



QU'EST-CE QU'ON MANGE ?

non exhaustif !

Des produits Céréaliers

Glucides, protéines, fer, fibres



Pain, pâtes, couscous, semoule, boulgour, riz, maïs, polenta, millet, sarrasin, quinoa, seitan, céréales pour petit déjeuner (types muesli), fonio, flocons d'avoine, orge, seigle

Autres sources de glucides : pommes de terre, patates douces, châtaignes

Des légumineuses

Protéines, fer



Entières (sèches ou fraîches), farines et flocons, surgelées, conserves, produits transformés

Lentilles (vertes, corail, jaunes, noires), haricots (rouges, blancs, flageolets, azukis, noirs...), fèves, pois chiches, pois cassés, petits pois, soja (tofu, tempeh, "lait", yaourt, crème...)

Des oléagineux

Lipides, protéines (fruits à coque), calcium, zinc, magnésium, autres minéraux



Graines, purées, concassées, poudre

Amandes, cacahuètes, graines de courge et de tournesol, noix, noix de cajou, noisettes, sésame

Des matières grasses

Énergie, oméga-3 (colza, lin...)



Huile de colza, de noix, de soja, d'olive, de lin

Fruits oléagineux : noix, noix de cajou, cacahuètes, noisettes, amandes, graines de tournesol, sésame, olives, graines de lin (fraîchement moulues)

Chocolat, margarine, avocat

Des légumes

Fibres, vitamines (A, B9 et C), calcium



Frais, surgelés, conserves, préparés

De printemps : asperges, bettes, carottes et navets en botte, choux blancs et rouges, épinards, petits oignons blancs, radis, petits pois, pois gourmands, pommes de terre nouvelles

D'été : tomates, concombres, aubergines, courgettes, haricots verts, poivrons, artichauts, bettes, brocolis, céleri branche, choux-fleur, choux raves, échalotes, épinards, fenouil, cresson

D'automne et d'hiver : maïs en épis, poireaux, céleri rave et branche, endives, choux (vert, rouge, chinois, de bruxelles), mâche, panais, courges (potimarron, musquée de Provence, spaghetti, butternut, pâtisson, patidou...), radis noir, topinambour, salsifis, navets, cresson

En toutes saisons : salades, betteraves, carottes, pommes de terre, oignons

Des fruits

Fibres, vitamines (A, B9 et C), calcium



Frais, séchés, surgelés, conserves, préparés

Frais : abricots, kiwis, cerises, figues, kakis, prunes, mirabelles, reines-claude, nectarines, pêches, brugnons, melons, pastèques, pommes, poires, coings, raisins, agrumes (oranges, citrons, clémentines, mandarines, pamplemousses, kumquats...)

Baies : fraises, cassis, framboises, groseilles, airelles, mûres, myrtilles

Secs : abricots, figues, pruneaux, dattes, raisins

Exotiques : mangues, bananes, ananas, avocats, dattes, fruits de la passion, grenades, litchis, papayes, caramboles

Des aromates et des épices



Frais, séchés, surgelés

Aromates

Ail, cerfeuil, ciboulette, estragon, laurier sauce, origan, persil, roquette, sarriette, sauge, thym

Épices

Cannelle, poivre, curry, muscade, curcuma, paprika, girofle, vanille, cumin, anis, moutarde, zaatar, carvi, fenugrec

Alternatives végétales



Alternatives à la viande (saucisses, nuggets, steak végétal, seitan, tofu...), aux produits laitiers et aux poissons

Autres



Levure de bière, levure diététique sans gluten, germe de blé
Chocolat noir (fer, magnésium)
Algues : kombu, wakamé, dulse, nori, salade du pêcheur... (iode)
Complément : Vitamine B₁₂

OÙ FAIRE SES COURSES ?

Marchés



Fruits et légumes de saison

Supermarchés et boutiques bio



Fruits et légumes, produits céréaliers, oléagineux, matières grasses, alternatives végétales (steaks végétal, boulettes, nuggets et hachés, houmous, laits, yaourts et crèmes végétales, etc.), choucroute, biscuits, chocolat

Boutiques Vegan



Alternatives à la viande, aux poissons, aux produits laitiers, aux œufs, aliments vegan pour chiens et chats etc.

Épiceries spécialisées en cuisine du monde



Asiatique, portugaise, libanaise, russe, italienne...
Céréales, tofu, olives, houmous, fruits et légumes, légumineuses, épices