Ma liste de courses

LES BOISSONS

- · De l'eau (variez les margues),
- · Des infusions à volonté.
- Pas d'alcool et peu de boissons à base de caféine, théine, peu de boissons sucrées.

LES FRUITS ET LÉGUMES

- · Crus, cuits, frais ou surgelés,
- · Jus de fruits non sucrés,
- Herbes aromatiques pour rehausser le goût des plats.

LES FÉCULENTS

- · Pain complet,
- · Céréales complètes,
- · Pâtes, riz,
- · Pommes de terre,
- Légumes secs (lentilles, haricots blancs, pois chiches,...).

LES PRODUITS LAITIERS

- · Lait (de vache, de chèvre, de brebis,...),
- · Yaourts et fromages pasteurisés.

LES VIANDES, VOLAILLES, POISSONS ET ŒUFS

- · Morceaux de viande variés,
- Poissons gras,
- Pas de crustacés, de poissons ou viandes crus ou peu cuits.

LES MATIÈRES GRASSES AJOUTÉES

- Huiles végétales variées (olive, colza, tournesol, noix,...)
- · Beurre, margarine,
- · Pas de graisses hydrogénées.

LES EXTRAS ET LES PLATS PRÉPARÉS

À savoir : pizzas, chips, sucreries, pâtisseries, soda sucrés,...

Le moins possible (contiennent beaucoup de sel, sucres et de graisses cachés).

LES BOISSONS	LES PRODUITS LAITIERS	
		LES MATIÈRES GRASSES AJOUTÉES
LES FRUITS ET LÉGUMES		
	LES VIANDES, VOLAILLES, POISSONS ET ŒUFS	
LES FÉCULENTS		
		LES EXTRAS ET LES PLATS PRÉPARÉS

J'imprime ma liste

N'hésitez pas à lire les étiquettes des produits que vous achetez, pour vérifier l'origine et la composition des aliments, leur teneur en graisses, sucre et sel, et identifier la présence d'additifs et conservateurs.