



# LISTE D'ÉPICERIE

## SEMAINE 4

### FRUITS

#### QUANTITÉ

- Bananes 3
- Dattes fraîches (*valider semaine passée*)
- Fraises congelées (*valider semaine passée*)
- Pamplemousses 3
- Petits fruits au choix
- Pommes vertes 2

### LÉGUMES

#### QUANTITÉ

- Asperges 1 paquet
- Avocats 3
- Betteraves 2
- Carottes (*valider semaine passée*) 1 sac
- Céleri (*valider semaine passée*)
- Épinards 1 paquet
- Fèves vertes 2 tasses
- Fèves edamame 1 sac
- Oignons 3
- Oignons verts 1 paquet
- Oignon rouge 1
- Poivrons de couleurs 3
- Salade romaine 1
- Tomates italiennes 4
- Zucchini 2 verts et 1 jaune

### GRAINES, NOIX ET FRUITS SÉCHÉS

#### QUANTITÉ

- Amandes (*valider semaine passée*)
- Graines de tournesol 1 petit sac
- Noix de pin (*Si pas dans liste garde-manger*)
- Tomates séchées 1 petit sac

### VIANDE

#### QUANTITÉ

- Bacon de dinde 1 paquet
- Crevettes et pétoncles 2 tasses
- Poitrines de poulet 3-4
- Saumon frais 1 filet
- Tofu soyeux sans OMG 1 paquet

### PRODUITS LAITIERS

#### QUANTITÉ

- Fromage cottage 1 % (*valider semaine passée*)
- Fromage cheddar (*valider semaine passée*)
- Fromage de chèvre 1 brique de 200 mg
- Fromage feta 1 contenant
- Fromage Parmesan (*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

- Gruau (*valider semaine passée*)
- Hummus du commerce (*valider semaine passée*)
- Pain multigrains
- Pain Tortillas de blé ou grains moyen (*valider semaine passée*)
- Riz brun

### HERBES ET ASSAISONNEMENTS

#### QUANTITÉ

- Ail
- Basilic frais
- Boîtes de tomates italiennes faibles en sel 2
- Boîte de pâte tomate faible en sel 1
- Bouillon de légumes 6 tasses
- Coriandre Fraîche 1 bouquet
- Citrons 3
- Gingembre frais 1 morceau (*valider semaine passée*)
- Jus de tomates faible en sel 1 petit contenant
- Purée de pomme non-sucrée 1 petit contenant