



Liste de courses

- ☐ 20g de colin
- ☐ 1 portion de sole ou autre poisson maigre
- ☐ 1/2 tranche de jambon cuit (jambon blanc) bien maigre
- ☐ 20g de steak de boeuf haché
- ☐ 20g de blanc de poulet
- ☐ 1 chorizo doux
- ☐ 4 pomme de terre (+ 300g de purée de pommes de terre)
- ☐ 3 carottes
- ☐ 100g de potiron
- ☐ 60g d'endive
- ☐ 1 poireau fin
- ☐ 150g de pousse d'épinards
- ☐ 50g de maïs doux en boîte
- ☐ 1 poivron rouge
- ☐ 1 poivron jaune
- ☐ 1 oignon doux
- ☐ 1 petite aubergine
- ☐ Crème de riz (10g)
- ☐ Lait concentré non sucré
- ☐ 1 yaourt
- ☐ 1 petit-suisse
- ☐ 100g de fromage blanc battu (40% matières grasses)
- ☐ 3 pommes à cuire : Golden, Gala
- ☐ 1 pomme Golden
- ☐ 30 g de cerises
- ☐ 4 abricots mûrs
- ☐ 3 oranges
- ☐ 2 bananes
- ☐ 1/2 c. à café de vanille en poudre
- ☐ 1 branche d'aneth
- ☐ 6 branches de persil plat
- ☐ Thym frais
- ☐ Cannelle
- ☐ Cumin
- ☐ Sel
- ☐ Sucre en poudre
- ☐ Beurre
- ☐ Huile d'olive

