

Ma liste de courses

DIET & D.TOX

Viandes

- + Emincé de dinde
- + Escalope de veau
- + Cuisse de lapin
- + Aiguillettes de poulet

Fruits

- + Poie
- + Kaki
- + Mangue
- + Grenade
- + Mandarine

Légumes

- + Mâche, laitue
- + Carottes
- + Poireaux
- + Haricots verts
- + Courge, potiron
- + Cresson
- + Poivrons
- + Betteraves
- + Champignons
- + Endives
- + Chou rouge, chou fleur, chou romanesco
- + Brocolis
- + Courgettes
- + Concombres
- + Endives
- + Epinards
- + Céleri
- + Avocats
- + Fenouil
- + Panais
- + Radis noir
- + Pois gourmands
- + Oignons
- + Ails

Epices

- + Persil
- + Cumin
- + Gingembre
- + Curcuma
- + Menthe
- + Curry
- + Cannelle
- + Muscade
- + Basilic
- + Ciboulette
- + 4 Epices
- + Coriande
- + Romarin
- + Estragon
- + Thym

Féculents

- + Pain aux céréales complet, seigle, son noir, au maïs
- + Flocons d'avoine complets
- + Lentilles
- + Riz complet
- + Semoule complète
- + Pâtes complètes
- + Quinoa
- + Blé complet
- + Pois cassés
- + Riz sauvage

Poissons

- + Sole
- + Crevettes
- + Bar
- + Cabillaud
- + Raie

Epicerie

- + Coeur d'artichaut
- + Asperges
- + Pruneaux
- + Raisins secs
- + Thé
- + Tisane

Fruits

- + Orange
- + Pomme
- + Ananas
- + Kiwis et kiwis jaunes
- + Citron jaune, vert
- + Clémentines
- + Pamplemousse

Crèmerie

- + Fromage blanc
- + Yaourt Nature
- + Petits suisses
- + Faisselle 0%
- + Lait d'amande
- + Margarine

Retrouvez plus de 100 recettes sur <https://dietndtox.fr/liste-recette/>



Soupe Potimarron-Pistaches

Pour 4 personnes

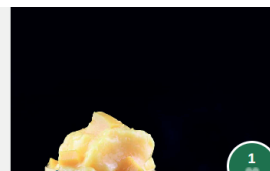
15 min 160 kcal Easy



Gâteau De Navet Chinois

Pour 6 personnes

15 min 170 kcal Easy



Smoothie Au Lait De Soja, Tofu...

Pour 4 personnes

10 min 190 kcal Easy