

# Liste de courses (1<sup>er</sup> jour)

## **POUR LE PETIT-DÉJEUNER :**

2 tranches de pain toast complet  
¼ de concombre  
1 CS de séré maigre nature,  
max. 1% MG absolue  
50g de fraises

## **POUR LE DÎNER :**

100 g de patates douces  
150 g de rosettes de brocolis  
2 tomates séchées sans huile  
1 oignon de printemps  
100 g de tomates cerise  
3 CS de pois chiches (en conserve)  
1cc de graines de tournesol

## **POUR LE SOUPER :**

½ piment rouge  
1 carotte  
3 tomates charnues  
3 CS de maïs (en conserve)  
2 CS de haricots rouges (en conserve)  
50g de quinoa trois couleurs, sec

## **POUR LE GOÛTER :**

3 petits poivrons (jaune, orange, rouge)  
3 CS de yogourt écrémé nature, max. 0,5% MG  
3 CS de cottage cheese, max. 5% MG  
7 tomates cerise  
6 petites carottes  
1 sachet de WW Paprika Snack