

VOTRE LISTE D'ÉPICERIE CETTE SEMAINE

Cette liste s'applique si vous suivez le menu tous les jours de la semaine 5.
Vérifiez le contenu de votre garde-manger et de votre réfrigérateur avant tout.

Fruits

- Ananas frais ou en conserve sans sucre
- 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 en conserve sans sucre (Profil ■)
- Oranges
- Pamplemousses
- Pêche
- Pommes
- Raisins verts ou rouges

Légumes

- Ail
- Asperges
- Brocoli
- Carottes
- Céleri
- Champignons
- Châtaignes d'eau en conserve
- Chou chinois
- Chou-fleur
- Choux de Bruxelles
- Concombres
- Courgette jaune
- Courgettes vertes
- Épinards frais
- Haricots jaunes
- Haricots verts
- Maïs en grains
- Mélange de légumes surgelés
- Mesclun

- Oignon rouge
- Oignons
- Oignons verts
- Pâte de tomates
- Petits pois en conserve et surgelés
- Pois mange-tout
- Poivron jaune
- Poivron orange
- Poivrons rouges
- Poivrons verts
- Tomates cerises
- Tomates concassées
- Tomates étuvées
- Tomates fraîches

Produits céréaliers

- Bagels (Pour tous les profils)
- Barre tendre *Vital*, de Leclerc (Profil ■)
- Biscuits *Social thé* (Profil ■)
- Blé soufflé sans sucre
- Boulgour
- Céréales *Shredded Wheat'n Bran*
- Céréales *Vector* ou *Croque Nature*
- Couscous de blé entier
- Craquelins de blé (Profil ■)
- Galettes de riz nature (Pour tous les profils)
- Nouilles de riz
- Orge perlé
- Pain de blé entier
- Pitas de blé entier ou tortillas moyens
- Riz brun

- Toasts Melba de blé entier

Produits laitiers

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

Poisson et fruits de mer

- Crevettes
- Filets de morue
- Saumon en conserve

Viande et volaille

- Bifteck de flanc ou de surlonge
- Bœuf haché extra-maigre
- Côtelettes de porc désossées
- Escalopes de dindon
- Poitrines de poulet désossées

Épices

- Basilic séché
- Cari
- Ciboulette séché
- Coriandre fraîche
- Feuilles de laurier
- Gingembre frais
- Menthe séchée

- Paprika
- Persil séché
- Piment de Cayenne
- Sel et poivre
- Thym séché

Divers

- Amandes nature (Pour tous les profils)
- Beurre d'arachides naturel (Pour tous les profils)
- Biscuits aux figues (Profils ■ et ■)
- Bouillon de bœuf léger
- Bouillon de légumes léger
- Bouillon de poulet léger
- Farine de blé
- Féculé de maïs
- Huile d'olive
- Huile de canola
- Hummus *Fontaine Santé* (Profil ■)
- Jell-O* aux fruits
- Jus de citron
- Jus de légumes sans sodium
- Noix mélangées (Profil ■)
- Œufs
- Salsa douce
- Sauce soja légère
- Tofu ferme
- Vanille
- Vinaigre balsamique
- Vinaigre de vin
- Vinaigrette légère