LA LISTE DES COURSES HFLC (High Fat Low Carb)

version vierge à compléter

SEMAINE DU :

Les protéines animales

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Les produits « laitiers »

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Les oléagineux

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Les graines

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Les matières grasses

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Substituts aux produits laitiers

VEGAN

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Vinaigres

- [ ]
- [ ]

Les légumes

Les fruits

Idées recettes salées et/ou sucrées