

Liste de courses par journée

EN STOCK

Ail
Ail en poudre
Bouillon de légumes (vegan, selon le goût)
Café
Cannelle en poudre
Concentré de tomates
Confiture, allégée en calories
Eau minérale
Farine d'épeautre
Farine de blé
Herbes (fraîches, déshydratées) Basilic,
sarriette, herbes italiennes, coriandre,
herbes de Provence, cresson, marjolaine,
origan, persil, ciboulette
Huile de colza
Jus de citron
Lait écrémé
Margarine demi-grasse



Moutarde
Muscade
Œufs
Oignons (rouges, jaunes)
Paprika, en poudre
Pâtes complètes (par ex. spaghetti)
Poivre
Pommes de terre
Poudre à lever
Riz complet
Riz pour riz au lait
Sauce soja
Sel iodé
Son d'avoine
Sucre
Sucre vanillé
Thon au naturel (conserves)
Tomates, en morceaux
(conserves)
Vinaigre (par ex.
vinaigre de pomme)

