

LISTE D'ÉPICERIE

4 PORTIONS

LÉGUMES

BÉBÉS ÉPINARDS	100g (1L)
CAROTTES	5 MOYENNES
CÉLERI	1 TIGE MOYENNE
CHAMPIGNONS BLANCS	1 CONTENANT DE 227 g
CONCOMBRES ANGLAIS	2 PETITS
CONCOMBRES LIBANAIS	2 PETITS
ÉCHALOTES FRANÇAISES	3
FÈVES GERMÉES	220g (500 ml)
HARICOTS VERTS SURGELÉS	580g (1,25 L)
FEUILLES DE LAITUES MÉLANGÉES	1 EMBALLAGE DE 142 g
MINI TOMATES	56
OIGNONS	2
OIGNONS ROUGES	2 PETITS
OIGNONS VERTS	5
OLIVES DE KALAMATA	10
POIS MANGE-TOUT	335g (500 ml)
POIVRONS JAUNES	2
POIVRONS ROUGES RÔTIS EN POT	60 ml
POMMES DE TERRE GRELOTS	454 g
POUSSES DE BETTERAVE OU DE RADIS	2 EMBALLAGES DE 75 g
TOMATES	3 PETITES

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

BASILIC FRAIS	13g (125 ml)
BOUILLON DE LÉGUMES À TENEUR RÉDUITE EN SODIUM	1 L
CORIANDRE FRAÎCHE	17g (250 ml)
GINGEMBRE FRAIS	1 PETITE RACINE
PERSIL FRAIS	32g (125 ml)
PESTO DE BASILIC	15g (15 ml)
TAPENADE D'OLIVES NOIRES	135g (135 ml)

FRUITS

CITRONS	2
LIMES	3 PETITES
PRUNEAUX	8

PRODUITS CÉRÉALIERS

BAGELS MINCES DE GRAINS ENTIERS	8
COUSCOUS DE BLÉ ENTIER	500 ml
GRANDES TORTILLAS DE GRAINS ENTIERS	8
LINGUINIS DE BLÉ ENTIER	240 g
NOUILLES DE RIZ À PAD THAI	160 g

LAIT ET SUBSTITUTS

FROMAGE FÉTA ALLÉGÉ	40 g (60 ml)
LAIT ÉVAPORÉ À 2 % DE M.G.	1 BOÎTE DE 354 ml
YOGOURT GREC NATURE	200 g

VIANDES ET SUBSTITUTS

AMANDES EFFILÉES	25g (60 ml)
ARACHIDES ENTIÈRES	35g (60 ml)
CREVETTES CRUES DÉCORTIQUÉES ET DÉVEINÉES	520g
EDAMAMES SURGELÉS	330g (500 ml)
FILET DE PORC	800 g
FILET DE TILAPIA FRAIS	4 FILETS DE 120 g
GRAINES DE TOURNESOL ÉCALÉES ET NON SALÉES	70g (125 ml)
HARICOTS BLANCS (EN CONSERVE) SANS SEL AJOUTÉ	1 BOÎTE DE 540 ml
ŒUFS	9
POITRINES DE POULET DÉOSSÉES SANS PEAU	620 g
TOFU FERME	454 g
TOFU MOU	LA MOITIÉ D'UN EMBALLAGE DE 454g

4

SEMAINE

99