

# Liste de course

---

**En lisant cette liste *J'INTERDIS* de penser WW ! Il faut perdre en mangeant normalement pour être CERTAINE de ne *JAMAIS* reprendre !**

## 1. Légumes et fruits frais

- a. Tomates x4
- b. Aubergines x1-2
- c. Courgettes x2
- d. Carottes paquet de 1kg
- e. Poivrons (jaune-vert-rouge)
- f. Salade Mix (ou jeunes pouces) (- pour mettre dans les sandwiches)
- g. Roquette
- h. Champignons de Paris 500gr
- i. Cresson x1-2 (*soupe*)
- j. Oignons
- k. Ail
- l. Echalotes
- m. Pommes de terre
- n. Olives vertes (Père Olive)
- o. Kiwi
- p. Nectarines
- q. Pêches
- r. Fruits en fonction des publicités et des saisons !

## 2. Surgelés

- a. Asperges vertes
- b. Epinards hachés (sans crème ni Boursin – préférez le lait d'Amande)
- c. Mix de légumes pour soupe
- d. Mix de fruits (glaces)
- e. Pavés de saumon
- f. Gambas
- g. Persil
- h. Ciboulette
- i. Croquettes Duchesse (four)
- j. Brocolis
- k. Choux fleurs
- l. Haricots verts

## 3. Viandes / poissons

- a. Dés de jambon
- b. Lardons (non salés et avec le moins de gras possible)
- c. Rosbif de bœuf (pour couper de steaks ou faire du haché de bœuf) ou
- d. Haché de bœuf 5%
- e. Filet de Quorn (ou autre suivant la disponibilité)
- f. Tofu (haché, filets,...)
- g. Blancs de poulet
- h. Crevettes

- i. Truites
- j. Surimis
- k. Haché porc/bœuf (ou bœuf seul)
- l. Saucisses volaille ou boeuf
- m. Jambon dégraissé

#### 4. Fromagerie

- a. Lait d'amande x3
- b. Lait de soja x3
- c. Petits jus soja vanille et choco x2/chacun
- d. Yaourts nature 0% ou au soja
- e. Chèvre frais
- f. Philadelphia Light
- g. Parmesan
- h. Gruyère
- i. 12 œufs (élevé en plein air)
- j. Gouda
- k. Feta

#### 5. Conserves

- a. Tomates pelées x3
- b. Lentilles
- c. Pois-chiches
- d. Maïs
- e. Soja
- f. Flageolets
- g. Petits pois /carottes
- h. Lait de coco

#### 6. Divers

- a. Riz
- b. Quinoa
- c. Feuilles de bricks
- d. Pâtes
- e. Epices
- f. Crème de vinaigre balsamique
- g. Ketchup
- h. Moutarde
- i. Stevia
- j. Biscuits (Belvita, Grany,...)
- k. Gousses de vanille
- l. Petits pains Délifrance à mettre au four
- m. Eaux 2l x12
- n. Petites eaux 50cl x6
- o. Huile d'olive
- p. Pulco (goût au choix)
- q. Thé drainant
- r. Sauce soja
- s. Lu petit déjeuner, Weetabix et/ou céréales