



**Gerlinéa**  
**Happy body**  
**project** *21 jours*

**Liste de courses**  
**Semaine 1**



### **Au rayon primeur**

Concombre x 1  
Asperges x 200g  
Pomme de terre x 150g  
Oignon x 1 + oignons nouveaux  
Poivron x 1  
Sauge  
Courgettes x 300g  
Tomates x 200g  
Haricots verts x 200g  
Petits pois écosés x 150g + carottes x 2  
(ou petits pois en boîte)  
Mache et roquette x 1 portion  
Kiwis x 2  
Oranges x 2  
Melon x 1  
Abricots x 300g  
Nectarine x 1  
Pêche x 1  
Fraises x 250g  
Cerises x 1 grosse poignée



### **Au rayon poisson**

Crevettes fraîches x 300g  
(ou décortiquées surgelées x 200g )



### **Au rayon frais**

Oeufs x 2  
Fromages blancs natures x 6  
Yaourts aux fruits 0% x 4  
Yaourts natures x 4  
Petits suisses x 4  
Crème dessert chocolat 0% x 1



### **Au rayon viande et volaille**

Steak haché x 1  
Roti de veau x 120g  
Blanc de poulet x 1  
Escalope de dinde x 1



### **Au rayon épicerie**

Thon en conserve au naturel x 1 de 100g  
(poids net égoutté)  
Repas minceur Gerlinéa x 14  
Briquette de Gaspacho x 1  
(ou le faire maison en mixant tomate, poivron, oignon,  
concombre + 1 c à c huile d'olive)