



LISTE D'ÉPICERIE - SEMAINE 4

Fruits

- __ Framboise
- __ Banane
- __ Ananas
- __ Mangue
- __ Melon d'eau
- __ Orange
- __ Pamplemousse rose
- __ Citron
- __ Lime
- __ Raisin sec de Corinthe
- __ Canneberges séchées

Légumes

- __ Patate douce
- __ Avocat
- __ Piment Jalapeno
- __ Oignon
- __ Oignon rouge
- __ Coriandre fraîche
- __ Ail
- __ Carotte
- __ Concombre
- __ Tomate
- __ Céleri
- __ Poivrons
- __ Oignon vert
- __ Épinard
- __ Laitue
- __ Brocoli
- __ Champignon
- __ Basilic frais
- __ Courge
- __ Chou-fleur
- __ Échalote
- __ Asperge
- __ Poireau
- __ Courgette
- __ Poivron rouge rôtis du commerce (ou fait maison)
- __ Pomme de terre



LISTE D'ÉPICERIE - SEMAINE 4

- __ Haricots verts
- __ Feuille de sauge fraîche
- __ Menthe fraîche
- __ Persil frais
- __ Ciboulette
- __ Maïs
- __ Olives kalamata

Produit céréaliers

- __ Farine de blé
- __ Farine tout usage
- __ Poudre à pâte
- __ Rotini de blé entier
- __ Graines de chia
- __ Tortilla de blé entier (6-7pc)
- __ Quinoa
- __ Spaghetti de blé entier
- __ Macaronis de blé entier
- __ Couscous
- __ Pain pita de blé entier (6-7pc)
- __ Baguette de pain

Produits laitier

- __ Fromage féta léger
- __ Fromage ricotta partiellement écrémé
- __ Fromage parmesan
- __ Fromage cheddar faible en gras
- __ Fromage mozzarella sans gras
- __ Yogourt Grec nature 0%
- __ Lait 1% ou lait de soya enrichi

Viande et poisson

- __ Oeufs
- __ Jambon cuit
- __ Poulet
- __ Bavettes de boeuf
- __ Proscuitto
- __ Crevettes
- __ Saumon



LISTE D'ÉPICERIE - SEMAINE 4

- __ Escalopes de veau

Divers

- __ Huile de noix de coco (ou de canola)
- __ Huile d'olive
- __ Haricots noir en conserve
- __ Haricots blancs en conserve
- __ Pois chiches en conserves
- __ Mélange de légumineuses en conserve
- __ Vinaigre balsamique
- __ Vinaigre de vin rouge et de vin blanc
- __ Mayonnaise légère
- __ Moutarde de Dijon
- __ Sirop d'érable
- __ Bouillon de poulet faible en sodium
- __ Pesto du commerce (au basilic et tomates séchés)
- __ Câpres
- __ Vin blanc
- __ Miel
- __ Pacane
- __ Noix de cajou
- __ Graines de citrouille
- __ Compote de pommes non-sucrée
- __ Cassonade
- __ Bicarbonate de soude
- __ Pépites de chocolat noir 70%
- __ Poudre de cacao non sucrée
- __ Extrait de vanille
- __ Sauce piquante Sriracha
- __ Crème sure sans gras
- __ Salsa du commerce

Épices

- __ Cumin
- __ Piment en flocon
- __ Origan séché
- __ Paprika
- __ Laurier
- __ Thym
- __ Poudre de cari
- __ Poudre d'ail
- __ Piment de cayenne