# Adaptation

**Courses de la semaine**

| Produits laitiers/Oeufs | |
|---|---|
| Beurre | 30 g |
| Farine de coco | 65 g |
| Fromage de chèvre frais | 30 g |
| œuf | 9 |
| Lait de coco non sucré | 16 cl |
| Yaourt grec nature | 200 g |
| Yaourt grec non sucré | 40 g |
| Beurre doux | 25 g |
| Fromage frais | 120 g |
| Crème fraiche épaisse entière | 60 g |
| Crème fraiche épaisse | 30 g |
| Fromage râpé emmental | 80 g |
| Fromage à pâte dure (comté, parmesan ou gruyère) | 50 g |
| Fromage râpé cheddar | 50 g |
| Fromage de chèvre | 30 g |
| Crème liquide entière | 7.500 cl |
| Yaourt grec nature 0% | 150 g |

| | |
|---|---|
| Yaourt nature 0% | 50 g |
| lait d'amande non sucré | 1 cl |
| Fromage râpé (cheddar ou gruyère) | 20 g |
| Fromage bleu (Roquefort ou Gorgonzola) | 30 g |
| Fruits/Légumes | |
| Citron jaune | 70 g |
| Myrtilles Fraiches | 30 g |
| Fraises fraiches | 40 g |
| Baies fraiches (framboises, myrtilles ou mûres) | 30 g |
| Ail | 25 g |
| épinards frais | 300 g |
| brocoli | 100 g |
| Carottes | 150 g |
| Choux fleur | 300 g |
| Cèleri rave | 300 g |
| Aubergines | 250 g |
| Courgette | 100 g |
| Poivron | 200 g |
| Salade roquette | 80 g |
| Salade mâche | 50 g |

| | |
|---|---|
| Fruit de la passion | 160 g |
| Banane | 60 g |
| Fruits rouges: mélangés (framboises, myrtilles, mûres) | 50 g |
| Avocat | 200 g |
| Fruits rouges surgelés (framboises, myrtilles, mûres) | 100 g |
| Myrtilles (fraîches ou surgelées) | 20 g |
| Concombre | 60 g |
| Poivron rouge | 30 g |
| Raisins secs | 10 g |
| Autres | |
| érythritol | 62 g |
| Levure chimique | 11 g |
| Miel | 55 g |
| Chocolat noir 85% concassé | 10 g |
| Sirop de fibres | cl |
| Champignon de Paris (gros) | 150 g |
| Champignon de paris | 50 g |
| Gélatine en poudre | 3 g |
| Lait de coco | 1.500 cl |
| Chocolat noir 85% | 70 g |

| | |
|---|---|
| Beurre de noix de coco | 15 g |
| Protéine en poudre | 10 g |
| Beurre de cacao | 20 g |
| Cacao poudre non sucré | 10 g |
| Noix/Graines | |
| Farine d'amande | 165 g |
| Graines de pavos | 15 g |
| Noix de pécan | 35 g |
| Graines de chia | 35 g |
| Noix de coco rapée | 25 g |
| Amande effilée | 5 g |
| graines de lin moulues | 5 g |
| Noix concassées | 10 g |
| Graine tournessol | 10 g |
| Graine chia | 15 g |
| Noix de coco rapée non sucré | 10 g |
| Noisette | 10 g |
| Olives | 50 g |
| Noix de cajou | 5 g |
| Graines de courge | 25 g |

| | |
|---|---|
| noix de macadamia | 15 g |
| Epices/Herbes | |
| Vanille extrait | 3.900 cl |
| Paprika | 6 g |
| Thym Brin | 2 |
| Noix de muscade | 5 g |
| Persil | 5 g |
| Basilic frais | 20 g |
| Persil frais | 5 g |
| Thym frais | 5 g |
| Huiles/Sauces | |
| huile de coco | 10 g |
| huile d'olive | 17 cl |
| Condiments | |
| Moutarde à l'ancienne | 30 g |
| Vinaigre balsamique | 1.250 cl |
| Viande/Poisson | |
| Saumon frais | 300 g |
| Escalope de dinde | 150 g |
| Steak | 150 g |

| | |
|---|---|
| Côte de porc | 200 g |
| Jambon blanc | 40 g |