

LISTE DE COURSES HEALTHY

FRUITS & LÉGUMES DE SAISON

- Au printemps : Asperges, brocoli, chou kale, ananas
- En été : Fruits rouges, pastèque, tomates, pêches, prunes
- À l'automne : Pommes, raisin, kiwis, chou, épinards
- En hiver : Panais, carottes, poireaux, butternut, courges

LÉGUMES SECS

- Lentilles vertes, corail ou blondes
- Haricots rouges, blancs ou noirs
- Fèves Pois cassés
- Pois chiches

CÉRÉALES

- Riz complet Pâtes complètes
- Quinoa Millet
- Sarrasin Flocons d'avoine
- Muesli

PAIN

- Pain complet, aux graines ou intégral
- Biscottes et crackers à base de farine complète

Note : pas de pain blanc !

LISTE DE COURSES HEALTHY

NOIX & FRUITS À COQUES

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Amandes | <input type="checkbox"/> Noix du Brésil |
| <input type="checkbox"/> Noix | <input type="checkbox"/> Noix de pécan |
| <input type="checkbox"/> Noisettes | <input type="checkbox"/> Pignons de pin |
| <input type="checkbox"/> Noix de cajou | <input type="checkbox"/> Pistaches |

GRAINES & BAIES

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Baies d'açaï | <input type="checkbox"/> Graines de lin |
| <input type="checkbox"/> Baies de goji | <input type="checkbox"/> Graines de sésame |
| <input type="checkbox"/> Cranberries | <input type="checkbox"/> Graines de chia |
| <input type="checkbox"/> Graines de tournesol | <input type="checkbox"/> Graines de courge |

CONDIMENTS

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Sel de mer | <input type="checkbox"/> Huile d'olive vierge |
| <input type="checkbox"/> Vinaigre de cidre | <input type="checkbox"/> Huile de coco |
| <input type="checkbox"/> Purée de tomate | <input type="checkbox"/> Pâte miso ou sauce soja |
| <input type="checkbox"/> Sirop d'érable | <input type="checkbox"/> Sucre de coco |

HERBES AROMATIQUES & ÉPICES

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Cumin | <input type="checkbox"/> Coriandre |
| <input type="checkbox"/> Paprika | <input type="checkbox"/> Herbes de Provence |
| <input type="checkbox"/> Piment en poudre | <input type="checkbox"/> Origan |
| <input type="checkbox"/> Cannelle | <input type="checkbox"/> Thym |
| <input type="checkbox"/> Basilic | <input type="checkbox"/> Romarin |

LISTE DE COURSES HEALTHY

PRODUITS LAITIERS

- Lait écrémé
- Lait d'amande ou d'avoine
- Fromage frais
- Fromage blanc
- Fromage de chèvre
- Fromage de brebis
- Beurre de pâturage
- Yaourt nature ou grec
- Skyr
- Yaourt de soja ou de coco

PROTÉINES : ŒUFS, VIANDE & POISSON

- Œufs bio
- Blanc de dinde
- Blanc de poulet
- Poisson et fruits de mer
- Viande bio
- Tofu ferme

BOISSONS

- Thé vert
- Tisane
- Kombucha
- Eau gazeuse (sans sucre)
- Café

CONSERVES

- Thon en conserve
- Sardines en conserve
- Lait de coco
- Tomates
- Olives
- Haricots noirs ou rouges
- Pois chiches