

# VOTRE LISTE D'ÉPICERIE CETTE SEMAINE

Cette liste s'applique si vous suivez le menu tous les jours de la semaine 7.  
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 sans sucre
- Bananes (Profil ■ et de base)
- Citron (pour le zeste)
- Clémentines
- 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 (Profils ■ et de base)
- Oranges
- Pamplemousses
- Pêches fraîches ou en conserve sans sucre
- Pommes
- Raisins rouges ou verts
- Salade de fruits en conserve sans sucre

## Légumes

- Ail
- Brocoli
- Carottes
- Céleri
- Champignons
- Châtaignes d'eau en conserve
- Chou
- Chou chinois
- Chou-fleur
- Choux de Bruxelles
- Concombres
- Courgette jaune

- Courgettes vertes
- Épinards frais
- Haricots de Lima surgelés
- Haricots verts et jaunes
- Laitue
- Maïs en grains
- Mélange de légumes surgelés
- Mesclun
- Oignon
- Oignons perlés
- Oignons rouges
- Oignons verts
- Panais
- Petits pois en conserve
- Pois mange-tout
- Poivron jaune
- Poivron orange
- Poivrons rouges
- Poivrons verts
- Pommes de terre
- Tomates broyées
- Tomates fraîches
- Tomates séchées

## Produits céréaliers

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

- Galettes de riz nature (Pour tous les profils)
- Pain de blé entier
- Pâtes de blé entier au choix
- Pitas de blé entier ou tortillas moyens
- Riz brun

## 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

- Bâtonnets de simili-crabe (goberge)
- Darnes de flétan
- Filets de morue sans peau
- Filets de saumon sans peau
- Filets de sole
- Grosses crevettes
- Petits pétoncles

## Viande et volaille

- Bifteck d'intérieur de ronde
- Bifteck de surlonge
- Flocons de dindon ou poitrine de dindon désossée
- Poitrines de poulet désossées
- Veau haché maigre

## Épices

- Basilic séché
- Ciboulette séchée
- Coriandre fraîche
- Gingembre frais
- Paprika
- Persil séché
- Romarin séché
- Paprika
- Sel et poivre

## Divers

- Amandes nature (Pour tous les profils)
- Bouillon de bœuf léger
- Bouillon de légumes léger
- Bouillon de poulet léger
- Féculé de maïs
- Huile d'olive
- Huile de canola
- Jus d'orange
- Jus de citron
- Jus de légumes sans sodium
- Mayonnaise légère
- Noix mélangées (Profil ■)
- Œuf
- Salsa douce
- Sauce soja légère
- Sauce teriyaki légère
- Sauce Worcestershire
- Splenda*
- Tabasco
- Trempelette légère
- Vinaigre de vin
- Vinaigrette balsamique
- Vinaigrette légère