



## Semaine 1 liste de courses



### Viande poisson

cuisse de poulet	- 3 lb	<input type="checkbox"/>
Poitrine de porc	- 0.7 lb	<input type="checkbox"/>
Côte de porc	- 2	<input type="checkbox"/>
poitrines de poulet	- 5.4 oz	<input type="checkbox"/>
saucisses	- 1	<input type="checkbox"/>
champignons	- 5.4 oz	<input type="checkbox"/>
Mégot de porc	- 1 lb	<input type="checkbox"/>



### Laitier

lait d'amande	- 4.2 cup	<input type="checkbox"/>
parmesan	- 14 tbsp	<input type="checkbox"/>
crème épaisse	- 0.7 cup	<input type="checkbox"/>
Des œufs	- 5	<input type="checkbox"/>
fromage cheddar	- 2 tbsp	<input type="checkbox"/>
lait de coco	- 1/3 cup	<input type="checkbox"/>



### Des légumes

épinard	- 3 1/2 cup	<input type="checkbox"/>
poivron	- 2 1/2 oz	<input type="checkbox"/>
radis blanc	- 2.2 oz	<input type="checkbox"/>
Oignons	- 0.8 oz	<input type="checkbox"/>
pousses de tom yao	- 3.6 oz	<input type="checkbox"/>
chou rouge	- 1 cup	<input type="checkbox"/>
concombre	- 3.6 oz	<input type="checkbox"/>
Tomates	- 2	<input type="checkbox"/>
tomates cerises	- 2.3 cup	<input type="checkbox"/>
tige Oignon de printemps	- 1	<input type="checkbox"/>
chou	- 3 cup	<input type="checkbox"/>
poivrons verts	- 0.8	<input type="checkbox"/>
Aubergine	- 1.1 oz	<input type="checkbox"/>



### Autres ingrédients

graines de chia	- 4 tbsp	<input type="checkbox"/>
Amandes	- 12	<input type="checkbox"/>
myrtilles	- 0.8 cup	<input type="checkbox"/>
graines de lin	- 4 tbsp	<input type="checkbox"/>



### Herbes / Épices / Assaisonnements

Mayonnaise	<input type="checkbox"/>
poudre d'ail	<input type="checkbox"/>
Ail	<input type="checkbox"/>
olives noires	<input type="checkbox"/>
origan séché	<input type="checkbox"/>

huile d'olive	- 11	<input type="checkbox"/>
	1/2 tbsp	
chorizo fumé	- 2.2 oz	<input type="checkbox"/>
Stock de poulet	- 2 cup	<input type="checkbox"/>
protéine végétale texturée	-	<input type="checkbox"/>
	2/3 cup	
bok choy	- 3.6 oz	<input type="checkbox"/>
l'eau	-	<input type="checkbox"/>
	4.2 cup	
stévia en poudre	- 2	<input type="checkbox"/>
	1/2 tsp	
Tofu	- 1 cup	<input type="checkbox"/>
fraises fraîches	-	<input type="checkbox"/>
	1/2 cup	
cacahuètes grillées	- 1 tbsp	<input type="checkbox"/>
Carottes	-	<input type="checkbox"/>
	4.8 tbsp	
graines flexibles	- 1 tbsp	<input type="checkbox"/>
Flocons de quinoa	-	<input type="checkbox"/>
	1/3 cup	
feuille de blette	- 2 oz	<input type="checkbox"/>
poivrons rouges	- 0.8	<input type="checkbox"/>
poudre d'amande	-	<input type="checkbox"/>
	1.3 cup	
Champignons Shiitake frais	- 1.1 oz	<input type="checkbox"/>

paprika	<input type="checkbox"/>
pincée de sel et de poivre	<input type="checkbox"/>
sirop d'érable sans sucre	<input type="checkbox"/>
Poudre de cannelle	<input type="checkbox"/>
gingembre	<input type="checkbox"/>
Pâte de soja	<input type="checkbox"/>
jus de citron vert	<input type="checkbox"/>
Sauce poisson	<input type="checkbox"/>
Sucre brun érythritol	<input type="checkbox"/>
piment thaï rouge	<input type="checkbox"/>
feuilles de menthe	<input type="checkbox"/>
Huile de cuisson	<input type="checkbox"/>
Beurre d'amande	<input type="checkbox"/>
Persil frais	<input type="checkbox"/>
jus de citron	<input type="checkbox"/>
oignon rouge	<input type="checkbox"/>
assaisonnement italien	<input type="checkbox"/>
thym séché	<input type="checkbox"/>
romarin séché	<input type="checkbox"/>
graines de sésame	<input type="checkbox"/>
sel et poivre noir au goût	<input type="checkbox"/>
Stevia	<input type="checkbox"/>
Sauce de poisson végétalienne	<input type="checkbox"/>
basilic frais	<input type="checkbox"/>
Pâte de Curry Vert	<input type="checkbox"/>