

## LISTE DES INGRÉDIENTS POUR LA PHASE 1 : J1 À J3, J4 À J6, J7 À J10 ET J11 À J14

### Liste des ingrédients non périssables

**(shopping list : prep phase, nonperishables.)**

Les proportions indiquées correspondent à deux portions et devront donc être augmentées ou diminuées en fonction du nombre de convives.

| QUANTITÉS<br>DONT<br>VOUS<br>AVEZ<br>BESOIN   | QUANTITÉS<br>POUR DEUX | J'AI<br>√ | PRODUITS  | SEMAINE(S) |
|---|------------------------|-----------|---|------------|
| <i>Fruits à écale, beurres dérivés – pour les collations prévoir un peu plus que la quantité indiquée</i> |                        |           |   |            |
|   |                        |           | amandes effilées<br>(pour la phase 2, à acheter maintenant ou plus tard)              | 3          |
|   | 1 petit pot            |           | beurre d'amandes, sans sucre ajouté (peut-être remplacé par du beurre de cacahouètes) | 1, 2       |
|   | 1 pot                  |           | beurre de cacahouètes (sans sucre ajouté)   | 1, 2, 3    |
|   | 125-250 g              |           | cacahouètes natures, non grillées, sans sel   | 1, 2, 3    |
|   | 250 g                  |           | fruits à écale (de votre choix)   | 1          |
|   | 130 g                  |           | graines de citrouille   | 1          |
|   | 40 g                   |           | graines de sésame, grillées, non décortiquées   | 1          |
|   | 2 c. à soupe           |           | noix natures, non grillées, sans sel  | 1          |
|   | 260-320 g              |           | noix de cajou natures, non grillées, sans sel   | 1,2        |
|   | 125-250 g              |           | noix de pécan natures, non grillées, sans sel   | 2, 3       |
|   | 1 petit pot            |           | tahini (beurre de sésame)   | 1          |
| <i>Herbes aromatiques déshydratées et épices</i>  |                        |           |   |            |
|   | 1 petit pot            |           | ail en poudre   | 2, 3       |
|   | 1 petit pot            |           | cannelle en poudre  | 1, 2, 3    |
|   | 1 petit pot            |           | cardamome en poudre   | 1, 3       |
|   | 1 petit pot            |           | chipotle en poudre  | 2          |
|   | 1 petit pot            |           | cumin en poudre   | 1, 2, 3    |
|   | 1 petit pot            |           | curry en poudre   | 2          |
|   | 1 sachet               |           | feuilles de laurier   | 2, 3       |
|   | 1 petit pot            |           | mélange d'herbes aromatiques à l'italienne  | 1, 2       |
|   | 1 petit pot            |           | noix de muscade en poudre   | 1, 2, 3    |
|   | 1 petit pot            |           | origan  | 1          |
|   | 1 petit pot            |           | paprika   | 1          |
|   | 1 petit pot            |           | piment de Cayenne en poudre   | 1, 2, 3    |

|                                |                          |  |   |         |
|--------------------------------|--------------------------|--|---|---------|
|                                | 1 petit pot              |  | piment en poudre (mélange piment rouge, cumin, origan et autres épices)                                   | 1, 2, 3 |
|                                | 1 petit pot              |  | piment rouge doux en poudre (facultatif)  | 1, 2, 3 |
|                                | 1 petit pot              |  | flocons de piment rouge (facultatif)  | 2       |
|                                | 1 pot                    |  | poivre noir moulu   | 1, 2, 3 |
|                                | 1 pot                    |  | poivre noir, en grains  | 1, 2, 3 |
|                                | 1 pot                    |  | sel (de préférence de mer)  | 1, 2, 3 |
|                                | 1 petit pot              |  | thym  | 3       |
| <b>Divers</b>                  |                          |  |   |         |
|                                | 1 boîte                  |  | bicarbonate alimentaire   | 1, 2    |
|                                | 3-5 tablettes (de 250 g) |  | chocolat noir (70 % de cacao min.)  | 1, 2, 3 |
|                                | 1 petit pot              |  | extrait de vanille pure (sans sucre ajouté)   | 1, 2, 3 |
|                                | 1 petit sachet           |  | farine de pois chiches, ou farine de pois chiches et de fèves   | 1, 2, 3 |
|                                | 1 petit pot              |  | miso blanc ou doux  | 1, 3    |
|                                | 30 g                     |  | noix de coco râpée  | 1       |
|                                | 1 pot                    |  | protéines de petit-lait ou de blancs d'œufs en poudre (sans sucre ajouté et sans ingrédients artificiels) | 1, 2, 3 |
|                                | 1 boîte                  |  | thé chaï (ou infusion si vous ne voulez pas consommer de caféine le soir)                                 | 2, 3    |
|                                | 15-20 sachets            |  | pour conserver les légumes à feuilles (type Albal ou Vegetabags)  | 1, 2, 3 |
|                                | 240 ml                   |  | vin rouge (pour la cuisine)   | 2       |
| <b>Huiles, vinaigres, etc.</b> |                          |  |   |         |
|                                | 1-2 gd bouteilles        |  | huile d'olive extra vierge  | 1, 2, 3 |
|                                | 1 petite bouteille       |  | huile de graines de lin (ou si vous n'en trouvez pas, de l'huile d'olive extra vierge)                    | 1, 3    |
|                                | 1 petite bouteille       |  | huile de sésame (graines de sésame grillées)  | 1, 3    |
|                                | 1-2 gd bouteilles        |  | huile neutre (carthame riche en acide oléique ou avocat)  | 1, 2, 3 |
|                                | 1 petite bouteille       |  | sauce soja ou tamari sans ajout de céréales   | 1, 2, 3 |
|                                | 1 petite bouteille       |  | vinaigre de cidre (peut être remplacé par du vinaigre de vin blanc)                                       | 2       |
|                                | 1 petite bouteille       |  | vinaigre de vin rouge (peut être remplacé par du vinaigre de vin blanc)                                   | 2       |
|                                | 1 petite bouteille       |  | vinaigre de riz non épicé   | 1, 2, 3 |

|  |                        |  |   |         |
|--|------------------------|--|---|---------|
|  | 1 petite bouteille     |  | vinaigre de vin blanc (ou 1 grande bouteille si vous n'utilisez ni vinaigre de cidre, ni vinaigre de vin rouge) | 1, 2, 3 |
| <b>Légumes secs</b>                          |                        |  |   |         |
|  | 150 g                  |  | lentilles corail (ou, si vous n'en trouvez pas, des lentilles vertes ou brunes)                                 | 3       |
| <b>Haricots secs et conserves</b>            |                        |  |   |         |
|  | 2 bte 170 g            |  | concentré de tomate   | 1, 2    |
|  | 1 petit bocal          |  | cornichons à l'aneth (sans sucre ajouté)  | 2       |
|  | 2 bte de 400 g         |  | haricots cannellini ou Great Northern   | 1       |
|  | 4 bte de 400 g         |  | haricots noirs  | 1, 2, 3 |
|  | 1 bte de 400 g         |  | haricots pinto  | 1       |
|  | 2 bte de 400 g         |  | haricots rouges   | 2, 3    |
|  | 2 bte de 400 g         |  | lait de noix de coco non sucré  | 2       |
|  | 1 petit pot            |  | moutarde de Dijon ou moutarde brune   | 2       |
|  | 150 g                  |  | olives Kalamata ou autres variétés dénoyautées  | 2       |
|  | 1 bte de 110 g         |  | piments verts doux  | 1       |
|  | 5 bte de 400 g         |  | pois chiches  | 1, 2, 3 |
|  | 1 petit pot            |  | salsa (oignons, tomates et poivrons) – facultatif, pour salade taco   | 1       |
|  | 2 bocaux (env. 1,2 L.) |  | sauce Marinara (sauce tomate, sans sucre ajouté)  | 1, 3    |
|  | 5 bte 390 g            |  | tomates concassées  | 2, 3    |
|  | 2 bte 390 g            |  | tomates concassées grillées   | 1       |
| <b>Compléments alimentaires (facultatif)</b> |                        |  |   |         |
|  |                        |  | huile de poisson (riche en oméga 3, purifié)  |         |
|  |                        |  | Probiotiques  |         |
|  |                        |  | vitamine D <sub>3</sub>   |         |

## LISTE DES INGRÉDIENTS : PHASE 1 - J1 À J3

**(shopping list : phase 1, prep day and days 1 through 3)**

Les proportions indiquées correspondent à deux portions et devront donc être augmentées ou diminuées en fonction du nombre de convives.

| QUANTITÉS DONT VOUS AVEZ BESOIN        | QUANTITÉS POUR DEUX | J'AI<br>√ | PRODUITS   |  |
|--|---------------------|-----------|--|--|
| <b>Protéines</b>                       |                     |           |  | <b>Version végétarienne</b>                |
|  | 500 g               |           | charcuterie, jambon de dinde ou autre pour les collations  | charcuterie végétale                       |
|  | 1 kg                |           | cuisse de poulet (avec la peau et non désossées)   | tempeh (soja fermenté) ou tofu extra-ferme |
|  | 6 g                 |           | gros œufs, riches en oméga-3   |  |
|  | 110 g (facultatif)  |           | poisson, sardines en boîte (avec la peau et les arêtes)  |  |
|  | 110 g               |           | poisson, tranches de saumon fumé   | tempeh (soja fermenté) ou tofu extra-ferme |
|  | 360 g               |           | poisson à chair blanche (cabillaud, colin, églefin et autres)<br><i>Frais, à consommer le jour même ; surgelé, à sortir du congélateur la veille au soir</i> | tempeh (soja fermenté) ou tofu extra-ferme |
|  | 500 g               |           | steak, haut de bavette, hampe ou votre viande préférée   | tempeh (soja fermenté)                     |
|  | 390-450 g           |           | tofu   |  |
| <b>Produits laitiers et substituts</b> |                     |           |  | <b>Version végétarienne</b>                |
|  | 60 g                |           | cheddar râpé   |  |
|  | 6 c. à soupe        |           | crème aigre  |  |
|  | 180 g               |           | crème fraîche épaisse  | lait de noix de coco                       |
|  | 2 c. à soupe        |           | fromage à tartiner   |  |
|  | 60 g                |           | fromage persillé au goût peu prononcé et émietté   |  |
|  | 180 ml              |           | lait d'amande, nature, non sucré (peut être remplacé par du lait de soja ou du lait de vache entier)   |  |
|  | 170 g               |           | mozzarella fraîche   |  |
|  | 310 g               |           | yaourt à la grecque nature, non sucré, au lait entier  |  |
| <b>Fruits</b>                          |                     |           |  |  |

|   |                |  |  |
|---|----------------|--|--|
|   | 4              |  | citrons  |
|   | 1              |  | citron vert  |
|   | 1 kg           |  | fraises, myrtilles, framboises, mûres, pêches, abricots, prunes, pommes, poires ou tout autre fruit non tropical de saison |
|   | 1              |  | poire (bien mûre, pour les milk-shakes – peut être remplacé par 120 g de fruits rouges surgelés)                           |
|   | 1 à 2          |  | pommes, poires ou pêches de grosseur moyenne   |
|   | 500 g          |  | raisins  |
|   | 2              |  | tangerines, oranges, clémentines ou mandarines   |
| <b>Légumes et herbes aromatiques (à conserver dans des sachets)</b> |                |  |  |
|   | 2              |  | avocats  |
|   | 1              |  | bouquet d'aneth frais (peut éventuellement être remplacé par de l'aneth déshydraté)  |
|   | 1              |  | bouquet de ciboulettes ou d'oignons verts frais  |
|   | 4-5            |  | branches de céleri   |
|   | 200 g          |  | brocoli  |
|   | 100 g          |  | carottes râpées (env. 4 carottes)  |
|   | 1              |  | chou-fleur   |
|   | 1              |  | chou frisé entier ou 1 sachet de chou frisé coupé  |
|   | 1              |  | concombre de grosseur moyenne  |
|   | 1 bouquet      |  | coriandre fraîche  |
|   | 1 morc. 2,5 cm |  | gingembre frais  |
|   | 3              |  | oignons (1 petit, 1 moyen, 1 gros)   |
|   | 3-4            |  | petites carottes   |
|   | 1              |  | piment doux (Anaheim, poblano ou autre variété) de grosseur moyenne  |
|   | 2-4            |  | piments jalapeños  |
|   | 1              |  | poivron jaune  |
|   | 1-2            |  | têtes d'ail  |
|   | 1-2            |  | têtes de laitue, endive ou cœurs de romaine (pour les collations)  |
|   | 2              |  | têtes de laitue ou de romaine (pour les salades)   |
|   | 4              |  | tomates (2 petites, 2 moyennes)  |
| <b>Surgelés</b>   |                |  |  |
|   | 120 g          |  | myrtilles ou autres fruits rouges  |

## LISTE DES INGRÉDIENTS : PHASE 1 – J4 À J6

### (shopping list : phase 1, and days 4 through 6)

Les proportions indiquées correspondent à deux portions et devront donc être augmentées ou diminuées en fonction du nombre de convives.

| QUANTITÉS DONT VOUS AVEZ BESOIN        | QUANTITÉS POUR DEUX | J'AI<br>√ | PRODUITS   |   |
|--|---------------------|-----------|--|---|
| <i>Protéines</i>                       |                     |           | <i>Version végétarienne</i>  |   |
|  | 2 tranches          |           | bacon de dinde   |   |
|  | 750 g               |           | bœuf haché, 90 % maigre  | 500 g tempeh (soja fermenté) ou tofu extra-ferme  |
|  | 125 g               |           | charcuterie, jambon de dinde ou autre pour les   | charcuterie végétale                              |
|  | 750 g               |           | cuisses de poulet (sans la peau, désossées)  | 390-450 g tofu extra-ferme plus 240 g d'edamame   |
|  | 7                   |           | gros œufs riches en oméga-3  |   |
|  | 180 g               |           | poisson, tranches de saumon fumé   | tempeh ou tofu extra-ferme                        |
|  | 390-450 g           |           | tofu extra-ferme   | 2 tranches charcuterie végétale ou 60 g de tempeh |
| <i>Produits laitiers ou substituts</i> |                     |           | <i>Version végétarienne</i>  |   |
|  | 2 c. à soupe        |           | beurre (facultatif, pour le hachis parmentier – peut être remplacé par de l'huile d'olive) |   |
|  | 150 g               |           | cheddar râpé   |   |
|  | 60 g                |           | cheddar ou autre fromage de votre choix, à consommer au petit déjeuner avec du saumon fumé |   |
|  | 6 c. à soupe        |           | crème fraîche épaisse  | lait de coco                                      |
|  | 30 g                |           | feta   |   |
|  | 55 ml               |           | lait de soja, nature, non  |   |

|   |        |  |   |
|---|--------|--|---|
|   |        |  | sucré (peut être remplacé par du lait de vache entier)  |
|   | 250 g  |  | mozzarella râpée  |
|   | 110 g  |  | ricotta   |
|   | 400 g  |  | yaourt à la grecque nature, non sucré, au lait entier   |
| <b>Fruits</b>   |        |  |   |
|   | 1      |  | citron vert   |
|   | 1,5 kg |  | fraises, myrtilles, framboise, mûres, pêches, abricots, prunes, pommes, poires ou tout autre fruit non tropical |
|   | 2      |  | petites pommes, poires et pêches  |
|   | 2      |  | tangerines, oranges, clémentines ou mandarines  |
| <b>Légumes et herbes aromatiques (à conserver dans des sachets)</b> |        |  |   |
|   | 1      |  | aubergine de grosseur moyenne   |
|   | 1      |  | bouquet de basilic frais (peut éventuellement être remplacé par du basilic déshydraté)                          |
|   | 6      |  | carottes  |
|   | 340 g  |  | champignons shiitaké, cremini ou de Paris émincés   |
|   | 500 g  |  | chou entier ou en lanières  |
|   | 1      |  | chou-fleur  |
|   | 5      |  | concombres (2 petits et 3 moyens)   |
|   | 360 g  |  | épinards lavés ou de jeunes pousses d'épinards  |
|   | 1      |  | fenouil de grosseur moyenne (ou 4 carottes si vous ne trouvez pas de fenouil frais)                             |
|   | 2      |  | gousses d'ail   |
|   | 8      |  | grandes feuilles de laitue ou autre salade verte (pour les wraps)   |
|   | 1      |  | grosse courgette  |
|   | 100 g  |  | laitue ou mesclun   |
|   | 1      |  | petit brocoli   |
|   | 120 g  |  | pois mange-tout   |
|   | 3      |  | poivrons rouges ou orange   |
|   | 4      |  | tomates (2 petites et 2 moyennes)   |
| <b>Surgelés</b>   |        |  |   |

|  |       |  |                                   |
|--|-------|--|-----------------------------------|
|  | 360 g |  | myrtilles ou autres fruits rouges |
|--|-------|--|-----------------------------------|

## LISTE DES INGRÉDIENTS : PHASE 1 – J7 À J10

**(shopping list : phase 1, days 7 through 10)**

Les proportions indiquées correspondent à deux portions et devront donc être augmentées ou diminuées en fonction du nombre de convives.

| QUANTITÉS DONT VOUS AVEZ BESOIN | QUANTITÉS POUR DEUX | J'AI<br>√ | PRODUITS   |  |
|---------------------------------|---------------------|-----------|--|--|
| <i>Protéines</i>                |                     |           | Version végétarienne   |  |
|                                 | 2 tranches          |           | bacon de dinde (soit env. 60 g)  | tempeh ou charcuterie végétale                       |
|                                 | 680 g               |           | bœuf haché, 90 % maigre  | 500 g tempeh (soja fermenté)                         |
|                                 | 750 g               |           | crevettes (poids des crevettes non décortiquées avec la queue mais pas la tête)  | 390-450 g tofu extra-ferme                           |
|                                 | 750 g               |           | cuisses de poulet (sans la peau, désossées)  | 390-450 g tofu extra-ferme                           |
|                                 | 8                   |           | gros œufs riches en oméga-3  |  |
|                                 | 360 g               |           | poisson à chair blanche (cabillaud, colin, églefin et autres)<br><i>Frais, à consommer le jour même ; surgelé, à sortir du congélateur la veille au soir</i> | 390-450 g tempeh (soja fermenté) ou tofu extra-ferme |
|                                 | 1 bte de 190 g      |           | saumon rouge   | 390-450 g tofu extra-ferme                           |
|                                 | 500 g               |           | tempeh   |  |



| <b>Produits laitiers ou substituts</b>                              |                          |  | <b>Version végétarienne</b>  |              |
|---|--------------------------|--|--|--------------|
|   | 60 g                     |  | cheddar râpé   |              |
|   | 60 g                     |  | cheddar ou autre fromage de votre choix, pour les collations   |              |
|   | 6 c. à soupe             |  | crème fraîche épaisse  | lait de coco |
|   | 300 g                    |  | feta   |              |
|   | 140 ml                   |  | lait d'amande nature, non sucré (facultatif, peut être remplacé par du lait de soja ou du lait de vache entier)  |              |
|   | 55 ml                    |  | lait de soja, nature, non sucré (peut être remplacé par du lait de vache entier)                                 |              |
|   | 40 g                     |  | parmesan râpé  |              |
|   | 510 g                    |  | yaourt à la grecque nature, non sucré, au lait entier  |              |
| <b>Fruits</b>   |                          |  |  |              |
|   | ½                        |  | citron   |              |
|   | 1-2                      |  | citrons verts  |              |
|   | 1,6 kg                   |  | fraises, myrtilles, framboises, mûres, pêches, abricots, prunes, pommes, poires ou tout autre fruit non tropical |              |
|   | 1                        |  | poire (bien mûre pour les milk-shakes ; peut être remplacée par 120 g de fruits rouges surgelés)                 |              |
|   | 7                        |  | petites pommes   |              |
|   | 8 petites ou 2-3 grosses |  | tangerines, oranges, clémentines ou mandarines   |              |
| <b>Légumes et herbes aromatiques (à conserver dans des sachets)</b> |                          |  |  |              |
|   | ½                        |  | avocat   |              |
|   | qq. feuilles             |  | basilic frais  |              |
|   | 1                        |  | branche de céleri  |              |
|   | 3-4                      |  | brins de persil frais  |              |

|                 |               |  |   |
|-----------------|---------------|--|---|
|                 | 5             |  | carottes de grosseur moyenne  |
|                 | 4             |  | carottes râpées   |
|                 | 1 kg          |  | chou entier ou en lanières  |
|                 | 1-2           |  | choux frisés entiers ou en morceaux surgelés (ou tout autre légume vert de votre choix) |
|                 | 10 g          |  | coriandre fraîche   |
|                 | 90 g          |  | épinards lavés ou de jeunes pousses d'épinards  |
|                 | 1 morc 2-4 cm |  | gingembre   |
|                 | 250 g         |  | haricots verts  |
|                 | 1             |  | laitue ou toute autre salade verte à grandes feuilles                                   |
|                 | 3             |  | oignons jaunes de grosseur moyenne  |
|                 | 1-2           |  | oignons verts   |
|                 | 1             |  | petit concombre   |
|                 | 1             |  | petite courgette  |
|                 | 1             |  | petit oignon rouge  |
|                 | 3             |  | petites tomates   |
|                 | 620 g         |  | pois mange-tout   |
|                 | 2             |  | poivrons rouges ou orange   |
|                 | 2             |  | têtes d'ail   |
| <b>Surgelés</b> |               |  |   |
|                 | 120 g         |  | myrtilles ou autres fruits rouges   |

## LISTE DES INGRÉDIENTS : PHASE 1 - J11 À J14

**(shopping list : phase 1, days 11 through 14)**

Les proportions indiquées correspondent à deux portions et devront donc être augmentées ou diminuées en fonction du nombre de convives.

| QUANTITÉS DONT VOUS AVEZ BESOIN | QUANTITÉS POUR DEUX | J'AI<br>√ | PRODUITS                  |           |
|---------------------------------|---------------------|-----------|---------------------------|-----------|
| <i>Protéines</i>                |                     |           | Version végétarienne      |           |
|                                 | 4 tranches          |           | bacon de dinde (soit env. | Tempeh ou |

|  |                        |  |                            |
|--|------------------------|--|----------------------------|
|  |                        | 120 g)   | charcuterie végétale       |
|  | 340 g                  | charcuterie, jambon de dinde ou autre pour les collations  | charcuterie végétale       |
|  | 750 g                  | cuisses de poulet (sans la peau, désossées)  | 390-450 g tofu extra-ferme |
|  | 9                      | gros œufs riches en oméga-3  |                            |
|  | 1,250 kg               | jarret d'agneau  | 750 g tempeh               |
|  | 650 g                  | poisson, saumon frais  | 390-450 g tofu extra-ferme |
|  | 390-450 g              | tofu extra-ferme   |                            |
| <b>Produits laitiers ou substituts</b> |                        |  |                            |
|  | 10 c. à soupe          | cheddar râpé   |                            |
|  | 6 c. à soupe           | crème aigre  |                            |
|  | 180 g                  | crème fraîche  | lait de coco               |
|  | 30 g                   | feta   |                            |
|  | 60 g                   | fromage de votre choix, pour les collations  |                            |
|  | 60 g                   | fromage persillé (bleu ou Roquefort) émietté   |                            |
|  | 140 ml                 | lait d'amande nature, non sucré (facultatif, peut être remplacé par du lait de soja ou du lait de vache entier)  |                            |
|  | 55 ml                  | lait de soja, nature, non sucré (peut être remplacé par du lait de vache entier)                                 |                            |
|  | 400 g                  | yaourt à la grecque nature, non sucré, au lait entier  |                            |
| <b>Fruits</b>                          |                        |  |                            |
|  | 1                      | citron   |                            |
|  | 1                      | citron vert  |                            |
|  | 750 g                  | fraises, myrtilles, framboises, mûres, pêches, abricots, prunes, pommes, poires ou tout autre fruit non tropical |                            |
|  | 4                      | petites pommes   |                            |
|  | 1                      | poire (bien mûre pour les milk-shakes ; peut être remplacée par 120 g de fruits rouges surgelés)                 |                            |
|  | 4 petites ou 2 grosses | tangerines, oranges, clémentines ou mandarines   |                            |

| <b>Légumes et herbes aromatiques (à conserver dans des sachets)</b> |                |  |  |
|---|----------------|--|--|
|   | 2½             |  | avocats ou du guacamole  |
|   | ½              |  | bouquet de feuilles de betteraves, de blettes ou autres légumes verts de votre choix |
|   | 1              |  | branche de céleri ou autre crudité   |
|   | 1              |  | chou ou tout autre légume vert de votre choix  |
|   | 3              |  | concombres (1 petit et 2 moyens)   |
|   | 5 g            |  | coriandre fraîche  |
|   | 75 g           |  | épinards   |
|   | 8              |  | feuilles de laitue, de romaine, d'endives pour les collations                        |
|   | 1 morc. 2-4 cm |  | gingembre  |
|   | 3-4            |  | gousses d'ail  |
|   | 250 g          |  | haricots verts   |
|   | 8              |  | grandes feuilles de laitue ou toute autre salade verte (pour les wraps)              |
|   | 2              |  | grosses courgettes   |
|   | 2              |  | oignons jaunes de grosseur moyenne   |
|   | 2              |  | patates douces de grosseur moyenne   |
|   | 2 c. à soupe   |  | persil frais   |
|   | 1              |  | petit brocoli  |
|   | 1              |  | petite carotte ou autres crudité   |
|   | 120 g          |  | pousses de soja  |
|   | 45-60 g        |  | roquette ou autres jeunes pousses de salade verte                                    |
|   | 1              |  | tête de laitue, de romaine ou du mesclun pour les collations                         |
|   | 2              |  | tomates (1 moyenne et 1 grosse) ou autre crudité                                     |
| <b>Surgelés</b>   |                |  |  |
|   | 120 g          |  | edamame  |
|   | 580 g          |  | myrtilles ou autres fruits rouges  |

## **LISTE DES INGRÉDIENTS POUR LA PHASE 2 : J1 À J3 ET J4 À J7**

### **LISTE DES INGRÉDIENTS : PHASE 2 - J1 À J3**

**(shopping list : phase 2, days 1 through 3)**

Les proportions indiquées correspondent à deux portions et devront donc être augmentées ou diminuées en fonction du nombre de convives.

| QUANTITÉS DONT VOUS AVEZ BESOIN                                     | QUANTITÉS POUR DEUX | J'AI<br>✓ | PRODUITS   |                            |
|---|---------------------|-----------|--|----------------------------|
| <b>Protéines</b>  |                     |           |  | Version végétarienne       |
|   | 360 g               |           | crevettes non décortiquées, avec la queue et sans la tête  | 390-450 g tofu extra-ferme |
|   | 900 g               |           | cuisses de poulet (sans la peau, désossées)  | 390-450 g tofu extra-ferme |
|   | 4                   |           | gros œufs riches en oméga-3  |                            |
|   | 500 g               |           | tempeh   |                            |
|   | 390-450 g           |           | tofu extra-ferme   |                            |
| <b>Produits laitiers ou substituts</b>                              |                     |           |  | Version végétarienne       |
|   | 6 c. à soupe        |           | cheddar râpé   |                            |
|   | 530 ml              |           | lait de soja nature, non sucré (peut être remplacé par du lait de vache entier)                                  |                            |
|   | 510 g               |           | yaourt à la grecque nature, non sucré, au lait entier  |                            |
| <b>Fruits</b>   |                     |           |  |                            |
|   | 2                   |           | bananes bien mûres (pour les milk-shakes)  |                            |
|   | ½                   |           | citron   |                            |
|   | ½                   |           | citron vert  |                            |
|   | 4                   |           | figues séchées   |                            |
|   | 500 g               |           | fraises  |                            |
|   | 1 kg                |           | fraises, myrtilles, framboises, mûres, pêches, abricots, prunes, pommes, poires ou tout autre fruit non tropical |                            |
|   | 2                   |           | poires de grosseur moyenne   |                            |
| <b>Légumes et herbes aromatiques (à conserver dans des sachets)</b> |                     |           |  |                            |
|   | 2 1/4               |           | avocats  |                            |
|   | 1                   |           | bouquet de persil  |                            |
|   | 1                   |           | bouquet de coriandre fraîche   |                            |

|                         |                |  |   |  |
|-------------------------|----------------|--|---|--|
|                         | 2              |  | branches de céleri  |  |
|                         | 1              |  | carotte de grosseur moyenne   |  |
|                         | 1              |  | carotte râpée   |  |
|                         | 1              |  | chou frisé entier ou en morceaux surgelés ou tout autre légume vert |  |
|                         | 1 morc 10 cm   |  | gingembre frais   |  |
|                         | 1              |  | grosse courgette  |  |
|                         | 2              |  | oignons jaunes (1 moyen et 1 petit)                                 |  |
|                         | 15-20          |  | pointes d'asperges  |  |
|                         | 1-2            |  | têtes d'ail   |  |
|                         | 2              |  | tomates (1 moyenne et 1 grosse)                                     |  |
| <b>Surgelés</b>         |                |  |   |  |
|                         | 1 petit sachet |  | maïs en grains  |  |
| <b>Céréales, divers</b> |                |  |   |  |
|                         | 140 g          |  | amandes effilées ou autres fruits à écale                           |  |
|                         | 75 g           |  | boulgour  |  |
|                         | 75 g           |  | gruau à l'ancienne  |  |
|                         | 1 grand pot    |  | huile d'olive extra vierge  |  |
|                         | 1 grand pot    |  | huile neutre : carthame (riche en acide oléique) ou avocat          |  |
|                         | 140 g          |  | millet  |  |
|                         | 1              |  | petit pot de miel   |  |
|                         | 175 g          |  | quinoa  |  |
|                         | 1 petit pot    |  | vinaigre balsamique   |  |

## LISTE DES INGRÉDIENTS : PHASE 2 – J4 À J7

**(shopping list : phase 2, days 4 through 7)**

Les proportions indiquées correspondent à deux portions et devront donc être augmentées ou diminuées en fonction du nombre de convives.

| QUANTITÉS DONT VOUS AVEZ BESOIN | QUANTITÉS POUR DEUX | J'AI<br>√ | PRODUITS |
|---------------------------------|---------------------|-----------|----------|
|                                 |                     |           |          |

| <b>Protéines</b>                       |              |  |   | <b>Version végétarienne</b>                                    |
|--|--------------|--|---|--|
|  | 500 g        |  | bœuf, paleron ou autre morceau à braiser  | 390-450 g tofu extra-ferme                                     |
|  | 750 g        |  | cuisse de poulet (sans la peau, désossées)  | 390-450 g tofu extra-ferme                                     |
|  | 8            |  | gros œufs riches en oméga-3   |  |
|  | 540 g        |  | poisson, saumon frais   | 390-450 g tofu extra-ferme ou 500 g de tempeh                  |
|  | 300-600 g    |  | poisson à chair blanche (cabillaud, colin, églefin et autres)<br><i>Frais, à consommer le jour même ; surgelé, à sortir du congélateur la veille au soir. Prévoir plus si vous voulez des reste</i> | 250-500 g tempeh (soja fermenté) ou 390-450 g tofu extra-ferme |
|  | 2 tranches   |  | jambon de dinde (env. 60 g)   | tempeh ou charcuterie végétale                                 |
| <b>Produits laitiers ou substituts</b> |              |  |   | <b>Version végétarienne</b>                                    |
|  | 60 g         |  | cheddar râpé  |  |
|  | 2 c. à soupe |  | crème aigre   |  |
|  | 480 ml       |  | lait d'amande nature, non sucré (peut être remplacé par du lait de vache entier)  |  |
|  | 2 c. à soupe |  | lait de soja nature, non sucré (peut être remplacé par du lait de vache entier)   |  |
| <b>Fruits</b>                          |              |  |   |  |
|  | 1            |  | citron  |  |
|  | 2 c. à soupe |  | cranberries (canneberges ou airelles) séchées   |  |
|  | 225 g        |  | fraises   |  |
|  | 750 g        |  | fraises, myrtilles, framboises, mûres, pêches, abricots, prunes, pommes, poires ou tout autre fruit non tropical  |  |

|   |               |  |   |
|---|---------------|--|---|
|   | 1 c. à soupe  |  | fruits rouges séchés ou raisins secs  |
|   | 2             |  | poires  |
|   | 1             |  | pomme, poire ou pêche   |
|   | 2             |  | tangerines  |
| <b>Légumes et herbes aromatiques (à conserver dans des sachets)</b> |               |  |   |
|   | ½             |  | avocat  |
|   | 2             |  | branches de céleri  |
|   | 1             |  | brin de romarin frais (peut éventuellement être remplacé par du romarin déshydraté) |
|   | 5             |  | carottes râpées   |
|   | 120 g         |  | champignons shiitaké, cremini ou de Paris émincés                                   |
|   | ½             |  | chou entier ou en lanières  |
|   | 1             |  | chou frisé entier ou en morceaux surgelés   |
|   | 20 g          |  | coriandre fraîche   |
|   | 75-90 g       |  | épinards ou de jeunes pousses d'épinards  |
|   | 1 morc. 10 cm |  | gingembre frais   |
|   | 8             |  | grandes feuilles de laitue ou toute autre salade verte                              |
|   | 1             |  | grosse botte de blettes   |
|   | 2-3           |  | oignons verts   |
|   | 1             |  | oignon jaune de grosseur moyenne  |
|   | 2 c. à soupe  |  | persil  |
|   | 2             |  | patates douces de grosseur moyenne  |
|   | 1             |  | petite carotte  |
|   | 1             |  | petite courge, butternut, buttercup ou kabocha                                      |
|   | 1             |  | petite courgette  |
|   | 225 g         |  | pois mange-tout   |
|   | 1             |  | poivron rouge ou orange   |
|   | 1             |  | tête de brocoli   |
|   | 5             |  | tomates de grosseur moyenne   |
| <b>Surgelés</b>   |               |  |   |
|   | 120 g         |  | maïs en grains  |
| <b>Céréales, divers</b>   |               |  |   |
|   | 90 g          |  | amandes effilées, noix de pécan ou autres fruits à écale                            |
|   | 100 g         |  | orge ou riz brun  |
|   | 1             |  | petit pot de sirop d'érable   |
|   | 400 g         |  | riz brun  |



**LISTE DES INGRÉDIENTS DE BASE**  
*(shopping list template : nonperishables and persichables)*

| QUANTITÉ<br>DONT VOUS<br>AVEZ BESOIN  | J'AI<br>√ | PRODUITS  |
|---|-----------|---|
| <b>Fruits à écale, graines et beurres dérivés – pour les collations,<br/>prévoir un peu plus que la quantité indiquée</b> |           |   |
|   |           | amandes effilées  |
|   |           | beurre d'amandes (sans sucre ajouté) ou<br>beurre de cacahouètes                                      |
|   |           | beurre de cacahouètes (sans sucre ajouté)   |
|   |           | cacahouètes nature, non grillées, sans sel  |
|   |           | fruits à écale de votre choix pour le mélange<br>fruits à écale, graines de sésame et noix de<br>coco |
|   |           | graines de citrouille   |
|   |           | graines de sésame, brunes   |
|   |           | noix de cajou nature, non grillées, sans sel  |
|   |           | noix de pécan nature, non grillées, sans sel  |
|   |           | tahini (beurre de sésame)   |
|   |           |   |
| <b>Herbes aromatiques et épices</b>   |           |   |
|   |           | ail en poudre   |
|   |           | cannelle en poudre  |
|   |           | cardamome en poudre   |
|   |           | cumin   |
|   |           | curry en poudre   |
|   |           | flocons de piment rouge (facultatif)  |
|   |           | feuilles de laurier   |
|   |           | herbes aromatiques à l'italienne  |
|   |           | mélange de piments (piment rouge, cumin,<br>origan et autres épices)                                  |
|   |           | noix de muscade, en poudre ou entière   |
|   |           | origan  |
|   |           | paprika   |
|   |           | piment chipotle en poudre   |
|   |           | poivre noir en grains   |

|                                       |  |   |
|---------------------------------------|--|---|
|                                       |  | poivre noir moulu   |
|                                       |  | piment de Cayenne, en poudre  |
|                                       |  | piment rouge en poudre (facultatif)   |
|                                       |  | sel (de préférence du sel de mer)   |
|                                       |  | thym  |
|                                       |  |   |
| <b>Divers</b>                         |  |   |
|                                       |  | bicarbonate alimentaire   |
|                                       |  | chocolat noir (70 % de cacao minimum)   |
|                                       |  | extrait de vanille pure   |
|                                       |  | farine de pois chiches ou farine de pois chiches et de fèves                  |
|                                       |  | miso (doux ou autre qualité)  |
|                                       |  | noix de coco râpée  |
|                                       |  | thé chai en sachets (ou des infusions sans caféine)                           |
|                                       |  | vin rouge   |
|                                       |  |   |
| <b>Huiles, vinaigres, etc.</b>        |  |   |
|                                       |  | huile de graines de lin (peut être remplacée par de l'huile d'olive vierge)   |
|                                       |  | huile de graines de sésame grillées   |
|                                       |  | huile d'olive extra vierge  |
|                                       |  | huile neutre (huile de carthame riche en acide oléique ou huile d'avocat)     |
|                                       |  | sauce soja ou tamari sans gluten  |
|                                       |  | vinaigre de cidre (peut être remplacé par du vinaigre de vin blanc)           |
|                                       |  | vinaigre de riz non épicé   |
|                                       |  | vinaigre de vin blanc   |
|                                       |  | vinaigre de vin rouge (peut être remplacé par du vinaigre de vin blanc)       |
|                                       |  |   |
| <b>Céréales et produits assimilés</b> |  |   |
|                                       |  | lentilles corail (peuvent être remplacées par des lentilles brunes ou vertes) |

|                                  |  |   |
|----------------------------------|--|---|
|                                  |  | millet  |
|                                  |  | orge  |
|                                  |  | quinoa  |
|                                  |  | riz brun  |
|                                  |  |   |
| <b>Légumineuses et conserves</b> |  |   |
|                                  |  | concentré de tomates  |
|                                  |  | cornichons à l'aneth  |
|                                  |  | haricots cannellini   |
|                                  |  | haricots noirs  |
|                                  |  | haricots pinto  |
|                                  |  | haricots rouges   |
|                                  |  | lait de noix de coco, non sucré                             |
|                                  |  | moutarde de Dijon ou moutarde brune                         |
|                                  |  | olives Kalamata (ou autres variétés),<br>dénoyautées        |
|                                  |  | piments doux  |
|                                  |  | pois chiches  |
|                                  |  | salsa (oignons, tomates et poivrons)                        |
|                                  |  | sauce Marinara (sauce tomate, sans sucre<br>ajouté)         |
|                                  |  | tomates concassées  |
|                                  |  | tomates grillées concassées                                 |
|                                  |  |   |
| <b>Compléments alimentaires</b>  |  |   |
|                                  |  | huile de poisson (riche en acide gras oméga-<br>3) purifiée |
|                                  |  | probiotiques  |
|                                  |  | vitamine D <sub>3</sub>                                     |
|                                  |  |   |
| <b>Protéines</b>                 |  | <b>Version végétarienne</b>                                 |
|                                  |  | bœuf (filet, haut de<br>palette, hampe)                     |
|                                  |  | tempeh  |
|                                  |  | bœuf haché 90 %<br>maigre                                   |
|                                  |  | tempeh  |

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
|  |  | <b>charcuterie</b>   | <b>charcuterie végétale</b>               |
|  |  | <b>cuisses de poulet<br/>(avec la peau, non<br/>désossées)</b>   | <b>tempeh ou tofu extra-<br/>ferme</b>    |
|  |  | <b>cuisses de poulet<br/>(sans la peau et<br/>désossées)</b>   | <b>tempeh ou tofu extra-<br/>ferme</b>    |
|  |  | <b>jambon de dinde</b>   | <b>tempeh ou charcuterie<br/>végétale</b> |
|  |  | <b>jarrets d'agneau</b>  | <b>tempeh ou tofu extra-<br/>ferme</b>    |
|  |  | <b>œufs, riches en<br/>acides gras oméga-3</b>   |   |
|  |  | <b>poisson, saumon<br/>fumés</b>   | <b>tempeh ou tofu extra-<br/>ferme</b>    |
|  |  | <b>poisson, saumon<br/>rouge (en boîte)</b>  | <b>tofu extra-ferme</b>                   |
|  |  | <b>poisson à chair<br/>blanche en filet<br/>(cabillaud, colin,<br/>autres) – frais ou<br/>congelés</b> | <b>tempeh ou tofu extra-<br/>ferme</b>    |
|  |  | <b>sardines (en boîte)<br/>(avec la peau et les<br/>arêtes)</b>  | <b>mozzarella fraîche</b>                 |
|  |  | <b>tofu extra-ferme</b>  |   |
|  |  |  |   |
| <b>Produits laitiers ou substituts</b> |  |  |   |
|  |  | <b>beurre</b>  |   |
|  |  | <b>cheddar râpé</b>  |   |
|  |  | <b>crème aigre</b>   |   |
|  |  | <b>crème fraîche</b>   | <b>lait de noix de coco</b>               |
|  |  | <b>fromage à tartiner</b>  |   |
|  |  | <b>fromage de votre<br/>choix (pour les<br/>collations)</b>  |   |
|  |  | <b>fromage faisselle</b>   |   |
|  |  | <b>gruyère tranché (ou<br/>autre variété)</b>  |   |
|  |  | <b>lait d'amande, nature,<br/>non sucré (peut être<br/>remplacé par du lait</b>                        |   |

|  |  |   |                              |
|--|--|---|------------------------------|
|  |  | <b>de soja ou du lait de vache entier)</b>  |                              |
|  |  | <b>lait de soja nature, non sucré (peut être remplacé par du lait de vache entier)</b>    |                              |
|  |  | <b>mozzarella fraîche</b>   |                              |
|  |  | <b>mozzarella râpée</b>   |                              |
|  |  | <b>parmesan râpé</b>  |                              |
|  |  | <b>ricotta</b>  |                              |
|  |  | <b>Roquefort (ou autres fromages persillés)</b>   | <b>huile de noix de coco</b> |
|  |  | <b>yaourt à la grecque, nature, au lait entier</b>  |                              |
|  |  |   |                              |
| <b>Fruits</b>  |  |   |                              |
|  |  | <b>citrons</b>  |                              |
|  |  | <b>citrons verts</b>  |                              |
|  |  | <b>conserves (abricots, pêches, poires ou tout autre fruit non tropical et de saison)</b> |                              |
|  |  | <b>fruits rouges : fraises, myrtilles, framboises, mûres</b>                              |                              |
|  |  | <b>mandarines, clémentines, oranges</b>   |                              |
|  |  | <b>pommes, poires, pêches</b>   |                              |
|  |  | <b>raisins</b>  |                              |
|  |  |   |                              |
| <b>Légumes, piments, épices et herbes aromatiques fraîches</b> |  |   |                              |
|  |  | <b>ail</b>  |                              |
|  |  | <b>aubergine</b>  |                              |
|  |  | <b>avocat (ou guacamole prêt à consommer)</b>   |                              |
|  |  | <b>basilic</b>  |                              |
|  |  | <b>brocolis</b>   |                              |
|  |  | <b>carottes (entières et râpées)</b>  |                              |
|  |  | <b>céleri</b>   |                              |
|  |  | <b>champignons (cremini, shiitaké, de Paris) émincés</b>                                  |                              |
|  |  | <b>chou (entier et râpé)</b>  |                              |
|  |  | <b>chou-fleur</b>   |                              |
|  |  | <b>ciboulette</b>   |                              |

|                          |  |  |
|--------------------------|--|--|
|                          |  | <b>coriandre</b>   |
|                          |  | <b>courgettes</b>  |
|                          |  | <b>endives</b>   |
|                          |  | épinards   |
|                          |  | <b>fenouil (peut être remplacé par des carottes)</b>           |
|                          |  | <b>gingembre</b>   |
|                          |  | <b>haricots mange-tout</b>                                     |
|                          |  | <b>légumes verts à feuille (chou frisé, blettes et autres)</b> |
|                          |  | <b>mesclun</b>   |
|                          |  | <b>oignons rouges et jaunes</b>                                |
|                          |  | <b>oignons verts</b>   |
|                          |  | <b>persil</b>  |
|                          |  | <b>piment Anaheim, poblano ou autre piment doux</b>            |
|                          |  | <b>piment jalapeño</b>   |
|                          |  | <b>poivrons rouges, orange, jaunes ou verts</b>                |
|                          |  | <b>roquette ou jeunes pousses de salade</b>                    |
|                          |  | <b>salade verte (laitue, romaine ou autre)</b>                 |
|                          |  | <b>tomates</b>   |
|                          |  |  |
| <b>Produits surgelés</b> |  |  |
|                          |  | <b>edamame (avec les gousses)</b>                              |
|                          |  | <b>myrtilles ou autres fruits rouges</b>                       |
|                          |  |  |