

LISTE DE COURSES “SAINE”

Manger sainement ne doit pas être une corvée ! Vous pouvez vous inspirer de recettes et faire votre liste en fonction, et sinon voici la façon dont je procède toutes les semaines pour faire mes courses.

✓ Fruits & légumes de saison

En mangeant de saison et local vous devez normalement pouvoir manger équilibré et respecter votre budget. Plus le circuit est court, mieux c'est, même si ce n'est pas BIO.

Par semaine on choisi :

- 2-3 légumes à cuire : légumes verts, crucifères, courges, etc..
- 2-3 légumes crus : à consommer comme entrée ou en snack/apéro
- >2 salades : laitue, mâche, roquette
- 2-3 fruits de saison : en dessert ou en collation, et pour le petit déjeuner
- 1-2 herbes fraîches ; persil, ciboulette, coriandre.. Elles sont riches en minéraux et bonnes pour votre flore intestinale
- Sans oublier : oignons, ail, échalotes.. Qui rajoutent du goût et sont sources de prébiotiques = nourriture de votre flore

✓ Protéines

Par semaine on choisi :

- 2 viandes : au maximum non transformée, en évitant les charcuteries (mais ok de temps en temps)
- 2-3 poissons : donc au moins un petit poisson gras (sardine, harengs, maquereaux) très pratiques en boite
- des oeufs : pour les petits déjeuners et/ou plats, à favoriser BLEU BLANC COEUR et/ou BIO
- 2-3 légumineuses : en bocaux, conserves, ou sèches, à bien rincer avant de les consommer, et faire tremper avant cuisson si sèches
- Les yaourts et fromages blancs au lait de vache, brebis, chèvre ou soja sont également des sources de protéines, à consommer au petit déjeuner, en dessert ou en collation

✓ Céréales / Féculents

- A choisir complètes au maximum ! 2 à 3 par semaine. N'hésitez pas à en cuisiner plus pour plusieurs repas.
- Pensez également aux pommes de terre et patates douces, et au pain complet

✓ Graisses

- Huile d'olive, beurre (à privilégier BIO), huile de coco, ghee, graines, crème.. pour cuisiner
- Des oléagineux et noix pour vos collations
- Et un peu de fromage pour le plaisir !

Sans oublier les épices et tout ce qui vous plait plaisir !