

VOTRE LISTE D'ÉPICERIE CETTE SEMAINE

Cette liste s'applique si vous suivez le menu tous les jours de la semaine 2.
Vérifiez le contenu de votre garde-manger et de votre réfrigérateur avant tout.

Fruits

- Ananas frais ou en conserve sans sucre
- Baies sauvages fraîches ou surgelées
- Banane (Profil ■)
- Clémentines
- Compote de pommes sans sucre
- Fruits séchés (Profils ■ et ■)
- Kiwi
- Pamplemousse
- Pommes
- Raisins verts ou rouges
- Salade de fruits en conserve sans sucre

Légumes

- Ail
- Asperges
- Brocoli
- Carottes
- Céleri
- Champignons
- Chou
- Choux de Bruxelles
- Concombres
- Courgettes jaunes
- Courgettes vertes
- Haricots verts et jaunes
- Laitue au choix
- Lentilles en conserve
- Mesclun
- Oignons
- Oignons rouges
- Oignons verts
- Petits pois en conserve et surgelés
- Pois mange-tout

- Poivrons rouges
- Poivrons verts
- Tomates broyées
- Tomates cerises
- Tomates étuvées
- Tomates fraîches

Produits céréaliers

- Bagels (Pour tous les profils)
- Barre granola au yogourt *Val Nature* (Profil ■)
- Barre granola croquante *Val Nature* (Profil ■)
- Barre tendre *Vital*, de Leclerc (Profil ■)
- Blé soufflé sans sucre
- Galettes de riz nature (Profils ■ et de base)
- 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
- Toasts Melba

Produits laitiers

- Fromage à 30 % m.g. (Profil ■)
- Fromage cottage à 1 % m.g.

- Lait au chocolat (Profil ■)
- Margarine *Becel* sans sel (Profils ■ et de base)
- Yogourt à boire *Yop* (Profil ■)
- Yogourt sans gras (*Source* ou *Silhouette*) (Profils ■ et de base)

Poisson et fruits de mer

- Crevettes
- Filet de saumon avec la peau
- Filets de morue

Viande et volaille

- Bœuf haché extra-maigre
- Jambon maigre
- Poitrines de poulet désossées
- Poulet en conserve

Épices

- Basilic séché
- Cannelle
- Coriandre fraîche
- Estragon séché
- Feuilles de laurier
- Flocons de piment fort
- Gingembre frais
- Romarin séché
- Sel et poivre
- Thym séché

Divers

- Amandes nature (Profils ■ et ■)
- Beurre d'arachides naturel (Profils ■ et ■)
- Biscuits aux figues (Profil ■)
- Bouillon de bœuf léger
- Bouillon de poulet léger
- Confiture sans sucre au choix (Profils ■ et ■)
- Féculé de maïs
- Huile d'olive
- Huile de canola
- Jell-O* léger aux fraises
- Jus d'orange sans sucre
- Jus de citron
- Jus de tomate
- Maïs soufflé léger (Profil ■)
- Mayonnaise légère
- Miel
- Moutarde de Dijon
- Noix mélangées (Profil ■)
- Œufs
- Pam* original
- Salsa douce
- Sauce soja légère
- Trempette légère (Profil ■)
- Vinaigre balsamique
- Vinaigre de riz
- Vinaigrette légère