

Aliments de base à avoir chez soi au quotidien

Fruits et légumes :

Fruits et légumes frais de saison
Ail/oignons
Citron ou jus de citron

Epicerie :

Huiles d'olives + Noix ou lin ou colza ou cameline
Tamari/vinaigre
Légumineuses (lentilles, pois cassés, haricots blancs, haricots rouges, pois chiches...)
Germe de blé
Thé vert
Levure de bière
Sardines/maquereaux/harengs/anchois
Graines de chia
Tahin, crème d'amande
Sucre de canne complet ou Rapadura
Farine de blé différents T, diverses farines (riz, sarrazin, épeautre...)
Levain ou levure de boulanger
Bicarbonate alimentaire ou levure chimique
Cacao en poudre 100%
Chocolat noir 70% minimum
Oléagineux (Noix, noisettes, amandes, noix de cajou...)
Sauce ou coulis de tomates.
Lait ou lait végétal
Miel (d'un apiculteur récoltant local !)

Céréales :

Pâtes complètes ou demi-complètes
Riz complet ou demi-complet
Quinoa
Millet
Sarrazin
Flocons avoine, orge, épeautre...

Epices/aromatiques :

Curcuma, cumin, paprika, cannelle, curry, colombo, noix de muscade, gingembre...
Thym, herbes aromatiques...

Frais :

Yaourts de brebis ou de chèvre.
Œufs

