

## LISTE D'ÉPICERIE SEMAINE 2

FRUITS	QUANTITÉ	VIANDE	QUANTITÉ
☐ Bananes 2	2	☐ Bacon de dinde I sac	1 sac
☐ Dattes fraîches		☐ Crevettes ou pétoncles	
☐ Fraises fraîches	1 contenant	☐ Dinde hachée	1 livre
☐ Pamplemousse 2	2	☐ Filet de porc	1
☐ Petits fruits		☐ Poitrines de poulet	4
(bleuets et fraises congelés si pas	s frais)	☐ Saumon frais	environ 1 livre
LÉGUMES	QUANTITÉ	PRODUITS LAITIERS	QUANTITÉ
☐ Asperges	1 paquet	☐ Crème sure 1 % (valider semaii	ne passée)
☐ Avocats	2	☐ Fromage Buffalo Mozzarella	1 morceau
☐ Carottes		☐ Fromage Cheddar (valider sen	naine passée)
		1 contenant	
☐ Chou Kale et épinards	1 paquet	☐ Fromage Parmesan (valider se	emaine passée)
☐ Haricots verts	1 paquet	Lait d'amande (valider semaine	e passée)
☐ Oignons rouges	2	Lait de coco (valider semaine po	assée)
Oignons verts	1 paquet	$\square$ Œufs (valider semaine passe	
Poivrons de couleurs	3	☐ Yogourt Grec 0 % de MG	3 contenants
☐ Tomates	2		
	_		
☐ Zucchinis jaunes	2	PAIN, FIBRES ET LÉGUMIN	EUSES QUANTITÉ
☐ Zucchinis jaunes  GRAINES, NOIX ET FRUITS SÉCHI		☐ Chapelure Panko	EUSES QUANTITÉ  1 boîte Canne de 15 onzes
,	<b>ÉS</b> QUANTITÉ	☐ Chapelure Panko ☐ Fèves blanches	1 boîte
GRAINES, NOIX ET FRUITS SÉCHI	<b>ÉS</b> QUANTITÉ	☐ Chapelure Panko ☐ Fèves blanches	1 boîte Canne de 15 onzes
GRAINES, NOIX ET FRUITS SÉCHI  ☐ Amandes (valider semaine passe	<b>ÉS</b> QUANTITÉ ée)	☐ Chapelure Panko ☐ Fèves blanches ☐ Fèves noires ☐	1 boîte Canne de 15 onzes Canne de 13 onzes
GRAINES, NOIX ET FRUITS SÉCHE  Amandes (valider semaine passe Amandes moulues	<b>ÉS</b> QUANTITÉ ée) 1 petit sac	<ul> <li>☐ Chapelure Panko</li> <li>☐ Fèves blanches</li> <li>☐ Fèves noires</li> <li>☐ Gruau (valider semaine passée)</li> </ul>	1 boîte Canne de 15 onzes Canne de 13 onzes
GRAINES, NOIX ET FRUITS SÉCHE  Amandes (valider semaine passe Amandes moulues Canneberges séchées	ee) 1 petit sac 1 petit sac	<ul> <li>☐ Chapelure Panko</li> <li>☐ Fèves blanches</li> <li>☐ Fèves noires</li> <li>☐ Gruau (valider semaine passée)</li> <li>☐ Hummus du commerce (valides semaine passée)</li> </ul>	1 boîte Canne de 15 onzes Canne de 13 onzes
GRAINES, NOIX ET FRUITS SÉCHE  Amandes (valider semaine passe Amandes moulues Canneberges séchées	ee) 1 petit sac 1 petit sac	☐ Chapelure Panko ☐ Fèves blanches ☐ Fèves noires ☐ Gruau (valider semaine passée) ☐ Hummus du commerce (vali	1 boîte Canne de 15 onzes Canne de 13 onzes der semaine passée) 1 paquet
GRAINES, NOIX ET FRUITS SÉCHE  Amandes (valider semaine passe Amandes moulues Canneberges séchées	ee) 1 petit sac 1 petit sac	☐ Chapelure Panko ☐ Fèves blanches ☐ Fèves noires ☐ Gruau (valider semaine passée) ☐ Hummus du commerce (valionalis) ☐ Pain multigrains ☐ Tortillas de blé moyen  HERBES ET ASSAISONNEM	1 boîte Canne de 15 onzes Canne de 13 onzes der semaine passée) 1 paquet
GRAINES, NOIX ET FRUITS SÉCHE  Amandes (valider semaine passe Amandes moulues Canneberges séchées	ee) 1 petit sac 1 petit sac	☐ Chapelure Panko ☐ Fèves blanches ☐ Fèves noires ☐ Gruau (valider semaine passée) ☐ Hummus du commerce (vali	1 boîte Canne de 15 onzes Canne de 13 onzes der semaine passée) 1 paquet
GRAINES, NOIX ET FRUITS SÉCHE  Amandes (valider semaine passe Amandes moulues Canneberges séchées	ee) 1 petit sac 1 petit sac	☐ Chapelure Panko ☐ Fèves blanches ☐ Fèves noires ☐ Gruau (valider semaine passée) ☐ Hummus du commerce (vali ☐ Pain multigrains ☐ Tortillas de blé moyen ☐ HERBES ET ASSAISONNEM ☐ Ail	1 boîte Canne de 15 onzes Canne de 13 onzes  der semaine passée)  1 paquet  IENTS QUANTITÉ
GRAINES, NOIX ET FRUITS SÉCHE  Amandes (valider semaine passe Amandes moulues Canneberges séchées	ee) 1 petit sac 1 petit sac	☐ Chapelure Panko ☐ Fèves blanches ☐ Fèves noires ☐ Gruau (valider semaine passée) ☐ Hummus du commerce (vali) ☐ Pain multigrains ☐ Tortillas de blé moyen ☐ HERBES ET ASSAISONNEM ☐ Ail ☐ Basilic	1 boîte Canne de 15 onzes Canne de 13 onzes  der semaine passée)  1 paquet  IENTS QUANTITÉ  1 bouquet e en sel 1
GRAINES, NOIX ET FRUITS SÉCHE  Amandes (valider semaine passe Amandes moulues Canneberges séchées	ee) 1 petit sac 1 petit sac	☐ Chapelure Panko ☐ Fèves blanches ☐ Fèves noires ☐ Gruau (valider semaine passée) ☐ Hummus du commerce (vali) ☐ Pain multigrains ☐ Tortillas de blé moyen  HERBES ET ASSAISONNEM ☐ Ail ☐ Basilic ☐ Boîte de pâte tomates faible	1 boîte Canne de 15 onzes Canne de 13 onzes  der semaine passée)  1 paquet  IENTS QUANTITÉ  1 bouquet e en sel 1
GRAINES, NOIX ET FRUITS SÉCHE  Amandes (valider semaine passe Amandes moulues Canneberges séchées	ee) 1 petit sac 1 petit sac	☐ Chapelure Panko ☐ Fèves blanches ☐ Fèves noires ☐ Gruau (valider semaine passée) ☐ Hummus du commerce (vali ☐ Pain multigrains ☐ Tortillas de blé moyen  HERBES ET ASSAISONNEM ☐ Ail ☐ Basilic ☐ Boîte de pâte tomates faible ☐ Boîte de tomates en dés faible	1 boîte Canne de 15 onzes Canne de 13 onzes  der semaine passée)  1 paquet  IENTS QUANTITÉ  1 bouquet e en sel 1 ole en sel 1
GRAINES, NOIX ET FRUITS SÉCHE  Amandes (valider semaine passe Amandes moulues Canneberges séchées	ee) 1 petit sac 1 petit sac	☐ Chapelure Panko ☐ Fèves blanches ☐ Fèves noires ☐ Gruau (valider semaine passée) ☐ Hummus du commerce (vali) ☐ Pain multigrains ☐ Tortillas de blé moyen  HERBES ET ASSAISONNEM ☐ Ail ☐ Basilic ☐ Boîte de pâte tomates faible ☐ Boîte de tomates en dés fail ☐ Bouillon de poulet ☐ Coriandre Fraîche ☐ Ciboulette	1 boîte Canne de 15 onzes Canne de 13 onzes  der semaine passée)  1 paquet  1 bouquet e en sel 1 contenant
GRAINES, NOIX ET FRUITS SÉCHE  Amandes (valider semaine passe Amandes moulues Canneberges séchées	ee) 1 petit sac 1 petit sac	☐ Chapelure Panko ☐ Fèves blanches ☐ Fèves noires ☐ Gruau (valider semaine passée) ☐ Hummus du commerce (valionalis) ☐ Pain multigrains ☐ Tortillas de blé moyen  HERBES ET ASSAISONNEM ☐ Ail ☐ Basilic ☐ Boîte de pâte tomates faible ☐ Boîte de tomates en dés faise ☐ Bouillon de poulet ☐ Coriandre Fraîche	1 boîte Canne de 15 onzes Canne de 13 onzes  der semaine passée)  1 paquet  1 bouquet e en sel 1 contenant 1 bouquet