

Liste d'épicerie Costco

Fruits & Légumes

- Choux de Bruxelles
 - Salade
 - Patates douces
 - Bananes
 - Fruits de ton choix
 - Edamame bio
-

Protéines

- Poulet cru et cuit (idéal pour meal prep)
 - Saumon ou thon à poke (congelé, 5 paquets/boîte)
 - Blancs d'œufs (omelette / souper protéiné)
 - Rouleaux impériaux
 - Dumplings
 - Halloumi
-

Produits secs & céréales

- Flocons d'avoine
 - Quinoa
 - Farine d'amande
 - Wraps multi grains ou keto
 - Craquelins à la farine d'amande
-

Noix & Graines

- Graines de citrouille rôties et salées
 - Noix mélangées (salées ou non)
 - Beurre d'amandes
 - Dattes
-

Condiments & Huiles

- Pesto
 - Sauce tomate « Victoria »
 - Sauce soya Kikoman ou tamari
 - Huile d'olive
 - Huile de coco
 - Bouillon de poulet bio
-

Autres essentiels

- Lait d'amande vanille non-sucré
 - Algues pour bouchées sushi
 - Barres tendres protéinées (Kirkland)
-