

## HUILES & CONDIMENTS

- Huile d'olive vierge ou extra-vierge (nature ou aux herbes: basilic, romarin...)
- Huile de coco vierge
- Huile de colza vierge
- Huile de sésame vierge
- Huile de noix vierge
- Sauce soja
- Miel (ou autres fruits)
- Vinaigre de riz
- Moutarde (nature ou avec saveurs: miel, aux épices, herbes...)
- Pâte d'ail
- Pâte de gingembre
- Sauce tomate bio et sans sucres ajoutés
- Pesto végétarien
- Wasabi
- Gingembre mariné (gari)

## PRODUITS LAITIERS (ANIMALS & VEGETAUX)

- Yaourt nature
- Fromage blanc
- Yaourt soja nature
- Yaourt nature réduit en lactose (Carrefour)
- Fromage frais 0% à tartiner (St Môret, Carrés frais, Philadelphia...)
- Bûche de chèvre allégé (Soignon)
- Fromage en tranches allégé (Entremont...)
- Emmental allégé (Entremont, Les croisés...)
- Fromage râpé allégé (Entremont, Les croisés...)
- Mozzarella
- Feta / Halloumi
- Crèmes végétales: soja, amande, avoine, coco...
- Crème liquide allégée
- Crème fraîche allégée
- Crème liquide allégée allégée en/ou sans lactose (Carrefour, MinusL...)
- Lait végétaux: soja, amande, noisette, coco... (sans sucres ajoutés ou sucres raffinés)
- Lait allégé en lactose
- Margarine (avec huiles non hydrogénées)
- Lait concentré non sucré

## EPICES & HERBES AROMATIQUES

- Sel rose d'Himalaya
- Poivre noir
- Mélange 5 baies
- Curry
- Paprika (fumé)
- Curcuma
- Cumin
- Gingembre
- Gomasio
- Cannelle
- Muscade
- Épices colombo
- Épices cajun
- Mélange italien (ou à pizza)
- Mélange mexicain
- Garam masala
- Tandoori
- Mélange oriental (ou à couscous)
- Zaâtar
- Citronnelle
- Persillade
- Herbes de Provence
- Basilic
- Origan
- Romarin
- Thym
- Aneth
- Estragon
- Laurier
- Coriandre
- Persil
- Ciboulette
- Pistils de safran
- Ail en poudre
- Mélange speculoos
- Mélange pain d'épices
- Herbes fraîches congelées

## PROTEINES ANIMALES & VEGETALES

- Thon albacore au naturel
- Pavé de saumon surgelé (sauvage de préférence)
- Blanc de poulet / dinde
- Pavé de colin / cabillaud surgelé
- Crevettes fraîches ou surgelées
- Saumon sauvage fumé
- Filets de poisson frais
- Rillettes de thon / saumon
- Filet de thon / saumon en conserve
- Filet de maquereaux
- Tofu nature
- Tofu fumé
- Tofu soyeux
- Soja texturé
- Galettes ou palets de soja
- Steak de soja (nuggets...)
- Lentilles en conserve
- Pois chiches en conserve
- Œufs

## LEGUMES & FRUITS

- Banane
- Pomme
- Citron / citron vert bio
- Fruits de saison
- Compote sans sucres ajoutés
- Fruits congelés
- Oignons rouges
- Échalote
- Légumes de saison
- Mélange de légumes surgelés (asiatiques, brunoise, julienne...)
- Haricots verts surgelés
- Champignons de paris surgelés
- Choux surgelés: fleur, brocoli, mélange...
- Maïs en conserve (sans sucres ajoutés)
- Sachets individuels de légumes micro-ondable (Picard...)
- Tomates séchées
- Raisins secs: sultanine, corinthe...
- Abricots secs (sans sulfite)
- Figs séchées
- Dattes: Deglet Nour, Medjool...
- Pâte de dattes

## **FECULENTS (CEREALES, PÂTES, PAIN...)**

- Pain complet
- Pain de mie complet (sans sucres ajoutés)
- Pâtes complètes (spaghetti, penne, torsade...)
- Pâtes sans gluten
- Riz basmati
- Riz complet
- Quinoa: blanc, rouge, noire
- Mélange de céréales
- Amarante bio
- Fonio bio
- Boulghour: de blé (blanc ou complet) ou céréales
- Semoule de blé (blanc ou complet) ou de céréales
- Semoule de maïs
- Sachets de céréales micro-ondable (bio, sans sucre ajouté, sans conservateur, additif...)
- Mélange de céréales & légumineuses
- Pomme de terre
- Patate douce
- Oatcakes sans gluten
- Cracottes bio complètes ou sans gluten
- Feuilles de brick

- Kasha (sarrasin grillé)
- Konjac: nouilles, riz...
- Noodles: soba, de riz, ramen, de blé...
- Galettes de riz (pour rouleaux de printemps...)

## **A TARTINER & CO.**

- Beurre de cacahuètes (sans sucre ajouté, sans huile ajoutée)
- Beurre de noix de cajou (sans sucre ajouté, sans huile ajoutée)
- Beurre d'amandes blanches / complètes (sans sucre ajouté, sans huile ajoutée)
- Beurre de noisettes
- Beurre mélange de noix
- Beurre d'oléagineux avec saveurs: amande-coco, au miel...
- Confiture de fruits sans sucres ajoutés
- Pâte à tartiner choco-noisettes sans sucres (Karéléa)
- Tahin
- Beurre de graines: courge, tournesol...

## FARINES & FLOCONS DE CEREALES

- Farine semi-complète bio
- Farine complète bio
- Farine de quinoa bio
- Farine de coco bio
- Farine de châtaigne bio
- Farine d'avoine complet bio
- Farine de riz complet bio
- Farine de sarrasin bio
- Farine de soja bio
- Farine de cacahuète / sésame (Sukrin)
- Farine de souchet bio
- Farine de seigle bio
- Féculé de maïs / pomme de terre
- Flocons d'avoine sans gluten
- Flocons de quinoa
- Sachets individuels pour porridge (sans sucres, conservateurs, additifs... ajoutés)
- Porridge aux fruits sans sucres ajoutés (Bjorg...)
- Muesli bio sans sucres ajoutés
- Semoule fine / moyenne

## GRAINES & OLEAGINEUX

- Graines de courge
- Graines de tournesol
- Chanvre décortiqué
- Graines de sésame complet / noir
- Graines de lin brun / blond
- Graines de chia noir / blanc
- Graines de nigelles
- Graines de pavot
- Mélange de graines (courge, tournesol, pignon de pin)
- Pignons de pin
- Cacahuètes nature
- Noix de cajou nature
- Noix
- Noisettes avec et sans peau
- Amandes avec et sans peau / effilées
- Noix du Brésil
- Noix de macadamia
- Noix de pécan
- Pistaches
- Éclats: cacahuètes grillées, noix, noix de cajou, noisettes...
- Poudres: noisettes, amandes...

## SUBSTITUTS DE SUCRE

- Miel d'acacia
- Sirop d'agave: nature ou aromatisés (choco, friase, myrtille...)
- Poudre d'agave
- Sirop de coco
- Sucre de coco
- Sucre complet (rapadura, muscavado...)
- Sirop d'érable
- Mélasse noire bio
- Poudre de yacon
- Sirop de fruits: nature, choco, choco-coco (Sweet freedom)
- Mélasse de fruits: raisin, mûre, caroube...

## CHOCOLATS

- Tablette de chocolat au lait/ noir sans sucres (Poulain, Gerblé, Karéléa...)
- Chocolat noir 90 à 99%
- Chocolats crus Ombar: mini tablettes & pastilles)
- Chocolats crus The raw chocolate company: barres et fruits secs enrobés
- Barres de chocolat crues Lovechock
- Chocolats crus Lifefood (mini-tablettes...)
- Chocolats crus Cocoa: mini-tablettes et fruits secs enrobés

## SNACKS

- Barres crues: Nakd, Roo'bar, Trek, Puslin, Raw-bite, Lifebar, Beond, The Primal Pantry...
- Barres Cliff
- Bites & nibbles crus: Nakd, Inspiral, Trek...
- Fruits sticks N.A! (pomme, framboise...)
- Bear: yo-yo's, claws & paws
- Fruits séchés sans sucres ajoutés (Urban fruit...)
- Chips de fruits sans sucres ajoutés (The giving tree, Vitasnack...)

## SUPERALIMENTS

- Cacao cru bio: en poudre et éclats de fèves de cacao
- Mulberries bio: blanches & noires
- Baies de goji bio
- Noix de coco: râpée et chips (nature ou toastée)
- Baies d'aronia bio
- Pollen
- Baies d'açaï bio en poudre
- Matcha
- Arilles de grenade séchés bio
- Spiruline en poudre
- Moringa bio en poudre
- Caroube cru en poudre
- Baobab bio en poudre
- Camu-camu bio en poudre
- Herbe de blé bio en poudre
- Poudre de légumes: carotte, épinard...
- Mélange de poudre de superaliments
- Mélange superaliments-fruits secs-oléagineux

↳ Voir également dans graines: chia, chanvre...

## AUTRES

- Eau de coco
- Blanc d'œuf en poudre
- Eau de fleur d'oranger
- Levure de boulanger / fraîche
- Bicarbonate de soude
- Pépites de chocolat au lait et noir sans sucres
- Arômes naturels (patisdecor...)
- Gomme guar
- Thés & infusions en vrac

## APPAREILS, USTENSILES, ACCESSOIRES...

- Wok
- Cuit vapeur au micro-ondes
- Cuit vapeur ou panier vapeur
- Cuit pomme en silicone
- Papillotes en silicone
- Feuilles de cuisson en téflon
- Thermomètre culinaire (idéal pour cuisiner cru)
- Mixeur type Nutribullet
- Mandoline
- Plancha électrique
- Extracteur de jus / Centrifugeuse
- Sorbetière
- Presse-agrumes
- Robot multifonctions (mixer, hacher, râper...)
- Machine à sushis & makis (à enrouler ou à piston)
- Spiralizer (appareil pour faire spaghettis de légumes...)
- Cuillères de mesure
- Moules en silicone individuels & grands
- Cercles de présentation/à mousse (de différentes formes)
- Emporte-pièces de toutes formes et toutes tailles
- Moules à glaces et esquimaux
- Infuseurs pour thés & infusions
- Bouteilles avec infuseur (thé ou fruits)
- Mug isotherme
- Lunch-box (sans ou avec compartiments type Bento)
- Lunch-box pour soupe
- Lunch-box pour petit-déjeuner à emporter (breakbox)
- Mason jar