



Liste de courses équilibrées : les indispensables

MONSPORTALAMAISON.COM

1. Fruits et légumes

- | | | | |
|---------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Avocats | <input type="checkbox"/> Oignons | <input type="checkbox"/> Aubergines | <input type="checkbox"/> Kiwis |
| <input type="checkbox"/> Maïs | <input type="checkbox"/> Asperges | <input type="checkbox"/> Haricots | <input type="checkbox"/> Bananes |
| <input type="checkbox"/> Petits poids | <input type="checkbox"/> Chou-fleur | <input type="checkbox"/> Noix | <input type="checkbox"/> Framboises |
| <input type="checkbox"/> Poivrons | <input type="checkbox"/> Tomates | | |
| <input type="checkbox"/> Salade | <input type="checkbox"/> Brocolis | | |
| <input type="checkbox"/> Carottes | <input type="checkbox"/> Carottes | | |

2. Viandes, oeufs, poissons

- | | | |
|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> Blanc de poulet | <input type="checkbox"/> Steak Haché | <input type="checkbox"/> Oeufs |
| <input type="checkbox"/> Filet Mignon | <input type="checkbox"/> Du poisson maigre | <input type="checkbox"/> Blancs de dinde |
| <input type="checkbox"/> Escalope de veau | <input type="checkbox"/> Du poisson gras | <input type="checkbox"/> Thon en boîte |

3. Produits laitiers

- | | | |
|--|---|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Fromage blanc | <input type="checkbox"/> Yaourts naturels | <input type="checkbox"/> Lait |
|--|---|-------------------------------|

4. Glucides

- | | | |
|---|--|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Patates douces | <input type="checkbox"/> Riz | <input type="checkbox"/> Pois chiches |
| <input type="checkbox"/> Pommes de terre | <input type="checkbox"/> Pâtes complètes | |
| <input type="checkbox"/> Flocons d'avoine | <input type="checkbox"/> Lentilles | |

5. Boissons

- | | | |
|-----------------------------------|----------------------------------|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Thé vert | <input type="checkbox"/> Tisanes | <input type="checkbox"/> Café |
|-----------------------------------|----------------------------------|-------------------------------|



Clique sur l'image pour télécharger
la liste de courses en format PDF ...



... puis imprime ta liste de
courses équilibrées !