

La Liste de Courses Parfaite : Ton Placard de Base IG Bas & Équilibré !

Objectif : Avoir sous la main **tout ce qu'il faut** pour des repas sains, équilibrés et IG bas, sans stress ni perte de temps en cuisine.

Cette liste est une BASE. Chaque semaine, tu pourras l'adapter en fonction de tes goûts, des saisons et de ton menu ! (Tu retrouveras aussi chaque semaine avec tes menus la liste de course nécessaire.)

 Volume pour 1 personne.

Légumes & Fruits (à acheter frais ou surgelé suivant l'utilisation chaque semaine)

- ✓ Courgettes, carottes, radis, fenouil, concombres, poivrons, épinards, asperges, champignons
- ✓ Tomates cerises, brocolis, haricots verts, patates douces, avocat (en surgelé plus facile d'utilisation et toujours mur à point, Picard est ton ami)
- ✓ Pommes, poires, kiwis, oranges, fraises, myrtilles, citron

 **Pourquoi ?** Riches en fibres, vitamines et minéraux, ils régulent la glycémie et la satiété.

Féculents IG Bas (à stocker en avance)

- ✓ Quinoa, riz basmati complet, sarrasin
- ✓ Patates douces
- ✓ Lentilles vertes, pois chiches, haricots rouges (sec ou en bocal déjà cuit)
- ✓ Flocons d'avoine

 **Pourquoi ?** Ces féculents à **IG bas libèrent l'énergie progressivement**, évitant les coups de fatigue et fringales.

Oléagineux & Graines (bons lipides & satiété)

- ✓ Amandes, noisettes, noix, noix de cajou (non salées)
- ✓ Graines de chia, graines de lin, graines de courge

 **Pourquoi ?** Excellente source d'**oméga-3, fibres et protéines**, parfaits pour gérer l'appétit et nourrir le cerveau.

Produits Laitiers & Alternatives

- ✓ Yaourt nature (brebis, chèvre ou vache), au bifidus, surtout nature pas aromatisé, ni sucré.
- ✓ Fromage blanc 0% ou Skyr
- ✓ Lait végétal sans sucres ajoutés (amande, coco, soja)

💡 **Pourquoi ?** Apporte des **protéines et du calcium**, parfait pour une collation rassasiante.

🍳 Protéines Animales & Végétales

- ✅ Filets de poulet ou dinde
- ✅ Pavés de poisson gras (saumon)
- ✅ Filets de poisson blanc (cabillaud, merlu)
- ✅ Œufs

💡 **Pourquoi ?** Essentiel pour maintenir la **masse musculaire et éviter les fringales**.

🥗 Épicerie de Base & Condiments

- ✅ Bouillon miso
- ✅ Vinaigre de cidre, vinaigre balsamique
- ✅ Moutarde douce
- ✅ Chocolat noir 85% (à minima 70%)
- ✅ Purée d'amandes (complète ou blanche) ou purée de noisettes

💡 **Pourquoi ?** Ces petits ingrédients **boostent le goût des plats sans excès de sucre ou de mauvais gras**.

🥄 Huiles & Assaisonnements

- ✅ **Huile d'olive** pour la cuisson et les assaisonnements
- ✅ **Huile de colza** ou de noix pour les oméga-3
- ✅ **Sel non raffiné** (sel de Guérande, sel rose)
- ✅ **Épices** : curcuma, cumin, paprika, poivre, herbes de Provence

💡 **Pourquoi ?** Les huiles saines apportent de bons **lipides essentiels** et les épices rehaussent les plats sans calories inutiles.

L'ACHAT ESSENTIEL : UN VAPORISATEUR D'HUILE

💡 **Pourquoi investir dans un spray d'huile de cuisine ?** Ce modèle par exemple (lien affilié)

🌐 **TrendPlain Spray Huile Cuisine 470ml - Vaporisateur Huile Air Fryer 2-en-1 pour Cuiss...**

- ◆ **Dosage parfait** → Évite d'avoir la main trop lourde sur l'huile sans s'en rendre compte.
- ◆ **Meilleure répartition** → Un simple pschitt permet de bien huiler une poêle ou des légumes rôtis avec **très peu d'huile**.
- ◆ **Économie** → Moins d'huile utilisée = une bouteille qui dure plus longtemps.

Astuce : Mets ton huile d'olive ou colza dans un spray et utilise-le **pour la cuisson et l'assaisonnement**, sans excès.

Avec cette base, tu as tout ce qu'il faut pour réussir sans prise de tête !