



## LISTE DE COURSES BIO

**Ma liste non exhaustive, à adapter aux goûts, préférences, constitutions, santé,... de chacun ;)**

- **RAYON FRAIS**

- Yaourts de soja, chanvre, riz, brebis, chèvre,...
- Tartare d'algues, algues en paillettes,...
- Sardines, maquereaux,...
- Hummus, Tofu,...
- Oeufs. (avec le petit chiffre 0 sur la coque ;)

- **CÉRÉALES ET LÉGUMINEUSES**

- PAIN des fleurs, pain sans gluten, pain au levain, pain "Essene"
- LÉGUMINEUSES à varier : haricots Azukis, lentilles Beluga, lentilles corail, mélanges divers,...
- CÉRÉALES à varier : quinoa, riz, pâtes,.... Préférer le semi-complet et le complet.

- **ASSAISONNEMENTS**

- Huiles : un mélange pressé à froid, pour les salades, le cru. (à conserver au frigidaire !)
- Huile de coco - existe désodorisée
- Graines germées - à varier
- Lait de coco
- Délice de riz, ou crème de soja, exceptionnellement remplacent parfaitement les crèmes classiques dans les quiches, et autres recettes !
- Sauces pour les pâtes

- **SELS ET ÉPICES**

- Le traditionnel sel raffiné est remplacé par du Gomasio (sésame et sels de mer non raffiné) ou du Tamari (sans gluten...à préférer à la sauce soja classique !).
- Épices, Bouillons de légumes, Miso, Herbes fraîches,...

- **BOISSONS**

- KOMBUCHA
- JUS DE LÉGUMES BREUSS
- LAITS VÉGÉTAUX - À varier : amandes, riz, soja, avoine,...

- **THÉS ET INFUSIONS**

- TISANES relaxantes, digestion,...
- TULSI, THÉ MU, THÉ VERT, MATCHA,...
- CHICORÉE pour les accros au café...

- **EN CAS ET SUCRERIES**

- SUCRES : sucres complets comme le Rapadura, sucre de coco en poudre ou en sirop et au sirop d'agave.
- Oléagineux, Coco râpée,...
- CHOCOLAT - privilégier le CRU et sans produits laitiers.
- BARRES CRUES ET SUPERS ALIMENTS
- BIS CRU ou autres crackers crus (ils sont déshydratés)

- **FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON (SANS MODÉRATION ;)**