



Liste courses

Légumes

- ☐ Ail
- ☐ Asperges
- ☐ Avocat
- ☐ Brocoli
- ☐ Carottes
- ☐ Céleri
- ☐ Champignons
- ☐ Chou-fl eur
- ☐ Choux de Bruxelles
- ☐ Concombre
- ☐ Courge
- ☐ Courgettes
- ☐ Échalotes
- ☐ Épinards
- ☐ Gingembre frais
- ☐ Haricots
- ☐ Laitue
- ☐ Maïs
- ☐ Navet
- ☐ Oignons
- ☐ Patate douce
- ☐ Poireau
- ☐ Poivrons
- ☐ Pommes de terre
- ☐ Tomates
- ☐

Fruits

- ☐ Banane
- ☐ Citron
- ☐ Fruits séchés
- ☐ Kiwi
- ☐ Mangue
- ☐ Melon
- ☐ Nectarine
- ☐ Orange
- ☐ Pamplemousse
- ☐ Pêche
- ☐ Petits fruits
- ☐ Poire
- ☐ Pomme
- ☐ Prune
- ☐ Raisins
- ☐

Lait, oeufs

- ☐ Beurre/marga.
- ☐ Crème
- ☐ Fromage
- ☐ Lait de riz
- ☐ Lait de soya
- ☐ OEufs
- ☐ Yogourt
- ☐

Légumineuses

- ☐ Fèves
- ☐ Fèves de Lima
- ☐ Flageolets
- ☐ Haricots adzuki
- ☐ Haricots blancs
- ☐ Haricots de soja
- ☐ Haricots noirs
- ☐ Haricots pinto
- ☐ Haricots rouges
- ☐ Lentilles
- ☐ Lentilles corail
- ☐ Pois chiches
- ☐ Pois cassés
- ☐ Tempeh
- ☐ Tofu ferme
- ☐ Tofu soyeux
- ☐

Boulangerie

- ☐ Bagels
- ☐ Baguette
- ☐ Barres de céréales
- ☐ Biscuits
- ☐ Bonbons
- ☐ Maïs soufflé
- ☐ Muffins
- ☐ Pain

Céréales

- ☐ Avoine
- ☐ Blé
- ☐ Boulgour
- ☐ Céréales en floc.
- ☐ Couscous
- ☐ Épeautre
- ☐ Germe de blé
- ☐ Kamut
- ☐ Millet
- ☐ Orge
- ☐ Pâtes
- ☐ Quinoa
- ☐ Riz
- ☐ Riz sauvage
- ☐ Seigle
- ☐ Seitan
- ☐ Soja
- ☐ Son
- ☐ Sorgho
- ☐

Condiments

- ☐ Bouillon en cubes
- ☐ Huile d'olive
- ☐ Huile végétale
- ☐ Lait de coco
- ☐ Mayonnaise
- ☐ Miel
- ☐ Miso
- ☐ Moutarde
- ☐ Moutarde forte
- ☐ Sauce soya
- ☐ Sauce tabasco
- ☐ Sauce tamari
- ☐ Sauce teriyaki
- ☐ Sirop d'érable
- ☐ Sirop de riz brun
- ☐ Sirop de table
- ☐ Tahini
- ☐ Tartinade
- ☐ Vinaigre blanc
- ☐ Vinaigre de noix
- ☐ Vinaigre balsa.

Noix et compléments

- ☐ Algues
- ☐ Amandes
- ☐ Arachides
- ☐ Graines de citrouille
- ☐ Graines de lin
- ☐ Graines de sésame
- ☐ Graines de tournesol
- ☐ Noisettes
- ☐ Noix de cajou
- ☐ Noix de Grenoble
- ☐ Noix de macadam
- ☐ Pistaches
- ☐ Protéines végétales
- ☐

Farine

- ☐ Blé
- ☐ Épeautre
- ☐ Kamut
- ☐ Maïs
- ☐ Orge
- ☐ Sarrasin
- ☐ Tamisée
- ☐ Seigle
- ☐ Soya
- ☐

Épices et aromates

- ☐ Basilic
- ☐ Cannelle
- ☐ Clou de girofle
- ☐ Coriandre
- ☐ Gingembre en poudre
- ☐ Gomasio
- ☐ Menthe
- ☐ Muscade
- ☐ Origan
- ☐ Paprika
- ☐ Persil
- ☐ Piments rouges
- ☐ Poivre noir
- ☐ Sarriette
- ☐ Sel de mer
- ☐ Vanille

Boisson

- ☐ Bière
- ☐ Jus de fruits
- ☐ Jus de légumes
- ☐ Jus de tomate
- ☐ Sodas
- ☐ Vin
- ☐



