

Liste de courses pour 7 jours de wraps

Bases pour wraps

- ☐ Tortillas de blé complet (paquet de 6-8)
- ☐ Tortilla de maïs (paquet de 6)
- ☐ Galettes de sarrasin (paquet de 4-6)

Protéines

- ☐ Blanc de poulet (300g)
- ☐ Blanc de dinde (150g)
- ☐ Thon au naturel en conserve (1 boîte)
- ☐ Saumon fumé (150g)
- ☐ Œufs (1 boîte de 6)
- ☐ Falafels prêts à cuire ou préparés (150g) *ou ingrédients pour les préparer*
- ☐ Fromage feta allégé (100g)
- ☐ Fromage râpé allégé (100g)

Légumineuses

- ☐ Lentilles déjà cuites (1 boîte)
- ☐ Haricots rouges en conserve (1 boîte)
- ☐ Pois chiches en conserve (pour le houmous si fait maison)

Légumes frais

- ☐ Salade verte/mesclun/roquette (1 sachet ou 1 tête)
- ☐ Tomates (3 moyennes)
- ☐ Tomates cerises (1 barquette)
- ☐ Concombre (1)
- ☐ Carottes (2-3)
- ☐ Poivrons (2 de couleurs variées)
- ☐ Oignon rouge (1)
- ☐ Avocat (1)
- ☐ Chou rouge (1/4 de chou)
- ☐ Betterave cuite (1 petite)

Légumes conserves/surgelés

- ☐ Maïs doux en conserve (1 petite boîte)
- ☐ Tomates séchées (1 petit pot)
- ☐ Poivrons grillés en bocal (1 petit pot) *optionnel si vous préférez griller vous-même*

Produits laitiers

- ☐ Yaourt grec 0% (1 grand pot de 500g)
- ☐ Fromage blanc 0% (1 pot de 500g)
- ☐ Yaourts protéinés (pack de 4)

Condiments et sauces

- ☐ Houmous (1 petit pot) *ou ingrédients pour le faire maison*
- ☐ Olives noires dénoyautées (1 petit pot)
- ☐ Salsa de tomates (1 petit pot)
- ☐ Tzatziki (1 petit pot) *ou préparer avec le yaourt grec*

Herbes, épices et assaisonnements

- ☐ Citrons (2-3)
- ☐ Herbes fraîches au choix (menthe, persil, coriandre, basilic)
- ☐ Cumin moulu
- ☐ Paprika/piment doux
- ☐ Sel, poivre

Boissons

- ☐ Eau (plate ou gazeuse selon préférence)

Extras (optionnels)

- ☐ Soupes légères en briques (2-3 variétés) *pour compléter si besoin*
- ☐ Fruits de saison (pour collations)
- ☐ Graines (tournesol, courge, lin) pour ajouter aux wraps

Notes importantes

- Certains ingrédients sont utilisés dans plusieurs recettes (yaourt grec, concombre, etc.)
- Les quantités sont estimées pour une personne et peuvent être ajustées selon votre appétit
- Vérifiez les dates de péremption, surtout pour le poisson frais et les produits laitiers
- Privilégiez les versions "light" ou allégées pour les sauces et fromages

Conseils d'achat

- Achetez les légumes les plus frais possible, idéalement en début de semaine
- Pour les tortillas, vérifiez la teneur en fibres (préférez celles avec au moins 3g de fibres par portion)
- Comparez les étiquettes nutritionnelles pour choisir les options les moins caloriques
- Si possible, achetez des protéines maigres en promotion et congelez ce que vous n'utilisez pas immédiatement