

Liste des courses pour toute la semaine

En stock

- Ail
- Bouillon de légumes (év. vegan)
- Citron/jus de citron
- Curry
- Dattes, séchées
- Feuilles de lasagne (WW Yellow Lentil Lasagne Sheets)
- Flocons d'avoine
- Herbes aromatiques (fraîches, séchées, surgelées) : basilique, persil, ciboulette, thym, cumin, coriandre, origan, épices à gyros, muscade
- Huile de colza
- Huile d'olive
- Lait écrémé
- Laurier
- Œufs
- Oignons (rouge + blanc)
- Paprika
- Paprika fumé
- Poivre
- Pommes de terre (p. ex. BIO)
- Sel iodé
- Sirop d'agave
- Sirop d'érable
- Sucre
- Sucre glace
- Vinaigre balsamique
- Vinaigre balsamique, clair
- Vinaigre de vin blanc



Pain & petits pains

- 8 tranches pain de seigle complet
- 8 tranches Pumpnickel

Fruits

- 4 pommes, sucrées (p. ex. Gala)
- 250 g mûres
- 550 g framboises
- 400 g fraises
- 3 citrons verts



Légumes & herbes aromatiques

- 40 g avocat
- 1,3 kg brocoli
- 1,8 kg carotte
- 1 céleri
- 2 bottes ciboulette
- 2 colraves
- 3,5 concombres
- 5 courgettes
- 3 oignons
- 2,5 bottes persil
- 1 piment
- 2 poireaux
- 1 poivron, rouge
- 5 poivrons, jaune
- 1,4 kg pommes de terre
- 50 g pousses de haricot mungo
- 3 racines de persil
- 1 salade eisberg
- 1 salade lolo
- 8 tomates
- 200 g tomates cerise



Charcuterie & saucisses

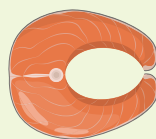
- 2 tranches jambon cuit (sans graisse au bord)
- 4 saucisses de volaille

Viande & volaille

- 1 kg 230 escalope de porc
- 50 g dés de jambon maigre
- 900 g viande hachée de bœuf maigre

Poisson

- 500 g saumon



Conserves

- Concentré de tomates
- 255 g haricots rouges (conserve)
- 265 g lentilles (conserve)
- 285 g maïs (conserve)
- 265 g pois chiches (conserve)
- 800 g tomates concassées



Yogourt, fromage & co.

- 200 g cottage cheese
- 100 g demi-crème acidulée
- 170 g demi-crème, max. 15% MG
- 180 g féta, allégée
- 6 CS fromage frais nature light
- 70 g fromage râpé, allégé
- 1 boule mozzarella allégée
- Parmesan/Grana Padano
- 600 g séré maigre
- 1 kg 250 skyr, 0,2% MG
- 250 g yogourt écrémé nature



Divers

- Amandes
- Copeaux de chocolat noir
- Farine
- 120 g flocons d'épeautre complet
- 2,5 gousses de vanille
- Graines de lin
- Graines de tournesol
- Panure
- 4 feuilles pâte filo/yufka
- Quinoa, soufflé
- Semoule de blé, sèche
- 8 Taco shells
- 4 tortillas/wraps