Ma liste de courses saines
en hiver

Fruits

- ○ Châtaigne
- ○ Clémentine
- ○ Kaki
- ○ Kiwi
- ○ Orange
- ○ Poire
- ○ Pomme

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

- ○ Betterave
- ○ Carotte
- ○ Céleri
- ○ Champignons
- ○ Chou
- ○ Courge potiron, butternut
- ○ Epinards
- ○ Oignons
- ○ 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'hiver en scannant ce QR code.

Cette liste est non exhaustive.