en flocons
- Huile (d'olive, de coco...)
- Vinaigre (balsamic, cidre...)
- Crème végétale / lait de coco
- Sauce soja
- Sauce tomate
- Concentré de tomate
- Moutarde à l'ancienne
- Tomates séchées

GRAINES & OLÉAGINEUX

- Graines de chia, de lin...
- Graines de sésame
- Oléagineux (noix, amandes...)
- Beurre d'oléagineux 100 %
- Tahini
- Graines de tournesol...

FRUITS

- Bananes
- Fruits rouges surgelés
- Avocat
- Citrons (jaunes + verts)
- Fruits de saison
- Fruits secs (dattes, abricots...)

PLAISIRS SUCRÉS

- Chocolat noir 70 % Bio
- Miel ou Sirop d'érable
- Extrait de vanille
- Cacao en poudre



LÉGUMES

- À feuilles (salade, épinards...)
- Carottes
- Choux
- Champignons
- Légumes de saison

