



LISTE D'ÉPICERIE - SEMAINE 1

Liste d'épicerie - Semaine 1

Fruits

- ___ Fraise
- ___ Pêche
- ___ Lime
- ___ Pomme
- ___ Canneberges fraîches
- ___ Bleuet
- ___ Banane
- ___ Baies surgelés
- ___ Abricots séchés
- ___ Figs séchées
- ___ Dattes dénoyautées

Légumes

- ___ Patate douce
- ___ Poivron rouge
- ___ Courgette
- ___ Ail
- ___ Oignon
- ___ Thym
- ___ Laurier
- ___ Tomate cerise en grappe
- ___ Tomate
- ___ Carotte
- ___ Navet
- ___ Romarin
- ___ Chou-fleur
- ___ Champignon portobello
- ___ Gingembre frais
- ___ Pomme de terre
- ___ Courge
- ___ Coriandre fraîche
- ___ Choux de Bruxelles
- ___ Brocoli
- ___ Laitue
- ___ Asperge
- ___ Piment jalapeno (au goût)
- ___ Avocat



LISTE D'ÉPICERIE - SEMAINE 1

- ___ Concombre
- ___ Échalote

Produit céréaliers

- ___ Pain baguette de blé entier
- ___ Riz sauvage
- ___ Pâtes fettucine au blé entier
- ___ Craquelin grain entier
- ___ Pain hamburger
- ___ Farine tout usage
- ___ Farine de blé entier
- ___ Poudre à pâte
- ___ Flocon d'avoine
- ___ Graines de lin

Produit laitier

- ___ Lait 1% ou lait de soya enrichi
- ___ Yogourt Grec nature 0%
- ___ Fromage gruyère
- ___ Fromage cheddar réduit en M.G. (18%)
- ___ Fromage parmesan
- ___ Tartinade Tzatziki
- ___ Fromage mozzarella léger
- ___ Crème sûr légère
- ___ Contenants individuels de yogourt grec aromatisé 0% ou 2%

Viande, poisson et substituts

- ___ Œufs
- ___ Filets mignons de bœuf
- ___ Poitrines de dinde
- ___ Filets de saumon
- ___ Crevettes
- ___ Poitrines de poulet

Divers

- ___ Noix de coco râpée, non-sucrée
- ___ Sirop d'érable
- ___ Cassonade
- ___ Extrait de vanille
- ___ Huile olive
- ___ Vinaigre balsamique



LISTE D'ÉPICERIE - SEMAINE 1

- ___ Bouillon de bœuf faible en sodium
- ___ Bouillon de légume faible en sodium
- ___ Jus d'orange
- ___ Lait de coco léger
- ___ Vin blanc
- ___ Mayonnaise légère
- ___ Sauce épicée
- ___ Moutarde de Dijon à l'ancienne
- ___ Cacao en poudre
- ___ Beurre d'arachide naturel
- ___ Miel
- ___ Margarine
- ___ Lentilles
- ___ Haricots noirs
- ___ Amandes non salées
- ___ Noix de cajou non salées
- ___ Pacane

Épices

- ___ Paprika
- ___ Poudre d'ail
- ___ Poudre de coriandre
- ___ Poudre de Cayenne
- ___ Épices indiennes (ou garam masala)
- ___ Poudre de cari
- ___ Curcuma
- ___ Poudre de gingembre
- ___ Poudre de piment chili
- ___ Origan