



Liste de courses avec les fondamentaux et indispensables à avoir dans ses placards tels que :

- **Épicerie (aliments secs et boîtes de conserve) :**
 - farine de blé T65 ou 80, farine de sarrasin, ...
 - pain complet/nordique/au levain/aux céréales, muffin anglais complet, pain au seigle tranché/complet (en sachet dans tous les supermarchés), pâte, nouilles de riz, riz, semoule, quinoa, boulgour, lentille verte/corail, pois chiches, haricots rouges,
 - thon, maquereau, sardine,
 - haricots verts, petits pois carottes, asperges, coulis de tomate, tomates pelées, sauce tomate type Barilla/Panzani,
 - épices (paprika, curcuma, curry, muscade, ...),
 - compote ou pompote sans sucre ajouté,
 - graines et fruits oléagineux naturels (graines de tournesol, de courge, amandes, noisettes, noix diverses, ...),
 - apéro (voir fiche depuis votre espace personnel)
 - huile d'olive, de colza/lin/noix/cameline (= riches en oméga-3, à conserver au frigo car fragiles)
- **Fruits et légumes frais (de saison dans l'idéal) ou surgelés :** bananes, pêches, nectarines, fruits rouges, ... et tomate, concombre, carotte, betterave (fraîche ou sous vide), aubergine, poivron, courgette, ... (voir fiche Smart Saison depuis votre espace personnel)
- **Produits laitiers :** lait 1/2 écrémé, yaourts naturels, fromages blancs, petits suisses, skyr, fromages (tous)
- **Viande/poisson/oeuf (frais) :** steak/viande hachée 5% de MG, filet/escalope de poulet/dinde, jambon blanc, filet mignon, oeufs, filet de julienne, dos de cabillaud, lieu noir, truite fumée, maquereau frais, oeufs, crustacés, ... (vous pouvez sans problème congeler la viande et le poisson si vous en achetez en grande quantité)