

LISTE DES COURSES - SEMAINE 4

FRUITS

Fraises 500g

Pommes 2

Pêches 2

Banane 1

Kiwi 1

Abricot 1

Brugnon 3

Compotes sans sucre ajouté 3

Fruits rouges 100g

Jus de fruits 1 bouteille 100% pur jus sans sucre ajouté

Jus de goyave 1 bouteille

Jus de fruit de la passion 1 bouteille

Melon 1

Pastèque 250g

Pamplemousse 1

Olives vertes 125g

Citrons 3

Légumes

Salade verte 1

Pousses d'épinard 3 poignées

Carottes 24

Courgette 1

Concombre 1

Tomates 13 + 2 grosses

Poivrons 2 rouges

Betterave 1

Petits pois 150g

Oignons 9 + 2 gros + 7 sauciers
Champignons de Paris 3 + 150g de petits
1 boîte de cœur d'artichauts
Haricots verts 300g
Choux mélangés surgelés 1 poche de 600g
Chou-fleur 1
Chou blanc 1
Branche de céleri 1
Céleri rave 1
Ciboulette 1 botte fraîche ou surgelée
Persil 1 botte fraîche ou surgelé
Cerfeuil 1 botte fraîche ou surgelé
Thym quelques brins
Menthe fraîche quelques feuilles
Ail 1 filet
Gaspacho (1 bouteille)
1 boîte de sauce tomate nature
1 tube de double concentré de tomate
Laurier 4 feuilles
Macédoine de légumes 1 petite boîte

Viandes, poissons, œuf

Poulet rôti 1
Bœuf (morceaux de collier) 400g
Allumettes nature 220g
Cuisses de lapin 2
Filet de poisson blanc (colin, cabillaud, perche, lieu,...) 200g
Filets de rouget 150g
Filet de canard 1
Viande de bœuf haché 120g

Escalope de veau 1

Viande des grisons 100g

Œufs 7

2 tranches de jambon blanc

Moules 750g

FECULENTS

Pommes de terre 8 + 2 grosses + 7 petites

Gnocchis 200g

Semoule de blé complet 1 paquet

Blé 1 paquet

Pâtes (au choix selon le goût) 1 paquet

Spaghetti 1 paquet

Petit brun 1 paquet

Pain de mie complet 1 paquet

Pain 4 baguettes

Pain de campagne1

Pain aux céréales 1

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

Biscottes complètes 1 boîte

Flocons d'avoine 1 boîte

Haricots rouges 1 petite boîte

Maïs 1 petite boîte

Noix 3

Pâtes brisées 2

Farine paquet

LAITAGES

Yaourts nature 4

Fromages blancs nature 4

Petit suisse nature 6

Faisselles 1

Lait ½ écrémé 1L

Fromage à tartiner 30g (type carré frais)

Fromage 210g (selon le goût, comté, camembert, chèvre...)

Fromage râpé 2 paquets

Crème semi épaisse à 4% 2 briques

Sel, poivre, huile d'olive, huile de noix, huile de colza, huile de tournesol, vinaigre balsamique, vinaigre de vin, moutarde, coriandre moulue, muscade, cumin en poudre, curry, fleur de sel, gros sel, paprika, piment fort en poudre, piment doux, tabasco, bouillons de cube de bœuf, fumet de poisson, bouillon de volaille, vin blanc, sucre en poudre, cacao en poudre, noix de coco en poudre, sirop de sucre de canne, vanille liquide, lait de coco, beurre.

Papier sulfurisé