

## 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 pointe de bleu d'auvergne
  - 500g de thon blanc frais
  - 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