



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

**Liste de courses**  
**Semaine 2**



## Au rayon primeur

Tomates x 500g  
Pommes de terre x 150g  
Légumes à ratatouille frais x 300g  
(ou surgelés ou ratatouille en conserve)  
Poivron x 1  
Concombre x 1  
Carottes x 200g(ou carottes râpées x 150g)  
Champignons, pousses de soja et de bambou,  
poivron (ou un mélange de légumes surgelés pour  
réaliser le wok de légumes)  
Asperges x 200g  
Artichaut x 1 gros ou x 2 petits  
Kiwis x 2  
Pastèque x 1  
Amandes  
Abricots x 350g  
Pamplemousse x 1  
Pêche x 2  
Pomme x 1  
Orange x 2  
Melon x 1  
Fraises x 500g  
Nectarine x 2  
Cerises x 1 grosse poignée



## Au rayon poisson

Brochettes de poisson x 2  
(ou blanc de poisson x 120g)



## Au rayon frais

Œufs x 3  
Fromages blancs natures x 5  
Yaourts aux fruits 0% x 4  
Yaourts natures x 8  
Petits suisses x 2  
Crème dessert chocolat 0% x 1  
Camembert x 30g  
Mozzarella x 30 g  
Pizza royale x 1 part



## Au rayon viande et volaille

Bavette x 120g  
Jambon de pays x 2 tranches (80g)  
Rable de lapin x 1  
Escalope de poulet x 1  
Filet mignon x 120g



## Au rayon épicerie

Repas minceur Gerlinéa x 7  
Paquet de biscuits ou de barres Gerlinéa x 1  
Taboulet x 150g(ou Gaspacho + semoule, pour faire 1  
taboulet maison express)  
Riz sauvage  
Pois chiches en conserve au naturel  
(100g égouttés)