LISTE D'ÉPICERIE
SEMAINE 3

FRUITS	QUANTITÉ
☐ Ananas	1
☐ Bananes	2
☐ Bleuets frais ou congelés	
☐ Dattes fraîches *(valider semaine passée)*	
☐ Fraises congelées *(valider semaine passée)*	
☐ Framboises congelée ou fraîches *(valider semaine passée)*	
☐ Fruit au choix	
☐ Melon d'eau	petit morceau
☐ Pamplemousses	2

LÉGUMES	QUANTITÉ
☐ Avocats	3
☐ Aubergines	2 moyennes
☐ Carottes *(valider semaine passée)*	
☐ Céleri *(valider semaine passée)*	
☐ Concombres	2
☐ Échalotes françaises	2-3
☐ Épinards	1 paquet
☐ Oignons jaunes	1 paquet
☐ Oignons verts	1 paquet
☐ Poivrons de couleurs	3
☐ Salade romaine	1
☐ Tomates	2
☐ Zucchinis	2

GRAINES, NOIX ET FRUITS SÉCHÉS	QUANTITÉ
☐ Amandes *(valider semaine passée)*	
☐ Raisins secs un petit sac	1 petit sac

VIANDE	QUANTITÉ
☐ Crevettes déveinées et décortiquées	1 livre
☐ Canne de thon dans l'eau	1
☐ Dinde hachée ou tofu ferme bio	1 livre ou 1 brique
☐ Poitrines de poulet	3-4
☐ Morue fraîche 1 filet	1 filet

PRODUITS LAITIERS	QUANTITÉ
☐ Crème sure 1 % *(valider semaine passée)*	
☐ Fromage cottage 1 %*(valider semaine passée)*	
☐ Fromage Cheddar *(valider semaine passée)*	
☐ Fromage Mascarpone *(valider semaine passée)*	
☐ Fromage Parmesan *(valider semaine passée)*	
☐ Fromage Quark 0.25% MG *(valider semaine passée)*	
☐ Lait 1 % *(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 *(valider semaine passée)*	
☐ Gruau *(valider semaine passée)*	
☐ Hummus du commerce *(valider semaine passée)*	
☐ Pain multigrains	
☐ Pois chiches	1 boîte
☐ Pain Tortillas de blé ou grains moyens	
☐ Coucous de blé 1 boîte	1 boîte

HERBES ET ASSAISONNEMENTS	QUANTITÉ
☐ Ail	
☐ Boîte de tomates en dés faible en sel	1
☐ Bouillon de légumes	4 tasses
☐ Coriandre Fraîche	1 bouquet
☐ Ciboulette	1 bouquet
☐ Citrons	2
☐ Épices à tacos faibles en sel	1 paquet
☐ Gingembre frais	1 morceau
☐ Grains de mais	1 canne
☐ Limes	2
☐ Menthe	1 bouquet
☐ Salsa du commerce faible en sel	1 contenant

/coachvro