LES SAISONS D'ANNICK

Mes courses de décembre

MENU LÉGER ET VITAMINÉ

À cocher	1 pers.	Famille (2+2)
Légumes		
☐ Endives	620 g	2,00 kg
☐ Panais	340 g	1,10 kg
☐ Courge	250 g	800 g
☐ Poireaux	560 g	1,80 kg
☐ Chou (blanc ou vert)	520 g	1,67 kg
☐ Betteraves	150 g	480 g
☐ Carottes	410 g	1,35 kg
☐ Pommes de terre	200 g	640 g
Poissons / Volaille		
☐ Filet de colin	120 g	480 g
☐ Escalope de dinde	130 g	480 g
☐ Truite	130 g	480 g
☐ Poulet	150 g	480 g
☐ Merlu	150 g	480 g
☐ Cabillaud	120 g	480 g
Fraîcheur		
☐ Yaourt nature	1 (125 g)	4 (500 g)
☐ Fromage blanc	100 g	400 g
Boulangerie		
☐ Pain	50 à 60 g	200 à 240 g

Chaque semaine : 4 fruits et 3 laitages

À choisir selon vos envies

Assaisonnements à avoir chez soi

- ☐ Huile d'olive (ou de tournesol)
- ☐ Vinaigre (vin, cidre...)
- ☐ Sel et poivre
- ☐ Moutarde
- ☐ Herbes aromatiques
- ☐ Épices (curry, paprika...)
- ☐ Bouillon (cube ou maison)
- ☐ Ail
- ☐ Oignon
- ☐ Sucre
- ☐ Farine
- ☐ Maïzena
- ☐ Beurre