

INDEX DE LISTE DES COURSES

Légumes

- ☐ Asperges__
- ☐ Graines germées__
- ☐ Poivrons__
- ☐ Bok Choy__
- ☐ Brocolis__
- ☐ Choux de Bruxelles__
- ☐ Choux__
- ☐ Choux cabus__
- ☐ Carottes__
- ☐ Chou-fleur__
- ☐ Céleri__
- ☐ Choux cavalier__
- ☐ Concombres__
- ☐ Aubergines__
- ☐ Fenouil__
- ☐ Ail__
- ☐ Haricots verts__
- ☐ Choux frisés__
- ☐ Poireaux__
- ☐ Laitues__
- ☐ Champignons__
- ☐ Gombos__
- ☐ Oignons__
- ☐ Radis__
- ☐ Cébettes__
- ☐ Pois mange-tout__
- ☐ Épinards__
- ☐ Tomates__
- ☐ Courgettes__

Protéines

- ☐ Thon__
- ☐ Saumon__
- ☐ Flétan__
- ☐ Haddock__
- ☐ Hoplostèthe orange__
- ☐ Tilapia__
- ☐ Sardines__
- ☐ Crevettes__
- ☐ Pétoncles__
- ☐ Escalopes de poulet__
- ☐ Poulet haché__
- ☐ Escalopes de dinde__
- ☐ Bacon de dinde__
- ☐ Steak haché maigre__
- ☐ Rosbif__
- ☐ Faux-filet__
- ☐ Chevreuil__
- ☐ Wapiti__
- ☐ Bison__
- ☐ Autruche__
- ☐ Sanglier__
- ☐ Filet de porc__
- ☐ Côte de porc__
- ☐ Whey Protéine__
- ☐ Oeufs__
- ☐ Blancs d'oeufs__
- ☐ Fromage blanc__
- ☐ Yaourt Grec__
- ☐ Tempeh__

Glucides

- ☐ Flocons d'avoine__
- ☐ Patates douces__
- ☐ Haricots noirs__
- ☐ Poids chiche__
- ☐ Haricots pinto__
- ☐ Son__
- ☐ Son complet__
- ☐ Crème de blé__
- ☐ Quinoa__
- ☐ Boulghour__
- ☐ Pain complet__
- ☐ Pain Ezekiel__
- ☐ Bagels complets__
- ☐ Wraps complets__
- ☐ Pitas complets__
- ☐ Pâtes complètes__
- ☐ Riz long complet__
- ☐ Patates (rouges)__

INDEX DE LISTE DES COURSES

Fruits

- ☐ Bananes__
- ☐ Pommes__
- ☐ Oranges__
- ☐ Poires__
- ☐ Compote de pomme__
- ☐ Grapefruit__
- ☐ Kiwis__
- ☐ Pêches__
- ☐ Fraises__
- ☐ Myrtilles__
- ☐ Framboises__
- ☐ Abricots__

Graisses

- ☐ Beurre de cacahuètes naturel__
- ☐ Beurre d'amandes naturel__
- ☐ Huile d'olive__
- ☐ Huile de lin__
- ☐ Huile de noix de Macadamia__
- ☐ Huile de noix de coco__
- ☐ Amandes__
- ☐ Noix__
- ☐ Cacahuètes__
- ☐ Noix de Macadamia__
- ☐ Avocats__
- ☐ Noix de cajou__

Divers

- ☐ Vinaigre de cidre__
- ☐ Vinaigre Balsamique__
- ☐ Vinaigre rouge__
- ☐ Vinaigre blanc__
- ☐ Salsa__
- ☐ Sauce aux piments rouges__
- ☐ Sauce Worcestershire__
- ☐ Poudre de piment__
- ☐ Poudre de paprika__
- ☐ Poudre d'oignon__
- ☐ Poudre de gingembre__
- ☐ Cumin__
- ☐ Poudre de clous de girofle__
- ☐ Piment de Cayenne__
- ☐ Curcuma__
- ☐ Curry__
- ☐ Noix de muscade en poudre__
- ☐ Origan__
- ☐ Persil__

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Divers

- ☐ Basilic__
- ☐ Sauge__
- ☐ Laurier__
- ☐ Romarin__
- ☐ Flocons de piment__
- ☐ Poivre noir__
- ☐ Sel marin__
- ☐ Stevia__
- ☐ Moutarde de Dijon__
- ☐ Extraits (vanille, amande, etc.)__
- ☐ Bœuf pauvre en sodium ou bouillon de poule__
- ☐ Sauce soja pauvre en sodium__
- ☐ Poudre de stevia pure__
- ☐ Jus de citron vert__
- ☐ Jus de citron__
- ☐ Pure poudre de cacao__
- ☐ Lait d'amandes__
- ☐ Lait écrémé__

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____