

VOTRE LISTE D'ÉPICERIE CETTE SEMAINE

Cette liste s'applique si vous suivez le menu tous les jours de la semaine 6.
Vérifiez le contenu de votre garde-manger et de votre réfrigérateur avant tout.

Fruits

- Bananes (Profils ■ et de base)
- Bleuets frais ou surgelés sans sucre
- Cantaloup
- Clémentine
- Compote de pommes sans sucre
- Fraises fraîches ou surgelées sans sucre
- Framboises fraîches ou surgelées sans sucre
- Fruits frais ou en conserve sans sucre, au choix
- Fruits frais ou surgelés sans sucre, au choix (Profils ■ et de base)
- Fruits séchés (Profils ■ et ■)
- Mangue
- Orange (pour le zeste)
- Pamplemousse
- Pêches fraîches ou en conserve sans sucre
- Pommes
- Raisins verts ou rouges
- Salade de fruits en conserve sans sucre

Légumes

- Ail
- Brocoli
- Carottes
- Céleri
- Champignons
- Chou
- Chou-fleur
- Concombres

- Courgettes vertes
- Épinards frais
- Haricots rouges
- Laitue au choix
- Laitue romaine
- Maïs en grains
- Mesclun
- Navet
- Oignon rouge
- Oignons
- Oignons verts
- Petits pois en conserve et surgelés
- Pois chiches
- Pois mange-tout
- Poivron jaune
- Poivron orange
- Poivrons rouges
- Poivrons verts
- Pomme de terre
- Radis
- Tomates cerises
- Tomates fraîches

Produits céréaliers

- Bagel (Profils ■ et ■)
- Barre tendre *Vital*, de Leclerc (Profil ■)
- Barres granola croquantes *Val Nature* (Profils ■ et ■)
- Biscuits *Social thé* (Profil ■)
- Blé soufflé sans sucre
- Céréales *Shredded Wheat'n Bran*
- Céréales *Vector* ou *Croque Nature*
- Galettes de riz nature (Pour tous les profils)

- Gruau nature
- Muffin anglais
- Pâtes de blé entier au choix
- Petit pain de blé entier
- Riz brun
- Toasts Melba de blé entier

Produits laitiers

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

Poisson et fruits de mer

- Crevettes
- Filets de saumon sans peau
- Thon conservé dans l'eau

Viande et volaille

- Bœuf haché extra-maigre
- Poitrines de poulet désossées

Épices

- Basilic séché
- Cari
- Estragon séché
- Flocons de piment fort

- Menthe séchée
- Origan séché
- Persil séché
- Sel et poivre
- Thym séché

Divers

- Amandes nature (Pour tous les profils)
- Beurre d'arachides naturel (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
- Jus d'orange
- Jus de citron
- Jus de légumes sans sodium
- Moutarde de Dijon
- Noix mélangées (Profils ■ et de base)
- Œufs
- Pam* original
- Pouding au tapioca
- Sirop d'érable
- Splenda*
- Tofu ferme
- Vinaigre de vin rouge
- Vinaigrette légère