**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