

VOTRE LISTE D'ÉPICERIE CETTE SEMAINE

Cette liste s'applique si vous suivez le menu tous les jours de la semaine 3. Vérifiez le contenu de votre garde-manger et de votre réfrigérateur avant tout.

Fruits

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

Légumes

- Ail
- Asperges
- Brocoli
- Carottes
- Céleri
- Champignons
- Chou
- Chou-fleur
- Concombres
- Courgettes
- Épinards frais
- Haricots jaunes
- Haricots rouges
- Haricots verts
- Laitue au choix

- Laitue romaine
- Mesclun
- Oignon rouge
- Oignons
- Oignons verts
- Pâte de tomates
- Pois chiches
- Pois mange-tout
- Poivron jaune
- Poivrons rouges
- Poivrons verts
- Pommes de terre
- Sauce tomate
- Tomates cerises
- Tomates concassées
- Tomates en dés
- Tomates fraîches

Produits céréaliers

- Bagels (Profil ■ et ■)
- Bagels de blé entier (Pour tous les profils)
- Barres granola au yogourt *Val Nature* (Profil ■)
- Barres granola croquantes *Val Nature* (Profil ■ et ■)
- Biscuits *Social thé* (Profil ■)
- Blé soufflé sans sucre
- Boulgour
- Céréales *Shredded Wheat'n Bran*
- Céréales *Vector* (Profil ■)
- Couscous de blé entier
- Craquelins de blé (Profil ■)
- Galettes de riz nature (Profil ■ et de base)

- Gruau instantané nature
- Muffin au son (Profil ■)
- Pain de blé entier
- Pâtes de blé entier au choix
- Riz sauvage

Produits laitiers

- Cheddar ordinaire
- Fromage à 30 % m.g. (Profil ■ et ■)
- Fromage cottage à 1 % m.g. (Profil ■ et de base)
- Gouda
- Lait au chocolat (Profil ■)
- Lait écrémé
- Ricotta légère (Pour tous les profils)
- Yogourt à boire *Yop* (Profil ■)
- Yogourt nature sans gras (*Source* ou *Silhouette*)
- Yogourt sans gras (*Source* ou *Silhouette*)

Poisson

- Thon conservé dans l'eau

Viande et volaille

- Bœuf haché extra-maigre
- Côtelettes de porc
- Escalopes de dindon
- Escalopes de veau
- Médillons de bœuf
- Poitrines de poulet
- Poulet en conserve

Épices

- Assaisonnement au chili
- Basilic séché
- Cumin moulu
- Flocons de piment fort
- Gingembre frais
- Menthe séchée
- Origan séché
- Paprika
- Persil séché
- Romarin séché
- Sel et poivre
- Thym séché

Divers

- Amandes nature (Pour tous les profils)
- Beurre d'arachides naturel
- Biscuits aux figues (Profil ■ et ■)
- Bouillon de poulet léger
- Confiture sans sucre au choix (Profil ■ et ■)
- Huile d'olive
- Huile de canola
- Hummus *Fontaine Santé* (Profil ■)
- Jus de citron
- Jus de légumes sans sodium
- Mayonnaise légère
- Pam* original et à l'huile d'olive
- Salsa douce
- Sauce soja légère
- Splenda*
- Trempelette légère (Profil ■)
- Vinaigre balsamique
- Vinaigre de riz
- Vinaigrette légère

Les conseils de Chantal

LA RÈGLE DES 3 P

Pain – Pâtes – Pommes de terre: voilà les trois P à surveiller en période de perte de poids. Ces aliments doivent être consommés avec modération, car ils peuvent contenir beaucoup de sucre/glucides, ce qui les rend très caloriques. Nous vous suggérons de les manger tôt dans la journée afin d'obtenir l'énergie dont vous aurez besoin pour effectuer vos activités et de laisser à votre organisme le temps de bien les digérer. Quant aux portions, si vous n'avez pas de système de référence, elles doivent pouvoir être contenues dans la paume de votre main. Ce petit truc, simple et efficace, est notamment utile pour mesurer les portions de viande.

UN MYTHE

Le pain brun est nécessairement fait de grains entiers. C'est faux. Ne jugez pas le pain uniquement à sa couleur. Certes, le pain brun apporte des fibres, mais combien? Certains ne sont pas très riches en fibres. Vérifiez les informations sur l'emballage pour voir si le produit que vous voulez acheter contient des grains entiers.

UN TRUC

Modérez votre consommation de pain, de pâtes et de pommes de terre. Remplacez les pâtes et le riz blancs par des pâtes de blé entier et du riz brun. Choisir la version à grains entiers des pâtes, qui constituent le plat favori de plusieurs d'entre nous, est une excellente façon d'augmenter la consommation de fibres de toute votre famille. Servez des pâtes de blé entier à vos enfants. Ils y prendront goût rapidement.

