



# LISTE D'ÉPICERIE

## SEMAINE 1

### FRUITS

#### QUANTITÉ

- Pamplemousses 3
- Pommes vertes 4
- Ananas 1
- Melon d'eau 1
- Fraises fraîches ou congelées 1 Sac ou panier
- Framboises fraîches ou congelées 1 Sac ou panier
- Bananes 4
- Bleuts frais ou congelés 1 Sac ou panier

### LÉGUMES

#### QUANTITÉ

- Kale 1 Sac
- Épinards 1 Sac
- Concombres 1
- Tomates 2
- Poivrons rouges 2
- Poivrons jaunes 2
- Poivrons verts 2
- Oignons rouges 2
- Salade en feuilles 2 bottes
- Zucchini 4
- Avocats 3
- Haricots verts 4 tasses
- Échalotes vertes 1 botte
- Brocoli 2 têtes
- Betterave 1
- Carottes 1 sac
- Céleri 1 paquet
- Champignons 2 casseaux

### GRAINES, NOIX ET FRUITS SÉCHÉS

#### QUANTITÉ

- Amandes 1 Contenant
- Tournesol 1 sac
- Canneberges séchées 1 Contenant
- Graines de chia 1 Sac
- Baies de goji 1 Sac

### VIANDE

#### QUANTITÉ

- Poitrines de poulet 6
- Dinde Hachée 7 livres
- Crevettes 1 Paquet
- Saumon 1 Filet
- Porc 1 Filet
- Thon 2 Cannes

### PRODUITS LAITIERS

#### QUANTITÉ

- Yogourt grec 0% MG 3 Contenants
- Crème sure 1% MG 1 Contenant
- Fromage Cottage 1% MG 1 Contenant
- Œufs 1 Douzaine
- Lait d'amande faible en calorie 1 Contenant
- Lait de coco faible en calorie 1 Contenant
- Fromage Feta 1 Contenant
- Fromage Cheddar 1 Brique
- Fromage parmesan 1 morceau
- Fromage Quark 0.25% MG 1 Contenant
- Fromage de chèvre 1 Brique

### PAIN, FIBRES ET LÉGUMINEUSES

#### QUANTITÉ

- Pain multigrains 1 Sac
- Pain plat Burger 1 Sac
- Pois chiches 1 Cannex
- Flocons d'avoine instantanés 1 Sac

### HERBES ET ASSAISONNEMENTS

#### QUANTITÉ

- Aneth 1 Botte
- Menthe 1 Botte
- Ciboulette 1 Botte
- Citron 1
- Lime 1
- Coriandre 1
- Gingembre frais 1 Morceau
- Tomates en dés sans sel 2 cannes
- Sauce tomate faible en sel 2 grosses cannes
- Soupe tomate faible en sel 2 cannes
- Pâte de tomate faible en sel 4 cannes