



LISTE D'ÉPICERIE - SEMAINE 2

Fruits

- __ Fraise
- __ Pomme
- __ Bleuet
- __ Poire
- __ Lime
- __ Mangue
- __ Citron
- __ Banane
- __ Orange
- __ Canneberges séchées

Légumes

- __ Oignon
- __ Patate douce
- __ Navet
- __ Ail
- __ Carotte
- __ Courgette
- __ Épinard
- __ Poivron rouge
- __ Courge musquée
- __ Pomme de terre
- __ Aubergine
- __ Tomate
- __ Laitue
- __ Oignon vert
- __ Piment jalapeno (au goût)
- __ Coriandre fraîche
- __ Salade de chou
- __ Maïs frais, cuit ou décongelé
- __ Avocat
- __ Ciboulette

Produit céréaliers

- __ Pain de blé entier, sans gras, sans sucres ajoutés
- __ Chapelure Panko
- __ Pâtes rotini de blé entier
- __ Tortillas de blé entier souple (7 pouces)
- __ Graines de lin moulues



LISTE D'ÉPICERIE - SEMAINE 2

- __ Poudre à pâte
- __ Flocon d'avoine
- __ Farine de blé entier
- __ Bicarbonate de soude
- __ Pita de blé entier
- __ Craquelins de blé entier

Produits laitier

- __ Parmesan
- __ Fromage cheddar (18%)
- __ Fromage de chèvre
- __ Fromage mozzarella écrémé
- __ Fromage suisse écrémé
- __ Crème sûr légère
- __ Yogourt grec nature 0%
- __ Yogourt grec à la vanille 0%
- __ Lait 1% ou lait de soya enrichi
- __ Beurre

Viande et poisson

- __ Oeufs
- __ Côtelettes de veau
- __ Poulet
- __ Veau haché maigre
- __ Morue
- __ Crevettes
- __ Crabe frais ou décongelé
- __ Jambon

Divers

- __ Huile olive
- __ Sirop d'érable
- __ Vinaigre balsamique
- __ Vinaigre de cidre
- __ Moutarde de Dijon
- __ Pacane
- __ Amande
- __ Noix de Grenoble
- __ Jus de pomme
- __ Jus d'orange
- __ Vin blanc
- __ Bouillon de poulet



LISTE D'ÉPICERIE - SEMAINE 2

- __ Sauce tomate
- __ Sauce barbecue sans gras
- __ Sauce piquante (au goût)
- __ Sauce Worcestershire
- __ Cassonade
- __ Sucre
- __ Miel
- __ Mayonnaise légère
- __ Chocolat noir à 70%
- __ Tomates séchées
- __ Beurre d'arachide naturel

Épices

- __ Paprika
- __ Thym
- __ Basilic séché
- __ Origan séché
- __ Graines de céleri
- __ Piment rouge chili
- __ Anise étoilé
- __ Vanille
- __ Cannelle