

VOTRE LISTE D'ÉPICERIE CETTE SEMAINE

Cette liste s'applique si vous suivez le menu tous les jours de la semaine 1.
Vérifiez le contenu de votre garde-manger et de votre réfrigérateur avant tout.

Fruits

- Ananas frais ou en conserve sans sucre
- Banane (Profil ■)
- Cantaloup
- Citron
- Clémentines ou oranges
- Compote de pommes sans sucre
- Fraises fraîches ou surgelées sans sucre
- Fruits frais ou en conserve sans sucre, au choix (Pour tous les profils)
- Fruits frais ou surgelés sans sucre, au choix
- Fruits séchés (Profil ■)
- Oranges
- Pamplemousses
- Pêches fraîches ou en conserve sans sucre
- Raisins verts ou rouges
- Salade de fruits en conserve sans sucre

Légumes

- Ail
- Brocoli
- Carottes
- Céleri
- Champignons
- Châtaignes d'eau en conserve
- Chou
- Chou chinois
- Chou-fleur
- Cœurs de palmier en conserve
- Concombres
- Courgette jaune
- Courgettes vertes
- Épinards frais

- Haricots blancs
- Haricots de Lima surgelés
- Haricots jaunes
- Haricots rouges
- Laitue romaine
- Maïs en grains en conserve et surgelé
- Mesclun
- Navet
- Oignon rouge
- Oignons
- Oignons verts
- Pâte de tomates
- Petites carottes
- Petits pois en conserve et surgelés
- Pois mange-tout
- Poivron jaune
- Poivron orange
- Poivrons rouges
- Poivrons verts
- Tomates en dés
- Tomates entières en conserve
- Tomates fraîches

Produits céréaliers

- Bagels (Profil ■)
- Barre tendre *Vital*, de Leclerc (Profil ■)
- Biscuits *Social thé* (Profil ■)
- Blé soufflé sans sucre
- Céréales *Vector* (Profil ■)
- Craquelins de blé (Profil ■)
- Craquelins *Wasa* (Profil ■)
- Galettes de riz nature (Pour tous les profils)
- Gruau instantané nature

- Muffin au son (Profil ■)
- Pain de blé entier
- Pâtes de blé entier au choix
- Pitas de blé entier ou tortillas moyens
- Riz brun

Produits laitiers

- Fromage à 30 % m.g. (Profils ■ et ■)
- Fromage cottage à 1 % m.g. (Profil ■)
- Lait écrémé
- Ricotta légère (Profil ■)
- Yogourt nature sans gras (*Source* ou *Silhouette*)
- Yogourt sans gras (*Source* ou *Silhouette*)

Poisson et fruits de mer

- Bâtonnets de similit-crabe (goberge)
- Crevettes moyennes (21/25)
- Filets de saumon sans peau
- Filets de sole
- Saumon en conserve
- Thon conservé dans l'eau

Viande et volaille

- Bifteck de surlonge
- Bœuf haché maigre
- Poitrines de poulet désossées

Épices

- Assaisonnement cajun
- Basilic frais et séché
- Cannelle

- Coriandre fraîche
- Flocons de piment fort
- Gingembre frais
- Paprika
- Persil séché
- Sel et poivre
- Tabasco
- Thym séché

Divers

- Amandes nature (Profils ■ et de base)
- Beurre d'arachides naturel (Pour tous les profils)
- Bouillon de légumes léger
- Bouillon de poulet léger, en poudre et liquide
- Brochettes en bois
- Confiture sans sucre au choix (Profils ■ et ■)
- Féculé de maïs
- Huile d'olive
- Huile de canola
- Hummus *Fontaine Santé* (Profil ■)
- Jus d'orange
- Jus de citron
- Jus de légumes sans sodium
- Mayonnaise légère
- Moutarde de Dijon
- Noix mélangées (Profil ■)
- Œufs
- Pam* original et à l'huile de canola
- Sauce soja légère
- Splenda*
- Trempette légère
- Vinaigre de riz
- Vinaigre de vin
- Vinaigrette légère