

Ma liste de courses végétarienne



Produits frais

- Beurre
- Fromage de brebis
- Fromage de chèvre
- Graines germées
- Oeuf
- Tofu lactofermenté
- Yaourt
- Autres :
-

Laitage végétal

- Crème d'amande
- Crème d'avoine
- Crème d'épeautre
- Crème de riz
- Lait d'amande
- Lait d'avoine
- Lait d'épeautre/noisette
- Lait de riz
- Autre :

Huiles

- Huile de colza
- Huile d'olive
- Huile de germe de blé
- Huile de noix
- Huile de sésame
- Autre huile :

Condiments etc...

- Bouillon de légumes
- Feuilles de nori
- Gomasio
- Levure maltée
- Miso
- Moutarde
- Olives
- Sauce soja
- Sel de Guérande
- Tamari
- Vinaigre de cidre
- Autre :
-

Céréales/Légumineuses

- Arrow root
- Farine de blé T80
- Farine d'épeautre
- Farine de pois chiche
- Farine de riz
- Farine de sarrasin
- Autre farine :
- Fécule de pomme de terre
- Haricot blanc
- Haricot rouge
- Lentille blonde
- Lentille corail
- Lentille verte
- Millet
- Pâte de blé demi-complète
- Pâte de blé complète
- Pâte d'épeautre
- Pois cassé
- Pois chiche
- Quinoa
- Riz demi-complet
- Riz complet
- Autres:

Pains/Oracottes

- Pain azyne
- Pain de blé complet
- Pain d'épeautre
- Pain sans gluten
- Pain des fleurs
- Pain essence

Epicerie sucrée

- Agar-agar
- Chocolat noir
- Levure du boulanger
- Miel
- Poudre à lever
- Poudre de caroube
- Sirop d'agave
- Sucre complet
- Sucre vanillé
- Autres :
-

Fruits secs/Oléagineux

- Abricots secs
- Amandes
- Ananas séchés
- Baies de goji
- Dattes
- Figs séchées
- Graines de courge
- Graines de sésame
- Graines de tournesol
- Mangues séchées
- Noisettes
- Noix
- Noix de cajou
- Noix du Brésil
- Pignons
- Pruneaux séchés
- Raisins secs

Purée d'oléagineux

- Purée d'amande blanche
- Purée d'amande complète
- Purée de cacahuète
- Purée de noisette
- Purée de noix de cajou
- Purée de sésame blanche
- Purée de sésame demi-complète
- Purée de sésame complète
- Autres :

Boissons

- Eau de coco
- Eau peu minéralisée
- Café décaféiné
- Chicoré
- Kombucha
- Roiboos
- Tisane
- Autres :

Produits surgelés

- Légumes
- Myrtilles
- Petits pois
- Pollen
- Autres :