



# LISTE D'ÉPICERIE - SEMAINE 3

## Fruits

- \_\_ Lime
- \_\_ Mangue
- \_\_ Citron
- \_\_ Poire
- \_\_ Banane
- \_\_ Framboises fraîches ou décongelées
- \_\_ Bleuets frais ou décongelés
- \_\_ Canneberges séchées

## Légumes

- \_\_ Oignon
- \_\_ Ail
- \_\_ Carotte
- \_\_ Chou-fleur
- \_\_ Piment fort
- \_\_ Coriandre fraîche
- \_\_ Échalote
- \_\_ Concombre
- \_\_ Avocat
- \_\_ Brocoli
- \_\_ Mini bok choy
- \_\_ Champignon portobello
- \_\_ Gingembre frais
- \_\_ Poivron rouge
- \_\_ Fèves germées
- \_\_ Salade mixte
- \_\_ Courgette
- \_\_ Salade de chou
- \_\_ Céleri
- \_\_ Patate douce
- \_\_ Avocat
- \_\_ Choux de Bruxelles
- \_\_ Fenouil

## Produit céréaliers

- \_\_ Pain multigrain
- \_\_ Baguette de blé entier
- \_\_ Riz brun



# LISTE D'ÉPICERIE - SEMAINE 3

- \_\_ Riz sauvage
- \_\_ Nouille de riz
- \_\_ Pain pita de blé entier (7 pouces)
- \_\_ Petit pain hamburger multigrain
- \_\_ Farine tout usage
- \_\_ Graines de lin

## Produits laitiers

- \_\_ Fromage cheddar faible en gras
- \_\_ Crème sure légère
- \_\_ Lait 1% ou lait de soya enrichi
- \_\_ Yogourt grec 0% à la vanille
- \_\_ Yogourt grec 0% ou 2% format individuel à saveur de noix de coco
- \_\_ Beurre

## Viande et poisson

- \_\_ Tofu ferme
- \_\_ Thon rouge ou blanc frais
- \_\_ Poulet
- \_\_ Crevettes
- \_\_ Morue
- \_\_ Œufs
- \_\_ Filets de porc
- \_\_ Dinde hachée extra-maigre

## Divers

- \_\_ Huile d'olive
- \_\_ Huile de sésame
- \_\_ Pâte de cari jaune et/ou rouge
- \_\_ Lait de noix de coco léger en conserve
- \_\_ Bouillon de poulet faible en sodium
- \_\_ Bouillon de légumes faible en sodium
- \_\_ Jus d'orange
- \_\_ Sauce soya faible en sodium
- \_\_ Vinaigre de riz
- \_\_ Sauce de poisson
- \_\_ Sauce Sriracha (au goût)
- \_\_ Graines de sésame
- \_\_ Tahini
- \_\_ Beurre d'arachide naturel
- \_\_ Arachides



# LISTE D'ÉPICERIE - SEMAINE 3

- \_\_ Amandes
- \_\_ Sirop d'érable
- \_\_ Miel
- \_\_ Sucre
- \_\_ Lentilles
- \_\_ Edamame
- \_\_ Sauce hoisin
- \_\_ Chocolat noir 70%
- \_\_ Poudre à pâte
- \_\_ Vanille
- \_\_ Eau de noix de coco

## Épices

- \_\_ Curcuma
- \_\_ Piment en flocon
- \_\_ Cumin
- \_\_ Coriandre séchée
- \_\_ Poudre de chili
- \_\_ Ail séché
- \_\_ Paprika
- \_\_ Cannelle