

LISTE DE COURSE HEALTHY

LÉGUMES

- Épinard
- Asperge
- Avocat (bon gras)
- Patate douce (bon gras)
- Brocolis
- Céleri
- Tomate
- Poivron...

Privilégies les légumes de saison



FRUITS

- Pomme, Banane, orange, raisin, cerise...
- Myrtilles, Mûres (anti-oxydant)



VIANDE/POISSON/ & autres sources de PROTÉINES

- Blanc de dinde
- Saumon
- Poulet
- Haricots



PRODUIT LAITIER/CALCIUM

- Lait d'amande nature
- Œufs
- Fromage blanc



GRAIN

- Riz complet
- Wrap de blé complet
- Flocon d'avoine
- Graine de chia (bon gras)
- Quinoa
- Graine de tournesol (bon gras)
- Graine de lin (bon gras)

SURGELÉ, EN BOITE / RAPIDE

Bon à avoir sous la main...

- Salade ou mâche en sachet
- Saumon fumé en tranche
- Nouilles
- Soupe en brique (si taux de sodium bas)
- Champignons surgelés
- Haricots vert surgelés
- Légumes surgelés de ton choix
- Fruits rouges : myrtille, mûres...

COLLATION

- Pain complet
- Galette de riz
- Wrap de blé complet
- Compotes sans sucre ajouté
- Fromage blanc en portion
- Yaourt nature en portion
- Amandes, Noix, pistache (bon gras)
- Fruits secs
- Cacao 75 %

BOISSON

- Eau
- Eau de coco
- Thé vert

CONDIMENTS

- Poivre
- Sel
- Citron
- Ail
- Oignon
- Huile d'olive
- Huile de colza
- Huile de coco
- Vinaigre
- Miel



CHEAT (ah ah !)

Pour ton plat « cheat » de la semaine, au choix :

- _____