



Votre liste de courses saines

en été

Fruits

- Abricot
- Cerise
- Fraise
- Framboises
- Melon
- Myrtilles
- Pastèque
- Pêche

Légumes

- Aubergnie
- Brocoli
- Carotte
- Chou-fleur
- Concombre
- Courgette
- Fenouil
- Haricots verts
- Poivron
- Tomate

Céréales

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

Protéines

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

Produits laitiers

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

Légumineuses

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

Huiles et graines

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

Autre

-
-
-
-
-
-



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

Cette liste est non exhaustive.

WWW.SAINPLEMENTHEALTHY.COM