

# Liste de courses par journée

---

## EN STOCK

Ail  
Bouillon de légumes (vegan, selon le goût)  
Bouillon de viande  
Cannelle en poudre  
Carvi  
Citron vert  
Concentré de tomates  
Confiture, allégée (par ex. confiture de fraise et de framboise)  
Couscous  
Cumin  
Curry en poudre  
Flocons d'avoine  
Herbes (fraîches, déshydratées):  
    Basilic, aneth, coriandre, laurier, persil, ciboulette, thym  
Huile végétale (par ex. huile d'olive, de colza et de tournesol)  
Jus de citron  
Lait écrémé  
Margarine demi-grasse  
Miel  
Moutarde  
Muscade  
Œufs  
Oignons (rouges, jaunes)  
Paprika, en poudre  
Pâtes complètes (par ex. vermicelles et cornettes)  
Piment  
Poivre  
Pommes de terre  
Poudre de cacao  
Raifort  
Riz complet  
Sauce soja  
Sel iodé  
Sucre  
Sucre glace  
Thon au naturel (conserves)  
Tomates, en purée (conserves)  
Vinaigre (par ex. vinaigre balsamique)