

CHALLENGE PALÉO

Votre liste de courses pour la semaine, calculée pour 1 personne.



<u>LEGUMES/FRUITS</u>	<u>QTE</u>	<u>UNITE</u>	<u>VIANDES POISSONS</u>	<u>QTE</u>	<u>UNITE</u>	<u>EPICERIE</u>	<u>QTE</u>	<u>UNITE</u>	<u>SURGELES</u>	<u>QTE</u>	<u>UNITE</u>
Bananes	1	KG	Œufs	10	PIECE	Poudre d'amande	100	g	poêlée de légumes bio	500	g
Pommes	0,5	KG	Bœuf carpaccio	10/12	TRANCHE	Cacao en poudre	1	BOITE			
Dates	250	g	Jambon sec	6	TRANCHE	Café	1	BOITE			
Citrons verts	3	PCE	Steack	1	PIECE	Miel	1	POT	<u>AUTRES</u>		
Fraises	250	g	Blanc de dinde	1	PIECE	Lait de coco	400	ML	Fromage de chèvre	1	PIECE
Oranges	2	PIECE	Blanc de poulet	2	PIECE	Lait d'amande	1	L	Thé Matcha	1	SACHET
Ananas	1	PIECE				Pistaches	1	SACHET	Graine de chia	1	SACHET
Melon	1	PIECE				Noix du Brésil	1	SACHET			
Pamplemousse	2	PIECE				Chocolat 70%	1	PIECE			
Gingembre	1	PIECE				Sardines à l'huile	1	BOITE			
			Daurade	1	PIECE	Crème de coco	200	ML			
Carottes	3	PIECE	Saumon fumé	2	TRANCHE	Huile de coco	1	POT			
Avocat	1	PIECE	Filet de lieu noir	1	PIECE	Noisettes	1	SACHET			
Tomates cerise	250	g	Truite saumonée	1	PIECE	Noix de pécan	1	SACHET			
Radis	1	BOTTE	Crevettes	500	g	Huile d'olive	1	BOUTEILLE			
Courgettes	2	PIECE				Vinaigre de framboise	1	BOUTEILLE			
Patate douce	4	PIECE				Badiane	1	SACHET			
Salade verte	1	PIECE				Herbe de Provence	1	SACHET			
Epinards	1	KG				Vinaigre balsamique	1	BOUTEILLE			
Fenouil	1	KG				Basilic frais	1/2	TIGES			
Choux fleurs	1	PIECE				Coulis de tomates	1	BOITE			
Brocolis	1	PIECE				Arrow root	1	SACHET			
Aubergine	2	PIECE				Noix de pécan	1	SACHET			
Tomates cerise	250	g				Thé	1	BOITE			
Oignon	2	PIECE				Sirop d'érable	1	BOUTEILLE			

CHALLENGE PALÉO



Vos menus de la semaine

(Disponible dans votre ESPACE MEMBRE le 7 juillet)

SEMAINE 1	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
MATIN							
MIDI							
SOIR							
COLLATION							