**LISTE DES COURSES**

**Epicerie**  
Riz complet  
Quinoa  
Semoule avec et/ou sans gluten  
Boulgour de sarrasin  
Polenta  
Millet  
Pâtes avec et/ou sans gluten  
Châtaignes sous vide  
Céréales pour le matin sans sucre avec et/ou sans gluten  
Farine avec et/ou sans gluten (épeautre, sarrasin, riz, châtaigne, pois chiche…)  
Pain avec et/ou sans gluten (épeautre, sarrasin, riz, châtaigne…)  
Flocons de céréales  
Légumineuses (Secs, en flocons et en conserve pour en avoir toujours de prêtes) au choix : Lentilles, Pois cassés, Haricots,  
Protéines de soja déshydratées  
Boites de poisson (sardines, maquereaux, foie de morue…)  
Boites de tomates pelées  
Epices variés (curry, gingembre, curcuma, poivre,…)  
Légumes déshydratés pour faire des bouillons et donner du goût  
Oléagineux en coques si possible et en purée : amandes, noix, noisettes, tournesol, courge…  
Laits végétaux (riz, soja, amandes…)  
Crèmes végétales (riz, amandes, soja)  
Lait de coco  
Sucre complet et blond pour les pâtisseries  
Miel, sirop d’agave, de riz ou d’érable  
Chocolat noir 90%  
Fruits séchés (figues, raisins, abricots…)  
Boissons végétales (riz, soja, amandes…)  
Crèmes végétales (riz, amandes, soja)  
Huile d’olive  
Huile au choix (lin, cameline, noix, onagre, Bourrache, chanvre…)  
Condiments : sel gris, poivre, vinaigre de cidre non pasteurisé, moutarde, câpres, cornichons  
Supers aliments : levure de bière, germe de blé, spiruline, algues en paillettes, orties, prêle, miso, tamari, lécithine de soja, graines à germer, gomasio…  
Boisson : eau peu minéralisée, vin rouge de préférence, bière sans gluten de préférence

**Rayon frais**  
Yaourts chèvre brebis ou soja  
Protéines animales : viandes et poissons frais  
Préparation à base de soja fermenté : tofu lacto-fermenté, tempeh

**Rayon surgelés**  
Légumes variés  
Viande  
Poisson

**Rayon fruits et légumes**  
Une quantité de légumes et de fruits pour la semaine  
Pommes de terre  
Patates douces  
Herbes fraiches  
Ail  
Oignons