

Ma liste de course du .../.../...



Tous droits réservés fitandpeach.com ©

Légumes frais :

- Oignons
- Ail
- Carottes
- Potiron
- Tomates
- Salade
- Concombre
- Betterave
- Avocat
- Champignon
- Courgettes
- Aubergines
- Chou fleur
- Brocoli
- Chou
- Céleri
- Fenouil
- Poireaux
- Châtaignes
-
-
-
-
-
-

Fruits frais :

- Pommes
- Poires
- Bananes
- Baies
- Fruits rouges
- Fruits de saison
- Fruits exotiques
- Citrons
- Oranges
- Citron vert
-
-
-
-

Herbes fraîches :

- Basilic
- Persil
- Coriandre
- Menthe
-
-
-
-

Noix :

- Amandes
- Noisettes
- Noix de grenoble
- Noix du Brésil
- Pignons de pin
- Cacahouètes
- Beurre de cacahouète
- Beurre d'amande
-

Œufs et laitages :

- Œuf
- Lait
- Lait d'amande
- Lait de soja
-

Laitages au frais :

- Yaourts
- Crème
- Cottage cheese
- Beurre
-

Fromages :

- Parmesan
- Chèvre
- Halloumi
-
-

Viandes :

- Poulet
- Dinde
- Bœuf
- Agneau
- Viande hachée
- Porc
-
-
-
-

Charcuterie :

- Bacon
- Jambon
- Viande des grisons
-
-

Poissons :

- Saumon
- Thon
- Filet de poisson blanc
- Crevettes
- Saumon fumé
-
-

Conserves :

- Thon en boîte
- Petits pois
- Haricots rouges
- Haricots blancs
-
-

Graines :

- Quinoa
- Flocon d'avoine
-

Surgelés :

- Poêlées de légumes au naturel
- Poissons
- Viandes
- Fruits sans sucres ajoutés
-
-

Produits exotiques :

- lait de coco
- sauce soja
- miso
- ghee
-
-

Produits bio-bizarres :

- gomasio
- huile de coco
- farine d'amande
- crème d'amande
- farine de coco
- xylitol

Avec modération :

- pain
- pâtes (complètes)
- riz japonais
- riz basmati
- riz complet
-
-

Sans oublier :

-
-
-
-
-