



## Semaine 1 liste de courses



## Viande poisson

filet de saumon	- 0.9 lb	<input type="checkbox"/>
champignons	- 2 tbsp	<input type="checkbox"/>
poitrines de poulet	- 0.7 lb	<input type="checkbox"/>
crevettes	- 4.3 oz	<input type="checkbox"/>
Filets de cuisse de poulet	- 5.4 oz	<input type="checkbox"/>
chair de crabe en conserve	- 3.6 oz	<input type="checkbox"/>
cuisses de poulet	- 5.4 oz	<input type="checkbox"/>
thon en conserve	- 3.6 oz	<input type="checkbox"/>



## Laitier

lait d'amande	- 3.9 cup	<input type="checkbox"/>
parmesan	- 6 tbsp	<input type="checkbox"/>
Des œufs	- 15	<input type="checkbox"/>
fromage cheddar	- 0.4 cup	<input type="checkbox"/>
Cottage cheese	- 1/3 cup	<input type="checkbox"/>
Fromage Frais	- 3.7 oz	<input type="checkbox"/>
crème épaisse	- 0.4 cup	<input type="checkbox"/>
beurre	- 3 tbsp	<input type="checkbox"/>
fromage bleu	- 2/3 oz	<input type="checkbox"/>
jaune d'œuf	- 1/2	<input type="checkbox"/>
fromage mozzarella	- 1/3 cup	<input type="checkbox"/>
lait de coco	- 2 cup	<input type="checkbox"/>



## Des légumes

poivron	- 3 tbsp	<input type="checkbox"/>
brocoli	- 1/3 cup	<input type="checkbox"/>
épinard	- 34 tbsp	<input type="checkbox"/>
Oignons	- 2 tbsp	<input type="checkbox"/>
concombre	- 1 cup	<input type="checkbox"/>
Tomates	- 1	<input type="checkbox"/>
tomates cerises	- 2.3	<input type="checkbox"/>
tige Oignon de printemps	- 1	<input type="checkbox"/>
céleri	- 0.7 oz	<input type="checkbox"/>
Scallion	- 1 tbsp	<input type="checkbox"/>
Iceberg lettuce	- 1.1 oz	<input type="checkbox"/>



## Autres ingrédients

protéine végétale texturée	- 1/3 cup	<input type="checkbox"/>
Amandes	- 8 tbsp	<input type="checkbox"/>
huile d'olive	- 11 tbsp	<input type="checkbox"/>
graines de chia	- 8 tbsp	<input type="checkbox"/>
Flocons de noix de coco	- 1 tbsp	<input type="checkbox"/>



## Herbes / Épices / Assaisonnements

sirop d'érable sans sucre	<input type="checkbox"/>
Poudre de cannelle	<input type="checkbox"/>
thym séché	<input type="checkbox"/>
romarin séché	<input type="checkbox"/>
basilic frais	<input type="checkbox"/>

stévia en poudre - 1/2 tsp   
 myrtilles - 1/2 cup   
 noix de pécan - 1.1 oz   
 Stock de poulet - 2 cup   
 Avocat - 2.3 oz   
 gtranslated\_food - 1/3 cup   
 érythritol en poudre - 5 1/2 tsp   
 myrtilles congelées - 2 tbs   
 graines de lin - 2 tbs   
 épices togarashi - 0.8 tsp   
 farine de noix de coco - 7.1 tbs   
 levure - 1/3 tsp   
 farine de lin doré - 3 tbs   
 poudre de protéines vanille végétalienne \* - 2 tbs   
 Baies mélangées - 1/3 cup   
 lait entier - 2 tbs   
 poudre d'amande - 1/3 cup   
 sel   
 graisse de bacon - 1 tbs   
 bouillon de poulet - 1 1/2 cup   
 fraises fraîches - 0.4 oz

pincée de sel et de poivre   
 Ail   
 jus de citron   
 cannelle   
 échalote   
 paprika   
 Jalapenos   
 Mélange d'épices à tacos   
 coriandre   
 graines de sésame   
 Mayonnaise   
 gingembre   
 poudre de curry   
 pâte de tomate   
 érythritol   
 citron   
 olives noires   
 Persil frais   
 oignon rouge   
 Sucre brun érythritol   
 paprika fumé   
 poudre de cumin   
 sel et poivre noir au goût   
 poudre de chili   
 jus de citron vert   
 extrait de vanille   
 poudre d'ail   
 huile de sésame   
 sauce soja pauvre en sodium   
 Poudre de matcha   
 gouttes de stévia   
 Crème fraîche   
 olives vertes   
 pâte de chili   
 cubes chicken   
 bouillon   
 huile de noix de coco