LISTE D'ÉPICERIE
SEMAINE 2

FRUITS	QUANTITÉ
☐ Bananes 2	2
☐ Dattes fraîches	
☐ Fraises fraîches	1 contenant
☐ Pamplemousse 2	2
☐ Petits fruits (bleuets et fraises congelés si pas frais)	

LÉGUMES	QUANTITÉ
☐ Asperges	1 paquet
☐ Avocats	2
☐ Carottes	
☐ Céleri (valider semaine passée)	
☐ Chou Kale et épinards	1 paquet
☐ Haricots verts	1 paquet
☐ Oignons rouges	2
☐ Oignons verts	1 paquet
☐ Poivrons de couleurs	3
☐ Tomates	2
☐ Zucchinis jaunes	2

GRAINES, NOIX ET FRUITS SÉCHÉS	QUANTITÉ
☐ Amandes (valider semaine passée)	
☐ Amandes moulues	1 petit sac
☐ Canneberges séchées	1 petit sac
☐ Graines de citrouille	1 petit sac

VIANDE	QUANTITÉ
☐ Bacon de dinde I sac	1 sac
☐ Crevettes ou pétoncles	
☐ Dinde hachée	1 livre
☐ Filet de porc	1
☐ Poitrines de poulet	4
☐ Saumon frais	environ 1 livre

PRODUITS LAITIERS	QUANTITÉ
☐ Crème sure 1 % *(valider semaine passée)*	
☐ Fromage Buffalo Mozzarella	1 morceau
☐ Fromage Cheddar *(valider semaine passée)*	
☐ Fromage Mascarpone	1 contenant
☐ Fromage Parmesan *(valider semaine passée)*	
☐ Lait d'amande *(valider semaine passée)*	
☐ Lait de coco *(valider semaine passée)*	
☐ Œufs (valider semaine passée)	
☐ Yogourt Grec 0 % de MG	3 contenants

PAIN, FIBRES ET LÉGUMINEUSES	QUANTITÉ
☐ Chapelure Panko	1 boîte
☐ Fèves blanches	Canne de 15 onzes
☐ Fèves noires	Canne de 13 onzes
☐ Gruau *(valider semaine passée)*	
☐ Hummus du commerce *(valider semaine passée)*	
☐ Pain multigrains	
☐ Tortillas de blé moyen	1 paquet

HERBES ET ASSAISONNEMENTS	QUANTITÉ
☐ Ail	
☐ Basilic	1 bouquet
☐ Boîte de pâte tomates faible en sel	1
☐ Boîte de tomates en dés faible en sel	1
☐ Bouillon de poulet	1 contenant
☐ Coriandre Fraîche	1 bouquet
☐ Ciboulette	1 bouquet
☐ Citrons	2
☐ Menthe	1 bouquet