



LÉGUMES

- Ail
- Asperges
- Betteraves
- Brocolis
- Carottes
- Céleris
- Champignons
- Choux-fleurs
- Concombres
- Courgettes
- Échalotes françaises
- Fines herbes : _____
- Gingembre
- Haricots
- Laitues et salades : _____
- Oignons
- Oignons verts
- Poivrons
- Pommes de terre
- Autres : _____

FRUITS

- Avocats
- Bananes
- Bleuets
- Cerises
- Citrons
- Clémentines
- Fraises
- Framboises
- Limes
- Mangues
- Oranges
- Pêches
- Poires
- Prunes
- Pommes
- Raisins
- Tomates
- Autres : _____

POISSONS ET FRUITS DE MER

VIANDES

- Agneau : _____
- Bœuf : _____
- Charcuteries : _____
- Porc : _____
- Poulet : _____
- Veau : _____
- Autres : _____

PROTÉINES VÉGÉTALES

- Humus
- Tofu
- Tempeh
- Végépâté
- Autres : _____

PAINS ET PRODUITS DE BOULANGERIE

- Bagels
- Baguette
- Pain tranché
- Pitas
- Tortillas
- Autres : _____

PRODUITS LAITIERS ET ŒUFS

- Beurre
- Crème
- Crème sure
- Fromages : _____
- Fromage à la crème
- Lait
- Œufs
- Yogourt
- Autres : _____

PRODUITS DIVERS

PRODUITS D'ÉPICERIE

Assaisonnements / condiments

- Épices : _____
- Huile : _____
- Mayonnaise
- Moutarde : _____
- Poivre en grains
- Sauce soya
- Sel
- Vinaigre : _____
- Autres : _____

Boissons

- Boisson végétale : _____
- Eau
- Eau gazéifiée
- Autres : _____

Déjeuners

- Beurre de noix
- Café
- Céréales : _____
- Confitures
- Flocons d'avoine
- Autres : _____

Féculents

- Chapelure
- Couscous
- Pâtes alimentaires : _____
- Légumineuses sèches : _____
- Légumineuses en conserve : _____
- Quinoa
- Riz
- Autres : _____

NOS REPAS

Collations

- Barres tendres
- Compotes de fruits
- Craquelins
- Galettes de riz
- Autres : _____

Pâtisserie

- Cacao
- Cassonade
- Farine
- Fruits séchés
- Noix : _____
- Poudre à pâte
- Sucre
- Autres : _____

Pots et conserves

- Artichauts en pot
- Bouillon : _____
- Câpres
- Coulis de tomate
- Lait de coco
- Pâte de tomate
- Pesto
- Poivrons grillés
- Thon en conserve
- Tomates en conserve
- Tomates séchées
- Autres : _____

SURGELÉS

- Crevettes
- Fruits : _____
- Légumes : _____
- Pâte feuilletée
- Poisson : _____
- Autres : _____