





Liste de courses pour la semaine

En stock

- Ail
- Amandes
- Bouillon de légumes (végan, selon le goût)
- Cannelle
- Citron/Jus de citron
- Concentré de tomates
- Flocons d'avoine
- Gousse de vanille
- Graines de courge
- Herbes, fraîches/séchées/surgelées : aneth, basilic, herbes italiennes, persil, thym
- Huile d'olive 
- Huile de colza
- Lait écrémé
- Lait part. écrémé, 1,5% MG
- Lentilles rouge
- Miel
- Moutarde classique
- Muesli de base, flocons de céréales complets
- Noix de coco râpée 
- Nouilles Mie
- Œufs 
- Oignons (p.ex. rouge + blanc)
- Paprika
- Pâtes - de préférence complètes (p.ex. spaghetti, penne)
- Poivre
- Poudre de chili
- Sauce soja
- Sel
- Sésame 
- Sucre
- Sucre glace
- Sucre vanillé
- Tomates concassées, pelées (conserves)
- Tomates en purée (passata)
- Vinaigre
- Vinaigre balsamique
- WW Balsamic Dressing

Pains & petits pains

- 1 croissant complet
- 1 pain complet
- 1 petit pain complet
- 1 petit pain de seigle

Fruits

- 100g ananas
- 200g baies mélangées
- 1 banane
- 150g fraises (surgelé)
- 150g framboises
- 1 CS grenade
- 1½ mangue 
- 100g mûres
- 100g myrtilles
- 1 nectarine
- 2 orange
- 800g pastèque
- 2 pêches
- 1 pomme
- 3 prunes
- 100g raisinets

Légumes & herbes

- 25g avocat
- 5 tiges basilic
- 100g brocoli
- 9 carottes
- 200g champignons 
- 200g chou-fleur
- 2 choux-raves
- 50g céleri
- 2 branches de céleri
- ½ concombre
- 4 courgettes 
- 1 botte cresson
- 50g épinards
- 1 fenouil
- 1 salade (Lollo rosso)
- gingembre, env. 1cm
- 6 oignons de printemps
- 100g pois mange tout
- 5 poivrons rouge
- 1 poivron jaune
- 50g pousse de haricots mungo
- 450g tomates cerise
- 3 tomates
- 3 radis
- 25g roquette
- 2 tiges de romarin


Charcuterie & saucisses

- 2 tranches jambon de volaille

Viande & volaille

- 400g blanc de poulet
- 190g viande hachée de bœuf, maigre


Poisson

- 200g crevettes décortiquées
- 1 filet de saumon
- 1 tranche saumon fumé 

Conserves

- 500g betterave rouge, cuite
- 2 cc marmelade de pruneaux
- 5 olives en saumure
- 680g pois chiche (poids égoutté)

Yogourt, fromages & Co

- 4 CS cottage cheese
- 1 CS demi-crème acidulée
- 50g féta allégée
- 4 CS fromage frais, max. 5% MG
- 2 CS fromage râpé, allégé
- 2 cc margarine demi-gras
- ½ boule Mozzarella, allégée
- 1 CS Parmesan/Grana Padano, râpé
- 1 CS séré maigre
- 100g skyr nature, max 0,2% MG
- 225g yogourt écrémé nature, max 0,5% MG
- 600g yogourt grec nature, max. 0,2% MG
- 450g yogourt de soja nature, max. 55kcal/100g 

Divers

- 10g meringue
- 1 WW Protein Wrap
- 100g tofu nature
- 1 Wrap