

Liste d'épicerie pour une alimentation saine



Débutez votre liste d'épicerie en y inscrivant les aliments sains suivants, puis ajoutez-y tout autre aliment nécessaire pour vous préparer, à vous et à ceux que vous chérissez, des repas équilibrés.

Légumes	Fruits	Protéine	Grains / bons glucides
Asperges	Pommes	Poitrine de poulet	Riz brun
Betteraves	Avocats	Œufs	Farro
Poivrons	Bananes	Saumon	Fonio
Bok choy	Mûres	Tilapia	Avoine
Brocoli	Bleuets	Tofu	Bananes plantain
Choux de Bruxelles	Fruit séché	Thon	Quinoa
Carottes	Figues	Dinde	Patates douces / ignames
Choux-fleurs	Raisins		Pain aux grains entiers
Concombres	Mangues		Pâtes de blé entier
Kale	Oranges		Tortillas de blé entier
Épinards	Poires		
Courges	Framboises		
Tomates	Fraises		
	Melon d'eau		
Produits laitiers	Légumineuses	Lipides et huiles	Extras
Yogourt grec ou faible en matières grasses	Haricots	Graines de chia	Salsa fraîche
Fromage cottage faible en matières grasses	Pois chiches	Huile de noix de coco	Lait végétal (p. ex., chanvre, avoine, amande ou noix de coco)
Lait	Edamame	Graines de lin	Miel non pasteurisé
	Lentilles	Beurre de noix	Tahini
	Pois	Huile d'olive	Tzatziki
		Amandes crues	Autre : _____
			Autre : _____