

Adaptation

Courses de la semaine

Autres

Cacao en poudre non sucré	5 g
érythritol	58 g
Levure chimique	6 g
Sirop de fibres	cl
Glaçons	
Miel	5 g
Cacao poudre non sucré	30 g
Chocolat blanc sans sucre	20 g
Lait de coco	3 cl

Noix/Graines

Farine d'amande	135 g
Graines de chia	55 g
noix de macadamia	10 g
Amande effilée	5 g
graines de lin moulues	5 g
Noix concassées	10 g
Graines de sésame	5 g

Amande en poudre	20 g
Noix de pécan	30 g
Graine chia	15 g
Noix de coco rapée non sucré	10 g
Olives	40 g
Fruits/Légumes	
Framboise fraîche	40 g
Avocat	350 g
Myrtilles (fraîches ou surgelées)	100 g
kiwi	75 g
Myrtilles Fraiches	30 g
Ail	20 g
Carottes	100 g
Chou-fleur	100 g
Citron jaune	250 g
Courgette	600 g
Haricot vert	50 g
Oignons	60 g
Poivron rouge	410 g
Concombres	100 g

Tomate	100 g
Patate douce	200 g
brocoli	150 g
Haricots blancs (en conserve)	50 g
Salade roquette	60 g
Mangues surgelées	100 g
Fruits rouges: mélangés (framboises, myrtilles, mûres)	110 g
Concombre	80 g
Radis	30 g
Huiles/Sauces	
huile de coco	29 g
huile d'olive	31 cl
Sauce soja (non sucré)	cl
Produits laitiers/Oeufs	
Yaourt grec non sucré	40 g
œuf	13
Lait de coco non sucré	13 cl
Yaourt grec nature	100 g
lait d'amande non sucré	21 cl
Camembert	120 g

fromage râpé (emmental ou mozzarella)	30 g
Lait	1.500 cl
fromage râpé (emmental ou parmesan)	30 g
Crème liquide entière	64.500 g
Farine de coco	20 g
Yaourt grec nature 0%	270 g
Fromage blanc 0%	30 g
Beurre	30 g
Yaourt nature à boire (sans sucre ajouté, à base de lait d'amande)	150 g
Fromage de chèvre frais	30 g
Epices/Herbes	
Vanille extrait	7.500 cl
Persil frais	5 g
Cumin poudre	2 g
Paprika poudre	2 g
Romarin brin	1
Thym frais	15 g
Viande/Poisson	
Bigorneau	100 g
Poisson blanc (comme du cabillaud ou du merlu)	150 g

Colin	150 g
Crevettes décortiquées	150 g
Saumon frais	150 g
cuisse de poulet	200 g
Jambon blanc	50 g
Jambon cru	120 g
Bacon	50 g
Saucisson sec	30 g
Condiments	
Moutarde	15 g
Moutarde à l'ancienne	30 g
Vinaigre balsamique	cl