

LISTE DE COURSES

SBR FW25/26 – WEEK 1

Produits frais

- 7 Skyr nature
- 7 Fromage blanc 0%
- 2 Cottage cheese
- 2 Yaourt grec 0%
- 1 Carré frais allégé
- 60g Chèvre frais
- 60g Feta
- 60g Mozzarella
- 20g Parmesan râpé
- 2 càs Crème allégée 15%
- 16 œufs

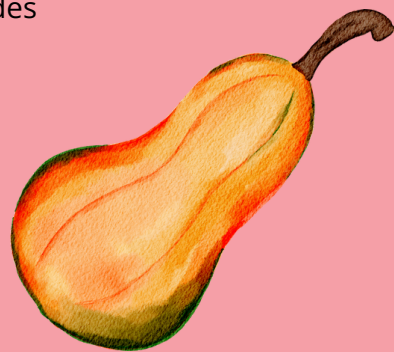


Légumes (Frais ou surgelés)

- 1 Butternut (courge)
- 1 Courgette
- Champignons de Paris (200g)
- Brocolis
- Haricots verts
- Fenouil
- 200g Patate douce
- Carottes
- Panais
- 2 Betteraves cuites
- Pousses d'épinards
- Roquette
- Salade verte (plusieurs portions)
- 3 Oignons
- 1 Oignon nouveau
- 1 tête d'ail
- Tomates cerises
- Tomates (pour taboulé)
- 3 Concombres

Fruits

- 3 Pommes
- 2-3 Poires
- 1 Banane
- 3 Kiwis
- 2 Clémentines
- Quelques raisins
- 1 Kaki
- 1 Avocat (1/4)
- 2 Citrons
- Framboises
- Grenades



Féculents

- Flocons d'avoine
- Pain de seigle (environ 180g pour la semaine)
- Quinoa
- Pâtes complètes
- Semoule
- 2 Petites pommes de terre (pour la soupe)

Protéines

- 240g Blanc de poulet
- 110g Cuisse de poulet sans peau
- 110g Pavé de saumon
- 120g Filet de cabillaud

Fruits secs

- Amandes
- Noix
- Noisettes
- Noix de cajou
- Graines de chia
- Cranberries séchées

Matières grasses

& condiments

- Huile d'olive
- Vinaigre balsamique
- Sel, poivre
- Cannelle
- Muscade
- Paprika
- HERBES FRAICHES:
Aneth / Thym / Persil / Ciboulette / Menthe

Autres

- Pépites de chocolat noir 70%
- Chocolat noir minimum 70%
- Lait végétal (amande, soja ou avoine)
- Café et/ou Thé
- Matcha
- Miel
- Sirop d'érable
- Sirop d'agave
- Compote de pommes (sans sucre ajouté)
- Option: Whey (protéines en poudre) pour les shakes



NE PAS OUBLIER...

- ✓ Les quantités indiquées sont calculées pour une personne de 60kg
- ✓ Adapter selon votre poids avec la formule : $(\text{Portion} \times \text{votre poids}) / 60$
- ✓ Les aliments sont pesés crus
 - ✓ Pour les féculents et légumineuses : multiplier par 3 une fois cuits
- ✓ N'oubliez pas vos aliments bonus quotidiens !