

Checklist : Vos Courses Healthy

Fruits et Légumes (Frais et de saison)

- Légumes verts : épinards, brocolis, courgettes, haricots verts
- Légumes racines : carottes, patates douces, betteraves
- Fruits frais : pommes, bananes, agrumes, fruits rouges
- Herbes aromatiques : persil, coriandre, basilic
- Avocats

Protéines (Animales et Végétales)

- Viandes maigres : blanc de poulet, dinde, steak haché 5% MG
- Poissons : saumon, cabillaud, sardines (fraîches ou en conserve)
- Œufs bio ou plein air
- Protéines végétales : tofu, tempeh, seitan
- Légumineuses : lentilles, pois chiches, haricots rouges

Féculents et Céréales complètes

- Riz complet ou basmati
- Quinoa ou sarrasin
- Flocons d'avoine (nature)
- Pâtes complètes ou de légumineuses
- Pain au levain ou complet

Produits laitiers et Alternatives

- Yaourt grec ou fromage blanc 0-3%
- Lait végétal sans sucres ajoutés (amande, soja, avoine)
- Fromage frais ou feta

Lipides sains et Oléagineux

- Amandes, noix, noisettes (non salées)
- Graines : chia, lin, courge

- Huile d'olive extra vierge
- Beurre de cacahuète ou d'amande (100% purée)

Épicerie et Condiments

- Épices : curcuma, cannelle, poivre, paprika
- Thé vert, infusion ou café
- Chocolat noir (minimum 70% de cacao)
- Vinaigre de cidre ou balsamique

Surgelés (Pratique et rapide)

- Mélange de légumes nature
- Fruits rouges surgelés
- Crevettes ou filets de poisson blanc