

LE STOCK DE BASE IG BAS

<p>Épicerie</p> <p>Spaghettis Riz basmati Quinoa Vermicelles de blé et de soja Lentilles corail sèches Coulis de tomates ou pulpe de tomates en bocal Légumes au naturel (bocal ou conserve) Thon au naturel Jus de citron, vinaigre Conserves de pois chiches et lentilles Crème légère ou végétale (soja, amande...) Chocolat noir riche en cacao et cacao sans sucre en poudre Fruits séchés : abricots secs, pruneaux</p>	<p>Bio</p> <p>Flocons d'avoine Son d'avoine Boulgour complet ou semoule complète Sucre IG bas de votre choix Lait végétal sans sucre (amande, soja...) Farine intégrale (T150) de blé et/ou d'épeautre Farine de blé noir (sarrasin) Graines de chia, de courge et de sésame Amandes et noix Agar agar</p>	<p>Rayon frais</p> <p>Laitages nature (brebis, chèvre, soja, coco) Fromages de votre choix : tome de brebis, feta, chèvre frais... Compotes sans sucre Œufs Viandes et poissons nature Steaks de soja et de tempeh / tofu (alimentation végétarienne)</p>
<p>Fruits et légumes</p> <p>Légumes de saison : tomates, concombre, radis, asperges... Fruits de saison : pommes, poires, prunes... Ail / échalotes / oignons Citrons</p>	<p>Surgelés</p> <p>Filets de poisson nature Steaks hachés à 5 % de MG Légumes surgelés nature (brocoli, épinards...) Fruits rouges</p>	<p>Pains</p> <p>Wasas® fibres ou équivalent Pain à IG bas (farine intégrale)</p>