MA LISTE DE COURSES

Anti-inflammatoires

Fruits

- ◯ FRUITS ROUGES
- ◯ CITRON
- ◯ GRENADE
- ◯ POMME
- ◯ BANANE
- ◯ KIWI

Légumes

- ◯ EPINARD, BLETTE, PAK CHOÏ...
- ◯ BETTERAVE
- ◯ BROCOLI
- ◯ PATATE DOUCE
- ◯ POIVRON
- ◯ CHOU FLEUR
- ◯ POIREAU
- ◯ AVOCAT
- ◯ SALADE

Condiments

- ◯ AIL
- ◯ OIGNON
- ◯ GINGEMBRE
- ◯ CURCUMA
- ◯ CUMIN
- ◯ CLOU DE GIROFLE
- ◯ PAPRIKA
- ◯ HERBES AROMATIQUES

Aliments fermentés

- ◯ CHOUCROUTE CUITE
- ◯ KIMCHI
- ◯ KOMBUCHA
- ◯ PÂTE DE MISO
- ◯ TEMPEH
- ◯ TAMARI

Super-aliments

- ◯ AÇAÏ
- ◯ BAOBAB
- ◯ CAMU-CAMU
- ◯ CACAO CRU
- ◯ CHLORELLA, SPIRULINE
- ◯ MACA
- ◯ THÉ VERT, MATCHA
- ◯ ROOIBOS

Epicerie

- ◯ Huiles d'olive, colza, lin, noix
- ◯ lentilles, pois chiche, haricots...
- ◯ Conserve de sardine, maquereau...
- ◯ Purées d'oléagineux
- ◯ Graines de chia, courge, chanvre, lin
- ◯ Quinoa, millet, riz semi / complet
- ◯ Fruits secs (noix, amande, ...)
- ◯ Farines sans gluten (riz, millet, lupin, sarrasin, pois chiche, fécules...

BALICO and co