



LISTE DE COURSES

Produits secs & conserves

- Amandes & noix
- Chocolat 85%
- Olives
- Thon & sardines à l'huile
- Lait ou crème de coco
- Purée de tomate
- Ail en poudre

Produits frais

- Mascarpone ou ricotta
- Beurre
- Crème entière
- Fromages & rapé
- Oeufs bio
- Poitrine fumé ou bacon
- Jambon blanc

Viandes & Poissons

- Viande hâchée 15% MG
- Blancs de poulet
- Pignons de poulet ou canard
- Porc (échine ou filet mignon)
- Pièce de boeuf ou rôti
- Saumon frais
- Crevettes, écrevisses,...

Fruits & Légumes

- Avocat
- Choux (fleur, brocoli, Bxl...)
- Courgettes
- Poivron
- Epinards, blettes, roquette
- Salade verte
- Framboises ou fraises