

|                                                 | Fiche mémo : Au supermarché                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Rayon LÉGUMES</b><br>(frais ou surgelés)     | ail, échalotes/oignons, poireau, ciboulette, cresson, mâche, laitue vert foncé (excepté iceberg), roquette, endives, salsifis, topinambour, rutabaga, artichaut, asperges, céleri, panais, carottes, céleri-rave, navet, radis noir, fenouil, blette, brocolis, chou-fleur, chou frisé, chou de Bruxelles, chou blanc, câpres, courgette, potiron, épinards, haricots verts, betterave, champignons de Paris, fenouil, aubergines, poivrons rouges, concombres, patates douces, pommes de terre, basilic, persil, laurier, thym |
| <b>Rayon FRUITS</b><br>(frais ou surgelés)      | kiwis, bananes (pas mûres), pamplemousse, citrons, ananas, avocat, fraises, framboises, cerises, pêches, prunes, pommes, poires, tomates                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Rayon ÉPICERIE</b>                           | amandes (non salées et non-grillées), noisettes, noix, cacao en poudre, chicorée, graines (courge, lin, sésame), lentilles, pois-chiches, pois secs, haricots, mogette, fève, flageolets, cacahuètes, avoine, sarrasin, quinoa, amarante, millet, riz sauvage, riz complet, légumes fermentés, produits laitiers fermentés (au lait de chèvre et/ ou de brebis), beurre, huiles extra-vierges (olive et colza), cannelle de Ceylan, curcuma, cumin, curry, origan vrai, cardamome, camomille, thym                              |
| <b>Rayon VIANDE</b><br>(frais ou surgelé)       | volaille, porc, lapin                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Rayon POISSONNERIE</b><br>(frais ou surgelé) | maqueurau, saumon, sardines, hériing, merlan, crustacés<br><br>© Melania Kiel, 2025 ( <a href="https://melaniakiel4.wixsite.com/cours-alimentation/supports-de-cours">https://melaniakiel4.wixsite.com/cours-alimentation/supports-de-cours</a> )                                                                                                                                                                                                                                                                               |