Green PROJECT

LA LISTE DE COURSES

les emplettes

FRUITS & LÉGUMES

- [ ] 5 ORANGES
- [ ] 4 CITRONS JAUNES
- [ ] 10 CITRONS VERTS
- [ ] 1 PETIT MELON
- [ ] 3 BANANES
- [ ] 200G DE FRAISES
- [ ] 1 ANANAS
- [ ] 2 POMMES
- [ ] FRUITS DE SAISON FRAIS
- [ ] FRAMBOISES SURGELÉES
- [ ] 14 CAROTTES
- [ ] 1 GRANDE SALADE
- [ ] 7 TOMATES
- [ ] 2 OIGNONS ROUGES
- [ ] 3 OIGNONS JAUNES
- [ ] 2 CONCOMBRES
- [ ] 5 AVOCATS
- [ ] 1 AUBERGINE
- [ ] 5 COURGETTES
- [ ] OLIVES NOIRES & VERTES
- [ ] 2 POIRES
- [ ] TOMATES CERISES
- [ ] 1 MANGUE
- [ ] CÉLERI RAPÉ
- [ ] 2 CHAMPIGNONS FRAIS
- [ ] POIS GOURMANDS
- [ ] 2 POIVRONS
- [ ] 3 GOUSSES D'AIL
- [ ] 1 PETITE PATATE DOUCE

HERBES

- [ ] CORIANDRE
- [ ] ANETH
- [ ] MENTHE
- [ ] THYM
- [ ] BASILIC
- [ ] ROMARIN

CONDIMENTS

- [ ] CACAO CRU
- [ ] SIROP D'AGAVE
- [ ] SAUCE TAMARI (SOJA)
- [ ] CURCUMA ET/OU CURRY
- [ ] CUMIN
- [ ] GINGEMBRE
- [ ] POIVRE
- [ ] HUILE D'OLIVE
- [ ] HUILE DE COCO
- [ ] SUCRE COMPLET
- [ ] TAHIN
- [ ] TOMATES SÉCHÉES
- [ ] EXTRAIT DE VANILLE
- [ ] SIROP D'ÉRABLE
- [ ] SEL (OU GOMASIO)
- [ ] MOUTARDE
- [ ] SAUCE TOMATE ARRABIATA

FRUITS SECS, GRAINES & CÉRÉALES

- [ ] 150G D'AMANDES
- [ ] 150G DE DATTES
- [ ] 50G DE RAISINS SECS
- [ ] 100G DE KASHA
- [ ] LENTILLES CORAIL
- [ ] GRAINES DE LIN
- [ ] FLOCONS DE RIZ
- [ ] FLOCONS DE SARRASIN
- [ ] 100G DE NOISETTES
- [ ] 250G DE NOIX DE CAJOU
- [ ] NOIX DE COCO RAPÉE
- [ ] GRAINES DE CHIA
- [ ] POUDRE D'AMANDES
- [ ] QUINOA
- [ ] POIS CHICHES
- [ ] CRANBERRIES
- [ ] POLENTA PRÉCUITE
- [ ] PIGNONS DE PIN

DIVERS

- [ ] TOFU
- [ ] LAIT VÉGÉTAL
- [ ] CRÈME DE SOJA
- [ ] PAIN DES FLEURS
- [ ] EAU GAZEUSE
- [ ] 120G DE TOFU SOYEUX
- [ ] FÉCULE
- [ ] 1/2 SACHET DE NOUILLES SOBA
- [ ] 1 BRIQUE DE CRÈME DE COCO
- [ ] PURÉE D'AMANDES
- [ ] 6 YAOURTS DE SOJA
- [ ] THÉ VERT
- [ ] PAIN (SANS GLUTEN)
- [ ] RHUM
- [ ] FLOCONS D'AGAR AGAR
- [ ] BOUILLON DE LÉGUMES
- [ ] FARINE DE RIZ COMPLET
- [ ] FARINE DE SARRASIN
- [ ] FARINE DE COCO
- [ ] FARINE DE POIS-CHICHE
- [ ] POUDRE À LEVER
- [ ] BICARBONATE DE SODIUM
- [ ] 4 PAINS PITA
- [ ] 2 CONSERVES DE LAIT DE COCO

autres