

LISTE DE COURSES

- Café
- Thé
- Cacao en poudre
- Pâte à tartiner
- Flocons :
- Sucre complet
- Sirop : agave, riz, érable
- Confitures
- Compote :
- Laits : soja, riz, amande, noisette, avoine, épeautre...
- Crèmes : soja, amande, épeautre, riz...
- Lait de coco
- Yaourts de soja
- Fromage végétal :
- Margarine végétale
- Pain : mie, sans gluten,
- Jus de fruits : orange, multi, raisins,
- Purée d'oléagineux : amande, amande complète, noisette, cajou,.....
- Chocolat : noir, au lait végétal, blanc
- Cacao : poudre, cru, beurre de cacao,.....

- Noix
- Noisette
- Noix de cajou
- Amandes : entières, pelées
- Pignons
- Autre noix
- Raisins secs
- Dattes
- Abricots secs
- Figs sèches
- Autre fruit sec.....
- Fruit confits : citron, orange, gingembre,....
- Graines de lin, de sésame, de tournesol, pépin de courge...
- Farine de blé : semi-complète, complète, spécial pain
- Farine autres : petit épeautre, riz, maïs, avoine,.....
- Tofu : bloc, soyeux, lacto-fermenté
- Huile : olive, sésame, oeillette, cameline, tournesol, colza,.....
- Fruits :
- Légumes :
- Pâtes sans œuf, sans gluten, complètes
- Riz
- Lentilles : vertes, corail, beluga
- Haricots : verts, blanc, coco....
- Quinoa
- Boulgour
- Céréales brutes : flocons de riz, d'avoine.....
- Algues en paillettes
- Sauces tomate
- Levure de bière en paillettes
- Epices :
- Sel, poivre, Gomasio.....

