

# 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 :

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....