

# Liste de courses healthy

## Epices et herbes aromatiques

- Basilic frais ou surgelé
- Coriandre fraîche ou surgelée
- Persil frais ou surgelé
- Origan
- Thym
- Romarin
- Poivre
- Piment en poudre
- Paprika
- Ail semoule
- Curry
- Cannelle

## Produits d'épicerie

- Chocolat noir
- Miel ou sirop d'érable
- Dattes séchées
- Vinaigre balsamique ou vinaigre de cidre
- Thé vert et tisanes
- Café
- Fruits secs et des oléagineux non salés
- Beurre de cacahuètes et du beurre d'amande
- Poudre à lever et de la levure
- Confitures sans sucre ajouté
- Huile d'olive, l'huile de lin ou l'huile de coco
- Graines (lin, courage, chia).

## Conserves et produits surgelés

- Conserves de légumes et légumineuses
- Conserves de poisson
- Aliments fermentés comme des cornichons ou du kombucha

## Sources de glucides

- Flocons d'avoine
- Pâtes au blé complet
- Semoule
- Riz bio
- Farine de blé, de sarrasin, de grand épeautre, etc.
- Pain complet
- Lentilles ou autres légumineuses (lentilles vertes, lentilles corail, haricots noirs, pois cassés, pois chiches, etc.)

## Protéines et produits laitiers

- Oeufs
- Tofu et des substituts carnés
- Blanc de dinde et du blanc de poulet
- Poisson selon la saison
- Viande selon la saison et vos habitudes
- Produits laitiers et équivalents
- Lait ou des boissons végétales
- Fromage frais
- Fromage blanc ou du yaourt
- Beurre ou beurre végétal

## Fruits et légumes frais de saison

- Champignons
- Ail
- Oignons
- Carottes
- Poivrons
- Pommes de terre et patate douce
- Pommes
- Citrons
- Légumes verts