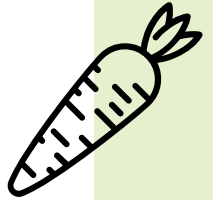




Liste de courses 1/2

- ☐ 20g de blanc de poulet
- ☐ 30g de cabillaud
- ☐ 150g de poisson blanc (type cabillaud, merlu)
- ☐ 1 tranche de jambon blanc sans couenne
- ☐ 60g d'avocat
- ☐ 60g de céleri-rave
- ☐ 4 pommes de terre
- ☐ 2 pommes de terre à purée (type Binjte)
- ☐ 50g de carotte
- ☐ 60g de céleri-branche
- ☐ 100g d'épinard
- ☐ 20g de lentilles vertes
- ☐ 20g de lentilles corail
- ☐ 1 oignon blanc
- ☐ 1 échalotte
- ☐ 3 carottes
- ☐ 1 courgette
- ☐ 1 tomate
- ☐ 1 endive
- ☐ 180g de betterave cru
- ☐ 1 citron
- ☐ 1 petite poignée de pousses d'épinards frais
- ☐ 100g de potimarron
- ☐ 100g de champignons de Paris
- ☐ 80g de panais
- ☐ 70g d'orange
- ☐ 2 poires Rocha
- ☐ 3 pommes
- ☐ 1 banane
- ☐ 25g de cassis ou myrtille
- ☐ 100g de fromage blanc
- ☐ Fromage de brebis frais ou à défaut, de fromage blanc
- ☐ 15g de fromage de chèvre frais
- ☐ Crème liquide
- ☐ 2 Kiris
- ☐ Fromage frais (type Philadelphia)
- ☐ 20g de chocolat noir
- ☐ 4 biscuits
- ☐ 4 châtaignes en bocal en verre
- ☐ 6 noisettes décortiquées
- ☐ Epeautre
- ☐ Riz rond





Liste de courses 2/2

- ☐ 2 oeufs
- ☐ 40g de farine
- ☐ 30g de sucre
- ☐ 100g de poudre d'amande
- ☐ 1 branche de thym
- ☐ 8 feuilles de persil plat
- ☐ Paprika
- ☐ Noix de muscade
- ☐ Gousse de vanille
- ☐ Cannelle
- ☐ Etoile de badiane ou anis étoilé
- ☐ Beurre
- ☐ Huile d'olive

