

LISTE D'ÉPICERIE

4 PORTIONS

LÉGUMES

BÉBÉS ÉPINARDS	1 EMBALLAGE DE 142 g
BROCOLI	1 GROS
CAROTTES	7 MOYENNES
CHAMPIGNONS BLANCS	1 CONTENANT DE 227 g
CHOU-FLEUR	1 PETIT
CONCOMBRE ANGLAIS	1
COURGETTES VERTES	2 PETITES
ÉCHALOTES FRANÇAISES	3
OIGNONS	2
OIGNONS VERTS	4
PETITS POIS SURGELÉS	170 g (250 ml)
POIS MANGE-TOUT	200 g
POIVRONS ROUGES	2
POMMES DE TERRE GRELOTS	454 g
POUSSES DE MOUTARDE (OU DE TOURNESOL, OU DE LUZERNE)	1 EMBALLAGE DE 75 g
TOMATE	1
TOMATES EN DÉS (EN CONSERVE) SANS SEL AJOUTÉ	1 BOÎTE DE 796 ml

À AVOIR AU FRIGO, AU GARDE-MANGER OU AU JARDIN

BOUILLON DE LÉGUMES À TENEUR RÉDUITE EN SODIUM	1,75 L
GINGEMBRE FRAIS	1 PETITE RACINE
MENTHE FRAÎCHE	25 g (60 ml)
NOIX DE COCO RÂPÉE ET NON SUCRÉE	10 g (40 ml)
PERSIL FRAIS	58 g (230 ml)

FRUITS

CANNEBERGES SÉCHÉES	40 g (80 ml)
CITRONS	2 PETITS
RAISINS SECS	20 g (30 ml)

PRODUITS CÉRÉALIERS

BAGELS MINCES DE GRAINS ENTIERS	4
COUSCOUS DE BLÉ ENTIER	500 ml (2 TASSES)
CRAQUELINS DE GRAINS ENTIERS	1 EMBALLAGE DE 200 g
GRANDES TORTILLAS DE GRAINS ENTIERS	4
MACARONIS DE BLÉ ENTIER	200 g
MINI PITAS DE BLÉ ENTIER	16

LAIT ET SUBSTITUTS

FROMAGE CHEDDAR FAIBLE EN GRAS	190 g (375 ml - RÂPÉ)
LAIT	500 ml
YOGOURT GREC NATURE	160 g

VIANDES ET SUBSTITUTS

EDAMAMES SURGELÉS	165 g (250 ml)
ESCALOPES DE POULET FRAIS	800 g
FILET DE TRUITE FRAIS AVEC PEAU	960 g
HAUT DE SURLONGE DE BŒUF	820 g
ŒUFS	7
POIS CHICHES (EN CONSERVE) SANS SEL AJOUTÉ	4 BOÎTES DE 540 ml

1

SEMAINE

43