

LISTE DES COURSES - SEMAINE 2

FRUITS

Fraises 750g

Pommes 2 golden et 1 granny smith

Pêches 7

Bananes 2

Kiwis 3

Abricots 4

Brugnon 2

Compotes sans sucre ajouté pomme/pêche 2

Pamplemousse 2

Noix

Noisettes

1 bouteille de jus d'orange

Jus d'ananas

Jus de banane

Jus de passion

Melon 1

Cerises 15

Pastèque 250g

Fruits rouges 400g

Olives 1 bocal

Citrons 2

Légumes

Julienne de légumes 1 sachet

Mâche

Roquette

Carottes 10

Betterave cuite sous vide 1

1 chou blanc

1 céleri rave

Courgettes 5

Concombre 1

Tomates cerise

Tomates 15

Oignon rouge 1

Poivrons 1 vert et 1 rouge

Avocat 1

Oignons 6

Cœur de palmier 1 boîte

Oseilles 3 grandes feuilles

Haricots verts 200g

Haricots plats 1 bocal

Macédoine 1 boîte

Cornichons 1 bocal

Ciboulette 1 botte fraîche ou surgelée

Coriandre 1 botte fraîche ou surgelée

Cerfeuil 1 botte fraîche ou surgelé

Persil 1 botte fraîche ou surgelé

Thym quelques brins

Laurier 1 feuille

Basilic

Ail 1 filet

Echalotes 1 filet

Aneth

1 boîte de pulpe de tomates

Viandes, poissons, œuf

Pintade 1

Dorade 1

Pavé de bœuf

Roti de dinde 1

Pavé de saumon 1

Escalope de poulet 1

Lapin 2 morceaux

Steak haché 1

Viande des grisons

Filet de porc 200g

Œufs 7

Dés de jambon 100g

Crevettes 10

Thon au naturel 100g

FECULENTS

Pommes de terre 10

Semoule de blé 1 paquet

Riz 1 paquet

Riz sauvage 1 paquet

Pâtes (au choix selon le goût)

Pain de mie complet 1 paquet

Pain 4 baguettes

Pain aux céréales 1

Pain complet1

Pain de campagne 1

Pois cassés 1 boîte

Céréales nature petit déjeuner (pétales de maïs...) 1 boîte

Biscottes complètes 1 boîte

Flocons d'avoine 1 boîte

Lentilles corail 1 boîte

Petits pois

LAITAGES

Yaourts nature 5

Fromages blancs nature 7

Petit suisse nature 2

Faisselles 1

Lait ½ écrémé 2L

Fromage à tartiner 30g (type carré frais)

Fromage 180g (selon le goût, comté, camembert, chèvre...)

Crème semi épaisse à 4% 2 briques

Sel, poivre, huile d'olive, baies roses, huile de tournesol, moutarde, moutarde à l'ancienne, gros sel, paprika, sucre en poudre, 1 gousse de vanille, piment d'Espelette, piment doux, beurre, vanille liquide, 1 tube de concentré de tomates, curry, curcuma, 2 sachets de sucre vanillé, origan, cannelle, muscade, fleur de sel, vinaigre de vin, tabasco

1 pâte sablée

1 pâte feuilletée

Speculos

Papier sulfurisé