

Sucres complexes

Quinoa

Pâtes complètes

Pain complet - riz complet

Flocons d'avoine

Patates douces

Pommes de terre

Légumes

Brocolis

Courgettes

Épinards

Haricots verts

Choux (divers)

Asperges

Brédes (divers)

Laitues salades

Aubergines

Poivrons

Poireaux

Concombres

Citrouilles – Carottes

Oléagineux & Fruits secs

Amandes (nature)

Graine de sésames

Graines de chia

Graine de lin

Noisettes

Noix (pecan, brésil, ...)

Baies de goji

Abricots séchés

Raisins secs

Dattes - Figs

Protides

Blancs de poulets

Poissons

Fruits de mer

Œufs

Blancs de dinde

Jambon de poulet

Jambon de dinde

Lait écrémé

Fromage blanc 0%

Crème fraîche allégée

Crème de soja

Fruits
Citrons
Pommes
Pamplemousses Pomelos
Kiwis
Poires
Fraises – Framboises
Avocats
Bananes
Ananas
Mandarines
Fruits de la passion
Mangue
Pastèque – Melon

Légumineux secs
Lentilles
Haricots – fèves
Pois chiche

Indispensables
Épices
Cannelle
Vanille (gousse ou poudre)
Poivre – Piment – Gingembre
Curry – Paprika – Cumin
Herbes & aromates
Ail en poudre
Oignon déshydraté
Coriandre – Persil
Ciboulette
Herbes de Provence – Romarin
Huiles (olive, colza)
Menthe
Divers
Huiles (olive, colza,...)
Thé vert, Infusions, Rooibos
Miel, Sirop d'agave, Stévia
Chocolat Noir (+70%)
Yaourt grecs – Fromage blanc

Liste de courses (exemples)



Asperges



Haricots verts



Courgettes



Choux-fleurs



Brocolis



Maïs



Quinoa



Champignons



Potimarron



Epinards



Carottes



Haricots plats



Poireaux



Potage



Patates douces



Fruits rouges



Salade fruits



Oignons



Ail



Aromates



Pain complet



Lait végétal



Yaourts



Yaourts grecs



Fromage blanc 0%



Œufs



Fromage chèvre



Crevettes



Steaks 5%



Blanc poulet



Saumon



Thon



Riz complet



Pâtes complètes



Chocolat noir >70%



Compote sans sucre



Miel



Sirop d'agave



Flocon d'avoine



Noix Amandes



Lentilles



Infusion



Thé vert



Huile colza



Huile d'olive



Vinaigre cidre



Pois chiches



Laitue



Pommes



Avocats



Bananes



Citrons



Concombres



Aubergines



Tomates