



liste de courses paléo

(version 1.1)



#Introduction

Cet ebook regroupe une liste de courses adaptée au régime paléolithique. J'ai créé cette liste à partir de produits que j'utilise personnellement, qui se trouvent facilement dans les grandes surfaces et sur les marchés. Beaucoup de lecteurs du blog étaient demandeurs d'une telle liste, je voulais également prouver que manger paléo est accessible avec des produits courants. Ce travail n'est pas exhaustif et sera amené à évoluer, mais j'espère que cette liste vous sera utile dans vos achats.

Bonnes courses

Jean-Lou, auteur du blog [green-escape.fr](http://www.green-escape.fr)

The Green Escape est également présent sur :

- >> **Facebook** <http://www.facebook.com/TheGreenEscape>
- >> **Twitter** <https://twitter.com/TheGreenEscape>
- >> **Youtube** <http://www.youtube.com/TheGreenEscape>

#Licence

Cette liste de courses paléo de [The Green Escape](#) est mise à disposition selon les termes de la [Licence Creative Commons \(BY-NC-ND-3.0\)](#) c'est à dire :

- [Attribution](#)
- [Pas d'Utilisation Commerciale](#)
- [Pas de Modification](#)

Mode d'emploi

✓ Cette liste n'est pas exhaustive

Cette liste n'est pas exhaustive, ce n'était pas le but. Elle est faite pour être imprimée. Il reste des lignes vides à compléter avec vos propres items.

✓ Paléo ou pas paléo

Il y a peut-être des produits que vous achetez qui ne sont pas listés. Ce qui ne veut pas dire qu'ils ne sont pas paléo, vous pouvez jeter un coup d'œil sur [cette vidéo](#) pour mieux comprendre la philosophie du régime paléolithique.

✓ Lisez les listes d'ingrédients et évitez les produits transformés

Cette liste de produits recommandés se base sur des produits bruts, de façon générale, si ce que vous achetez comporte plus de cinq ingrédients vous pouvez commencer à vous méfier. Pour apprendre à lire une étiquette et éviter les additifs chimiques, [voir ici](#).

✓ Préparer votre liste de repas à l'avance

Au départ le régime paléo peut sembler difficile à implémenter, d'où l'intérêt de savoir à l'avance ce que l'on va manger pour éviter l'improvisation. Quelques conseils pour réussir la transition paléo [ici](#).

✓ Ce qui ne figure pas dans cette liste

Les céréales (blé, orge, avoine, maïs...) et dérivées (pains, pâtes...) ainsi que les légumineuses (cacahuètes, haricots secs, lentilles...), les pommes de terres, les produits transformés, les édulcorants... Car ils ne font pas partie d'un régime paléolithique. Beaucoup de ces aliments comportent des [antinutriments](#) nocifs pour votre organisme.

Conseils par rapport aux différentes rubriques

>>Fruits

De préférence bio, de saison et locaux, sinon faire des choix malins [voir cet article](#)

>>Légumes

De préférence bio, de saison et locaux, sinon faire des choix malins [voir cet article](#)

>>Viandes

L'idéal c'est de manger des viandes sauvages ou de pâturages. Si vous n'avez pas le choix reportez-vous sur des labels (bio, label rouge). Si vous optez pour de l'élevage traditionnel, évitez les parties les plus grasses de la bête.

>>Poissons

Les poissons sauvages sont préférables aux poissons d'élevage, les poissons gras des mers froides riches en Oméga 3 sont particulièrement recommandés.

>>Fruits de mer

Ils sont une très bonne source de protéines, attention néanmoins si vous avez des allergies. Là aussi la version sauvage est supérieure à la version d'élevage.

>>Produits laitiers et œufs

La consommation de produits laitiers est controversée dans le cadre d'un régime paléo, beaucoup de personnes sont sensibles au lactose et à la caséine. Personnellement, j'évite le lait car je ne le supporte pas, et je consomme que des fromages sans lactose et un peu de beurre de temps en temps. Pour information le lactose disparaît au bout de trois mois d'affinage, si vous prenez des fromages affinés au-delà vous êtes bon. Les produits

laitiers sont à prendre avec précaution chez beaucoup d'adultes, ils sont en mesure de déclencher ou d'aggraver des réactions inflammatoires ou auto-immunes.

>>Huiles et graisses

Le choix d'huiles est limité. Ne figurent pas dans la liste les huiles végétales comme le colza ou le tournesol qui sont polyinsaturés, car elles sont très instables et se perdent rapidement.

>>Épices et herbes

Elles existent dans une grande variété, il ne faut pas s'en priver

>>Conserves et condiments

Ne prenez que les aliments dans leur forme la plus simple, sans additifs chimiques et bio si possible.

>>Surgelés

Qui dit surgelés ne dit pas forcément plats préparés, les surgelés listés sont des produits bruts congelés. L'utilisation de produits surgelés permet de gagner du temps en cuisine, sans faire de compromis sur la qualité. À prendre également bio de préférence.

>>Graines et noix

Elles sont très caloriques et parfois riches en Oméga 6, limitez votre consommation à une poignée par jour. À prendre nature, non salées et grillées à sec.

>>Boissons

L'eau est la boisson de base, mais l'alcool est acceptable en petite quantité et avec modération, pas d'alcools fabriqués à base de céréales.

>>Épicerie salé et sucré

Quelques propositions de snacks toujours avec modération, car il est important de limiter la consommation de sucre.

Fruits	Légumes	Viandes	Poissons et fruits de mer
ananas	ail	filet mignon	crabes
bananes	artichauts	bresaola	cabillaud
cerises	asperge	faux-filet	coquilles St Jacques
citrons	aubergine	filet de dinde	crevettes
fraise	avocat	filet de poulet	homard
framboises	brocolis	gibier	huîtres
kiwi	carottes	jambon	langoustines
mangue	céleri	lapin	limande
melon	champignons	magret de canard	maquereaux
mirabelles	chou	mouton	merlan
mûres	chou-fleur	organes (foie, langue)	moelles
myrtilles	choux blanc	poulet entier	sardines
nectarines	choux rouge	rôti de bœuf	saumon
orange	concombre	rôti de dinde	saumon fumée sauvage
pastèque	courgettes	rôti de porc	sole
pommes	échalotes	steak haché	thon
prunes	endives	viande des Grisons	
raisin	épinard	viande hachée	
	fenouil		
	haricots verts		
	igname		
	mesclun		
	navet		
	oignon		
	patates douces		
	poireaux		
	poivrons		
	salade verte		
	tomates		

Produits laitiers et œufs	Huiles et graisses	Épices et herbes	Conserves et condiments
beurre	huile de coco	ail	ratatouille
comté	graisse d'oie	basilic	Bouillon de poulet ou de bœuf
crème fraîche bio	huile d'avocat	cannelle	champignons
emmental label rouge	huile d'olive	carvi	châtaignes
ghee	huile de sésame	ciboulette	cœur de palmier
grana padano		coriandre	cornichons
œufs bio		cumin	filets d'anchois
parmesan		curcuma	filets de maquereaux
		curry	lait de coco
		gingembre	moutarde
		herbes de Provence	noix de coco déshydraté
		marjolaine	olives noires
		origan	olives vertes
		paprika	pesto à l'huile d'olive
		persil	poudre à lever sans gluten
		piment	sardines
		piment d'espelette	sauce nuoc man
		poivre	sauce tomate
		sel (gros, fleur)	tamari(sauce soja ss gluten)
		thym	thon
			tomates séchées
			vinaigre(vin, balsamique, cidre)

Surgelés	Graines et noix	Boissons	Épicerie salé et sucré
mélange de légumes	amandes	eau gazeuse	chocolat noir >70 %
brocoli	graines de courges	café	copeaux de noix de coco
carotte	graines de tournesol	eau plate	farine d'amande
chou-fleur	noisettes	gin	farine de coco
crevettes	noix	tequila	farine de riz
filets de poisson	noix de cajou	thé d'églantier	fruits secs
framboises	noix de macadamia	thé roiboos	miel
fruits rouges	noix de pécan	thé vert	purée d'amandes
haricots verts	pignons	vin blanc	purée de fruit sans sucres ajoutés
myrtilles	pistaches	vin rouge	beef jerky
petit pois			
ratatouille			
saumon sauvage			
steak haché			