ta liste de courses

- [ ] 2 avocats mûrs
- [ ] 2 oignons jaunes
- [ ] 2 carottes
- [ ] 1 salade verte
- [ ] 2 courgettes
- [ ] ail frais
- [ ] 4 oranges
- [ ] 4 pommes
- [ ] 4 bananes
- [ ] curcuma et gingembre frais
- [ ] petit pot de miel
- [ ] cannelle

- [ ] 1 pain complet
- [ ] 1 pain au seigle
- [ ] 500g de flocons d'avoine
- [ ] 200g d'amandes, noisettes, graines de Chia
- [ ] 200g de poudre d'amandes
- [ ] chocolat noir 70%

- [ ] 6 œufs
- [ ] 500ml de lait de coco frais
- [ ] crème de soja
- [ ] 1L d'eau de coco
- [ ] 1 bûche de chèvre
- [ ] 1 pointe de bleu d'auvergne
- [ ] 500g de thon blanc frais
- [ ] 4 tranches de saumon fumé
- [ ] 300g de gnocchis
- [ ] 300g de blanc de poulet frais ou surgelés

- [ ] pois chiches en conserve
- [ ] haricots rouges en conserve
- [ ] maïs sans OGM
- [ ] huile d'olive