Ma liste de courses saines
en automne

Fruits

- Clémentine
- Kiwi
- Orange
- Poire
- Pomme
- Raisins

Protéines

- Blanc de poulet
- Boeuf
- Cabillaud
- Jambon porc, poulet
- Saumon
- Sardine
- Seitan
- Tempeh
- Thon en saumure
- Tofu ferme, soyeux

Huiles et graines

- Amandes entières, poudre
- Beurre de cacahuètes
- Graine chia, lin, courge
- Huile olive, colza, coco
- Noisettes entières, poudre
- Noix pécan, Grenoble

Légumes

- Aubergine
- Betterave
- Brocoli
- Carotte
- Céleri
- Chou
- Courge potiron, butternut
- Epinards
- Panais
- Patate douce
- Poireau

Produits laitiers

- Cottage cheese
- Fromage
- Fromage blanc
- Fromage frais
- Lait demi-écrémé, amande
- Skyr nature
- Yaourt nature, grec

Autre

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

Céréales

- Avoine flocons, son, farine
- Boulgour
- Farine blé, épeautre, maïs
- Millet
- Pain complet
- Pâtes complètes
- Quinoa
- Riz basmati
- Sarrasin

Légumineuses

- Fève
- Haricots rouges, noirs
- Lentilles corail, vertes
- Pois cassés
- Pois chiches

En manque d'inspiration ? Découvre nos idées de recettes saines pour l'automne en scannant ce QR code.

Cette liste est non exhaustive.