

LISTE DES INGRÉDIENTS

SEMAINE #1



VIANDE	Repas N°	Besoin de
<input type="checkbox"/> 1 Paquet de viande des grisons	1 et 23	_____
<input type="checkbox"/> 1 Poulet fermier	4 et 12	_____
<input type="checkbox"/> 1 Rôti de bœuf	8 et 14	_____
<input type="checkbox"/> 4 Escalopes de poulet	6 et 28	_____
<input type="checkbox"/> 1 Paquet de lardon	6	_____
<input type="checkbox"/> 2 Steacks hâchés 5%	10	_____
<input type="checkbox"/> 300 Gr de poitrine fumée	18	_____
<input type="checkbox"/> 6 Tranches de jambon	19, 21 et 26	_____
<input type="checkbox"/> 300 Gr de gésiers de canard	22	_____
<input type="checkbox"/> 500 Gr de viande hâchée	24 et 26	_____

POISSON	Repas N°	Besoin de
<input type="checkbox"/> 2 Grandes boîtes de thon au naturel	20 et 27	_____
<input type="checkbox"/> 1 boîte "normal" de thon au naturel	2	_____
<input type="checkbox"/> 1 Conserve de filets d'anchois	2	_____
<input type="checkbox"/> 2 Boîtes de sardines à l'huile d'olive	11	_____
<input type="checkbox"/> 2 Darnes de saumon	16	_____

LÉGUMES	Repas N°	Besoin de
<input type="checkbox"/> 10 Poivrons	2, 4, 14, 19, 20, 22, 24 et 26	_____
<input type="checkbox"/> Pour vos omelettes (poivrons,	5 et 17	_____
<input type="checkbox"/> 1 Barquette de tomate cerise	1, 3 et 19	_____
<input type="checkbox"/> 10 Tomaates	2, 6, 14, 19, 20 et 22	_____
<input type="checkbox"/> 2 Concombres	2, 3, 6, 19, 20 et 22	_____
<input type="checkbox"/> 8 Carottes	3, 8 et 19	_____
<input type="checkbox"/> 1 Poignée d'olive noire	2	_____
<input type="checkbox"/> 1 Salade	2, 6 et 22	_____
<input type="checkbox"/> 1 Sachet de jeunes pousses	20, 22 et 28	_____
<input type="checkbox"/> 3 Oignons	14, 24, 26 et 28	_____
<input type="checkbox"/> Asperges vertes (fraîches, surgelés ou bocal)	10	_____
<input type="checkbox"/> Asperges blanches (fraîches, surgelés ou bocal)	16	_____
<input type="checkbox"/> 4 Endives	12	_____
<input type="checkbox"/> 6 Courgettes	14 et 28	_____
<input type="checkbox"/> 4 Poignée de choux de Bruxelles	18	_____
<input type="checkbox"/> 1 Boîte de macédoine	21	_____
<input type="checkbox"/> 250 Gr de champignons de Paris	24 et 26	_____

AUTRES	Repas N°	Besoin de
<input type="checkbox"/> Thé	Fréquent	_____
<input type="checkbox"/> Café	Fréquent	_____
<input type="checkbox"/> Œufs 33	1, 2, 5, 7, 9, 10, 13, 17, 20, 21, 35 et 27	_____
<input type="checkbox"/> Huile d'olive	Fréquent	_____
<input type="checkbox"/> Vinaigre (balsamique, de cidre etc..)	Fréquent	_____
<input type="checkbox"/> Ail	Fréquent	_____
<input type="checkbox"/> Herbes de Provence	4, 8, 12 et 14	_____
<input type="checkbox"/> 1 Botte de persil	4, 8 et 24	_____
<input type="checkbox"/> Beurre	Fréquent	_____
<input type="checkbox"/> Miel	8, 12 et 25	_____
<input type="checkbox"/> Sel	Fréquent	_____
<input type="checkbox"/> Poivre	Fréquent	_____
<input type="checkbox"/> Bouillon (cubes ou vrai bouillon)	8 et 28	_____
<input type="checkbox"/> Amandes	Fréquent	_____
<input type="checkbox"/> Cerneaux de noix	6	_____
<input type="checkbox"/> Craquottes (sans gluten si possible)	13	_____
<input type="checkbox"/> Purée d'amande	13 et 19	_____
<input type="checkbox"/> Huile de coco/Beurre	Fréquent	_____
<input type="checkbox"/> 2 Petites boîtes de concentré de tomate	20, 24, 26 et 27	_____
<input type="checkbox"/> Fromage au lait cru	24 et 26	_____
<input type="checkbox"/> 20 Cl de lait de coco	25	_____
<input type="checkbox"/> Poudre d'amande	25	_____
<input type="checkbox"/> Levure	25	_____

FRUITS	Repas N°	Besoin de
<input type="checkbox"/> 24 Pièces (banane, pomme, clémentine, orange, raisin, kiwi ...)	1, 2, 5, 6, 9, 10, 13, 14 et 16	_____
<input type="checkbox"/> 2 Avocats	1 et 20	_____
<input type="checkbox"/> Fruits rouges surgelés ou frais si de saison	25	_____