

REMARQUE : Pour faire une copie, cliquez sur **Fichier > Créer une copie** ou **Télécharger**

LISTE DE COURSES

Spéciale “Supers Boissons Sociales”

- ☐ Bananes
- ☐ Betteraves crues
- ☐ Citrons
- ☐ Gingembre
- ☐ Myrtilles congelées (ou autres fruits rouges)
- ☐ Poires

- ☐ Miel (si possible bio, cru, non filtré, non chauffé)
- ☐ Sirop d'érable

- ☐ Beurre/Ghee
- ☐ Huile de noix de coco/Huile de lin

- ☐ Lait de noix de coco
- ☐ Lait de vache/chèvre cru

- ☐ Piment de cayenne
- ☐ Poivre noir
- ☐ Vanille
- ☐ Cacao en poudre

- ☐ Vodka
- ☐ Vin rouge