

# Liste de courses — Régime anti-inflammatoire

1 semaine complète • [couteau-suisse-des-soins.com](http://couteau-suisse-des-soins.com)

## ■ Légumes

- Épinards (2 sacs)
- Brocoli (1 tête)
- Courgettes (3)
- Tomates cerises (500 g)
- Concombre (2)
- Poivrons (3)
- Patate douce (4)
- Haricots verts (500 g)
- Chou kale (1 botte)
- Champignons (250 g)
- Roquette (1 sachet)

## ■ Fruits

- Myrtilles (400 g)
- Framboises (250 g)
- Fruits rouges mélangés (250 g)
- Pommes (4)
- Bananes (4)
- Citrons (4)
- Avocats (3)

## ■ Poissons & protéines

- Saumon (2 filets)
- Maquereau (2 filets ou conserve)
- Sardines (2 boîtes)
- Thon au naturel (2 boîtes)
- Poulet (2 filets)
- Œufs (6)

## ■ Céréales complètes

- Flocons d'avoine (500 g)
- Quinoa (400 g)
- Riz complet (500 g)
- Riz sauvage (250 g)
- Pain complet
- Wraps complets (1 paquet)

## ■ Légumineuses

- Lentilles corail (400 g)
- Pois chiches (2 boîtes)
- Haricots blancs (1 boîte)
- Haricots rouges (1 boîte)
- Houmous (1 pot)

## ■ Huiles, noix & graines

- Huile d'olive vierge extra
- Noix (150 g)
- Amandes (150 g)
- Noisettes (100 g)
- Graines de chia (100 g)
- Graines de lin (100 g)
- Beurre d'amande (1 pot)
- Lait de coco (1 boîte)
- Lait végétal (1 L)

## ■ Épices & herbes

- Curcuma en poudre
- Gingembre frais ou en poudre
- Cannelle en poudre
- Thym séché
- Romarin séché
- Ail (1 tête)
- Herbes fraîches

## ■ Extras & boissons

- Chocolat noir 70 %+ (1 tablette)
- Thé vert (1 boîte)
- Miel (1 pot)
- Yaourt nature (4 pots)
- Feta (100 g)
- Olives (1 bocal)