

# LISTE DE COURSES

## SBR 25 – DETOX

### Produits frais

- 20 Œufs
- Yaourt Soja nature sans sucre
- 2 Skyr
- 3 pots de Fromage blanc 0%
- 1L de Lait Végétal sans sucre (amande, avoine, coco...)

### Légumes (Frais ou surgelés)

- 6 Courgettes
- 5 Concombres
- 2 Carottes
- 1 Brocoli
- 1 Poireau
- 1 Chou-fleur
- 1 Céleri-rave
- 1 Fenouil
- 1 Roquette
- 1 Artichaut
- Radis
- Tomates cerises
- Champignons de Paris
- Betteraves cuites
- 1 Salade verte

### Fruits

- 7 Citrons
- 6 Pommes
- 3 Kiwis
- Ananas (frais ou barquette prédécoupée)
- Melon ou Pastèque
- 2 Clémentines
- 1 Pamplemousse
- Framboises
- Myrtilles (optionnel)
- 2 Compotes Sans Sucre Ajoutés

### Protéines (Frais ou surgelés) Fruits secs & graines

- 1 Escalope de Veau
- 1 Pavé de Saumon
- 1 Boîte de Thon au naturel
- 2 Blocs de Tofu
- 2 Filets de Colin
- 1 Filet de Cabillaud
- 1 Filet de Bar

Remarque: Vous pouvez ne prendre qu'une seule sorte de poisson blanc au choix.

- Amandes
- Noix de cajou
- Graines de Chia
- Graines de lin
- Cranberries non sucrées

### Boissons

- Matcha
- Thé vert ou infusion au Romarin
- 1 Infusion drainante (pissenlit, orthosiphon, citron-menthe...)
- Infusion digestive
- Thé drainant (hibiscus / ortie)

(ou un pack d'infusions variées detox pour simplifier)

### Herbes, épices & condiments

- Herbes: Ciboulette, persil, basilic, menthe, thym (frais, secs ou surgelés)
- Curcuma ou Curry doux
- Ail
- Vinaigre de cidre

### Compléments

- 1 flacon de Pipettes de Pissenlit liquide
- 1 boîte de Complexe Bio Détox (Nutrimea ou équivalent)
- 1 boîte de L-Carnitine 3000

## NE PAS OUBLIER...

**Avant de faire vos courses, pensez à bien vérifier vos placards et frigos pour ne pas acheter des choses que vous avez déjà !**