

LISTE DE COURSES

HAANAIS-
UNEVIEPLUSIMPLE.COM

LÉGUMINEUSES

SOURCE DE PROTÉINES

Pois chiches
Lentilles (vertes, blondes, corails)
Haricots (rouges, blancs, noirs)
Haricots verts
Petits pois

FÉCULENTS

SOURCE DE GLUCIDES

Pommes de terre
Pâtes complètes
Riz complet
Quinoa
Farine de blé complète
Farine de sarrasin
Pain complet
Flocons d'avoine

ÉPICES- CONDIMENTS- HUILES-VINAIGRES

POUR APPORTER DE LA
SAVEUR

Herbes de Provence
Curcuma - Cumin - Piment
Cannelle - Gomasio
Poivre - Moutarde
Sauce soja - Sauce tamari
Huile (olive, tournesol...)
Vinaigre (vin, cidre...)
Jus de citron
Coulis de tomate
Levure malté
Bouillon de légumes

PRODUITS VÉGÉTAUX

ALTERNATIVES AU LAITAGE
ET VIANDE

Lait végétal (avoine,
noisette, amande,
châtaigne, coco, riz...)
Crème végétale (avoine,
noisette, coco, riz,
amande...)
Fromage végétal
Yaourt végétal (chanvre,
soja, riz...)
Saucisses & steaks
végétaux - Tofu - Seitan

NOIX & GRAINES

POUR LES BONS LIPIDES

Amandes
Noix de cajou
Noix
Noisettes
Purée d'oléagineux
(cacahuète, amande,
sésame...)
Graines (lin, courges, chia,
sésame)

FRUITS & LÉGUMES

POUR LES VITAMINES ET
MINÉRAUX

Choisir des fruits et légumes bio selon la saison ! Privilégier également les producteurs locaux.

Oignons - ail - échalote - tomate -
courgette - poivron - courge - carotte -
légumes à feuilles vertes - banane -
orange - citron - fraise - pomme - poire

POUR VOS PRÉPARATIONS

SUCRÉES OU SALÉES-
PETIT-DÉJEUNER

raisins secs - dattes - noix de coco râpée
Sucre complet non raffiné - miel
Sirop d'érable - sirop d'agave
levure chimique - levure boulangère
Chapelure - chocolat noir patissier -
chocolat noir (pour le plaisir) - Agar-agar
Thé vert - infusion - poudre de cacao
(sans sucre)