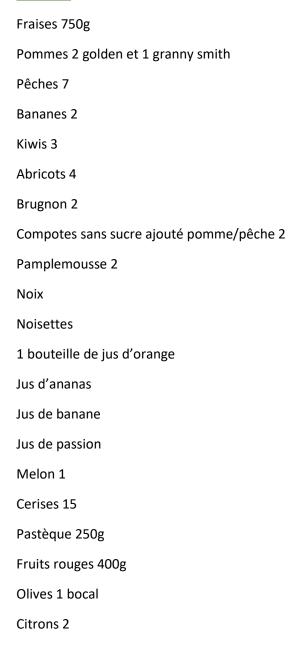
LISTE DES COURSES - SEMAINE 2

FRUITS



<u>Légumes</u>

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 boite Oseilles 3 grandes feuilles Haricots verts 200g Haricots plats 1 bocal Macédoine 1 boite Cornichons 1 bocal Ciboulette 1 botte fraiche ou surgelée Coriandre 1 botte fraiche ou surgelée Cerfeuil 1 botte fraiche ou surgelé Persil 1 botte fraiche ou surgelé Thym quelques brins Laurier 1 feuille Basilic Ail 1 filet Echalotes 1 filet Marie Le Carvennec – diététicienne nutritionniste

Aneth

1 boite 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 boite

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

Biscottes complètes 1 boite

Flocons d'avoine 1 boite

Lentilles corail 1 boite

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