



## Liste de courses du programme

- 2 pavés de saumon frais
- 2 cuillères à café d'huile d'olive
- ¼ d'oignon
- 300 grammes de courgettes
- 1 cuillère à café d'ail en poudre
- Le jus d'un citron
- 250 grammes d'orge, lentilles et riz rouge (trouvable en sachet au supermarché)
- Un petit bouquet de persil
- 2 endives
- 20 grammes de noix
- 2 cuillères à café de câpre
- 50 grammes d'anchois au naturel
- 80 grammes d'olives noires dénoyautées
- 2 filets d'huile de lin (sinon de colza ou olive)
- 1 yaourt à la grecques
- 100 grammes de myrtilles

Mes suppléments :

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_