

Liste des aliments

Légumes :



Courgette



Carotte



Chou fleur



Tomate



Potimarron



Poivron



Avocat



Blette



Salade

Féculents et légumineuses :



Riz



Pâte



Semoule



Pomme de terre



Pain



Quinoa



Lentilles



Boulgour



Chips

Œuf / Poisson / Viande :



Aiguillette de poulet



Poisson pané



Steack haché de bœuf



Œufs



Poissons frais



Bâtonnets de crabe



Cordon bleu



Jambon



Saumon



Liste des aliments

Fruits :



Banane



Pomme



Fruits au sirop



Kiwi



Melon



Cerise



Clémentine



Litchi



Poire

Produits laitiers :



Gruyère râpé



Fromage de chèvre



Mozzarella



Crème fraîche



Beurre



Lait de vache



Lait de soja



Yaourt nature



Crème dessert au chocolat

Autre :



Sauce tomate



Chantilly



Chocolat



Glace vanille



Gâteau sec



Moutarde



Sauce soja



Steack végétal



Farine de blé



Liste des aliments

Vous avez déjà chez vous :



Sel



Poivre



Vinaigre



Huile



Oignon



Ail



Sucre

Liste des courses



Une initiative de PARTAGE