

Liste de courses: ce qu'il te faut pour ta semaine meal prep

Lunchboxes/bocaux:

bocal résistant à la chaleur d'env. 1 l par portion
lunchbox allant au four d'au moins 0,75
bocal ou lunchbox allant au four de 0,5-0,8 l
lunchbox résistant à la chaleur ou allant au micro-onde
plat ou lunchbox allant au four de 16-20 cm de Ø

Produits laitiers:

150 g de mozzarella suisse
1 tomme
40 g de yogourt nature
0,7 dl de crème
1 gobelet de demi-crème acidulée

Fruits et légumes:

150 g de fenouil
400 g de pommes de terre à chair ferme
80 g de betterave rouge
80 g de poire
200 g de tomates
80 g de courge
80 g de courgettes
100 g d'épinards
160 g de carottes
160 g de brocoli
160 g de pleurotes du panicaut
2 citrons verts ou citrons
menthe

Viande:

1 cuisse de poulet (ou 150 g de paneer)
30 g de lardons

Divers:

1 cs de noix
1 cs de noisettes moulues
3 oeufs
50 g de vermicelles chinois

