



# Ma liste de courses

Bon pour mon bébé, Bon pour ma santé,  
Bon pour mon budget



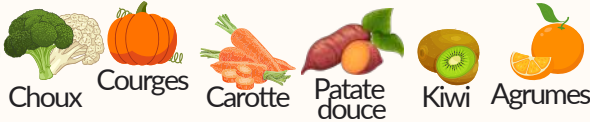
## Fruits & Légumes

### Printemps - Eté



Aubergine Tomate Poivron Fraise Melon

### Automne - Hiver



Choux Courges Carotte Patate douce Kiwi Agrumes

### Conserve ou Surgelé



Epinards Petits pois Compote sans sucres Fruits rouges

## Féculents



Pâtes complètes (semi-complètes) Couscous (semi-complet) Riz complet (semi-complet)



Manioc Farine T80 Pommes de terre

## Protéines

Dinde & poulet  
filet ou escalope



Oeufs



Lentilles Pois cassés Pois chiches Haricots rouges blancs, noirs...

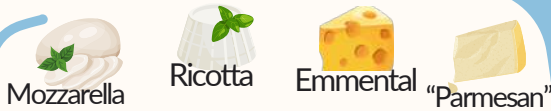


Sardine & maquereau  
frais ou au naturel



Colin  
frais ou surgelé

## Produits laitiers



Mozzarella Ricotta Emmental "Parmesan"



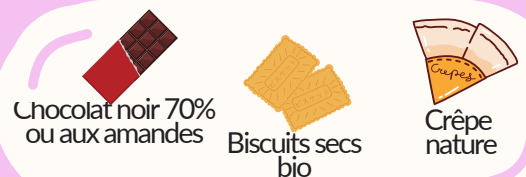
Fromage blanc Lait Yaourt nature

## Huiles



Colza Olive\*

## Produits sucrés



Chocolat noir 70%  
ou aux amandes Biscuits secs  
bio Crêpe nature



Amandes,  
noix, etc.\*



\*Aliments plus chers mais excellents pour la santé

