

## Liste de courses (4<sup>e</sup> jour)

### **POUR LE PETIT-DÉJEUNER :**

5 radis

### **POUR LE DÎNER :**

1 carotte

½ orange

100 g de pois chiches (en conserve)

1 poignée de pousses d'épinards

50 g de feta, allégée

### **POUR LE SOUPER :**

2 oignons de printemps

1 poivron rouge

1 petite courgette

½ ananas

100 g de crevettes

### **POUR LE GOÛTER :**

1 concombre

1 poivron rouge

1 cc de câpres

2 CS de cottage cheese, max. 5% MG