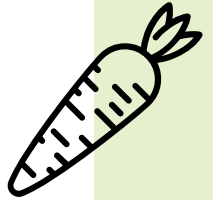




Liste de courses 1/2

- ☐ 1 portion de blanc de poulet
- ☐ 1 tranche de jambon blanc
- ☐ 1 magret de canard (350g)
- ☐ 2 portions de saumon
- ☐ 200g de légumes : courgette, carotte, et 1 ou 2 petits oignons grelot
- ☐ 5 pomme de terre
- ☐ 1 navet
- ☐ 1 courgette
- ☐ 1 poireau
- ☐ 1 quartier de citrouille (environ 150g de pulpe épluchée)
- ☐ 1 bouquet de brocoli
- ☐ 2 oignons
- ☐ 2 tomates
- ☐ 1 betterave
- ☐ 4 carottes
- ☐ 250g de petits pois à écosser (ou surgelé)
- ☐ 50g de haricots coco plats
- ☐ 1 feuilles de laitue
- ☐ 1/2 boîte de maïs (60g) ou un épi de maïs
- ☐ Grosses pâtes vermicelles
- ☐ 30g de coquillettes aux oeufs (100g de pâtes cuites)
- ☐ 3 oeufs entiers
- ☐ 1 jaune d'oeuf
- ☐ 1 Kiwi
- ☐ 1 banane bien mure
- ☐ 1 kaki
- ☐ 1 Poire
- ☐ 3 raisins blancs d'Italie
- ☐ 1 Pomme
- ☐ 3 framboises (facultatif)
- ☐ 1 fruit au choix : banane, pomme, poire
- ☐ 1 compote
- ☐ 1 yaourt
- ☐ 1 petit suisse
- ☐ 1/2 fromage fondu bio
- ☐ 1 cuillère à soupe de brousse de brebis
- ☐ 12 boudoirs
- ☐ 1 morceau de chocolat noir
- ☐ Noix de coco râpée sèche
- ☐ 2 brins de persil
- ☐ 1/2 brin de coriandre





Liste de courses 2/2

- ☐ 3 feuilles de menthe fraîche
- ☐ 1 bouillon de légumes en cube
- ☐ 200ml de bouillon de légumes bio
- ☐ 2 étoiles badiane
- ☐ 4g de poudre à lever
- ☐ 315g de sucre
- ☐ 75 g de sucre glace
- ☐ 775g de farine
- ☐ 1/4 de cuillère à café de cacao en poudre non sucré
- ☐ 100g de lait croissance nature (ou celui utilisé habituellement)
- ☐ 10 cl de lait d'amandes
- ☐ Eau de fleur d'oranger
- ☐ Beurre
- ☐ Huile d'olive
- ☐ Cumin en poudre

