

Liste de courses saine



Fruits et Légumes

- ◯ Carotte
- ◯ Persil
- ◯ Betterave
- ◯ Brocoli
- ◯ Pommes de terre
- ◯ Courgette
- ◯ Tomate
- ◯ Concombre
- ◯ Avocat
- ◯ Myrtilles
- ◯ Citron
- ◯ Pommes
- ◯ Abricots secs
- ◯ prunes séchées

Produits céréaliers

- ◯ Pâtes
- ◯ Gruau
- ◯ Pain de seigle
- ◯ Riz
- ◯ Flocons d’avoine

Viande, poisson, légumineuses

- ◯ Poulet
- ◯ Lapin
- ◯ Dinde
- ◯ Veau
- ◯ Haricots
- ◯ Lentille
- ◯ Pois chiches
- ◯ Pois

Graisses

- ◯ huile de colza
- ◯ huile d'olive
- ◯ les noix
- ◯ noix de cajou
- ◯ graines de citrouille
- ◯ graines de tournesol

Produits laitiers

- ◯ Lait
- ◯ Babeurre
- ◯ Kéfir
- ◯ Yaourt naturel
- ◯ Fromage blanc

Listonic

Télécharger dans l’App Store

DISPONIBLE SUR Google Play