

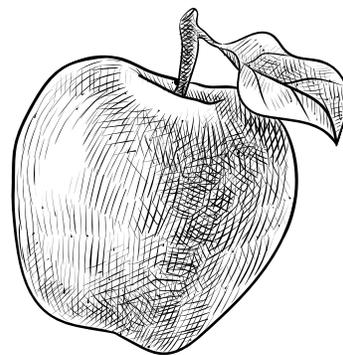
# liste des courses

## PETITS CONSEILS MALINS POUR DÉBUTER

Préférez les aliments sans sucre ajouté. Respectez les saisons pour les légumes, les fruits mais également pour le fromage, les poissons. Privilégiez le logo AB, les produits Bleu-Blanc-Cœur, le Label Rouge, AOP (Appellation d'Origine Protégée).

### AU RAYON ÉPICERIE

- Fruits secs : *figues, abricots, raisins, baies de Goji, mangue*
- Farines sans gluten : *riz, patate douce, sarrasin, maïs, châtaigne, pois chiche, quinoa*
- Riz : noir, semi complet, complet, rouge, sauvage, risotto,
- Konjac sans gluten & faible en sucre : spaghetti, noodles, riz, lasagne, riz
- Légumes secs : lentilles, pois chiche, pois cassés
- Super aliments : Levure de bière, germe de blé, miso, gomasio, graines germées, algues
- Laits végétaux sans sucre : avoine, amande, riz, coco, millet, noisette, soja
- Petit déjeuner : muesli sans sucre, flocons d'avoine
- Graines : lin, sésame, tournesol, courge, chia
- Fruits à coques & purée: noix, amande, noix du Brésil



### AU RAYON FRAIS

- Œufs
- Beurre cru
- Tartare d'algues
- Pollen frais
- Fromage de chèvre ou brebis frais
- Yaourt ou fromage blanc de chèvre ou brebis
- Yaourt 100 % coco
- Houmous
- Purée aubergine
- Crevettes
- Poissons
- Tofu

## LES CONSERVES & BOCAUX

- Soupe : légumes verts, Gaspacho
- Algues : haricots de mer, salicorne, nori, ...
- Sauces : pesto vert, moutarde, crèmes végétales
- Poissons : sardine, thon, hareng, maquereaux
- Ratatouille, riste d'aubergine
- Lentilles, petits pois,
- Tomates pelées, choux, choucroute

## LES BOISSONS

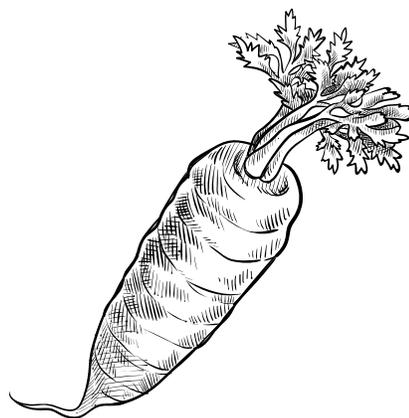
- Eaux (source, minéral, pétillante)
- Eau de coco
- Roiboos
- Yannah (succédané du café)
- Tisane
- Kéfir

## LA BOULANGERIE

- Pain au levain
- Pain sans gluten
- Pain complet
- Pain noir

## LES LÉGUMES & FRUITS

Selon les saisons & votre région



## LES HUILES

- Olive & colza (mélange)
- Cameline
- Lin
- Colza seule
- Noix
- Noisette
- Pépins de courge
- Coco

## LES SURGELÉS

- Les surgelés
- Haricots verts
- Petits pois
- Carottes
- Poireau
- Saumon
- Poisson blanc
- Moules
- Crevettes