

VOTRE LISTE D'ÉPICERIE CETTE SEMAINE

Cette liste s'applique si vous suivez le menu tous les jours de la semaine 8.
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
- Compote de pommes sans sucre
- Fraises fraîches ou surgelées sans sucre
- Framboises fraîches ou surgelées sans sucre
- Fruits séchés (Profils ■ et ■)
- Mangue
- Oranges
- Pamplemousse rose ou blanc
- Pêche
- Pommes
- Raisins verts ou rouges
- Salade de fruits en conserve sans sucre

Légumes

- Ail
- Asperges
- Brocoli
- Carottes
- Céleri
- Champignons
- Châtaignes d'eau en conserve
- Chou
- Chou chinois
- Chou-fleur
- Concombres
- Courgette jaune
- Courgettes vertes

- Haricots jaunes
- Haricots rouges
- Haricots verts
- Laitue
- Maïs en grains
- Mesclun
- Oignon blanc
- Oignon rouge
- Oignons verts
- Pois mange-tout
- Poivron orange
- Poivrons rouges
- Poivrons verts
- Pommes de terre
- Tomates broyées
- Tomates entières en conserve
- Tomates fraîches
- Tomates séchées

Produits céréaliers

- Barre tendre *Vital*, de Leclerc (Profil ■)
- Biscottes de blé entier
- Biscuits *Social thé* (Profil ■)
- Blé soufflé sans sucre
- Céréales *Vector* ou *Croque Nature*
- Couscous de blé entier
- Farine de blé
- Galettes de riz nature (Pour tous les profils)
- Gruau nature
- Pain de blé entier

- Pains à hamburger de blé entier
- Pâtes de blé entier au choix

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 sole ou autre poisson à chair blanche
- Pétoncles

Viande et volaille

- Dindon haché extra-maigre
- Escalopes de dindon
- Filet de bœuf
- Poitrine de poulet désossée

Épices

- Assaisonnement au chili
- Basilic séché
- Cari
- Estragon séché
- Feuilles de laurier
- Gingembre frais
- Origan séché
- Persil séché
- Piment de Cayenne
- Romarin séché
- Sel et poivre

Divers

- Amandes nature (Profils ■ et ■)
- Bouillon de légumes léger
- Bouillon de poulet léger
- Féculé de maïs
- Huile d'olive
- Huile de canola
- Jus de citron
- Jus de légumes sans sodium
- Miel
- Moutarde de Dijon
- Noix mélangées (Profil ■)
- Œufs
- Pouding au caramel léger
- Sauce soja légère
- Tabasco
- Trempette légère
- Vinaigre balsamique
- Vinaigre de vin blanc