

Liste d'épicerie POUR UNE SEMAINE DE REPAS SANTÉ

13 mai 2010

ÉCONOMISEZ du TEMPS et de **l'ARGENT** sur des repas délicieux et nutritifs chaque fois que vous mangez chez vous avec Épicerie! Regardez ce que vous avez dans la cuisine avant d'acheter.

CONTACTEZ VOTRE CONSEILLÈRE ÉPICURE SÉLECTIONS* POUR COMMANDER VOS MÉLANGES D'HERBES ET ÉPICES ÉPICURE.

MA CONSEILLÈRE ÉPICURE SÉLECTIONS* : _____

FRUITS ET LÉGUMES <i>Couleur foncée = bonne santé !</i>	GARDE-MANGER ÉPICURE <i>Épicez la vie !</i>	ÉPICERIE <i>Lisez la valeur nutritive sur les étiquettes !</i>	PRODUITS LAITIERS <i>Pensez allégé !</i>
<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Laitues de saison <input type="radio"/> Oignon <input type="radio"/> Crudités – pour plateaux <input type="radio"/> Oignon blanc <input type="radio"/> Courgette <input type="radio"/> Carottes <input type="radio"/> Patates douces <input type="radio"/> Tomate <input type="radio"/> Oignon rouge <input type="radio"/> Épinards surgelés <input type="radio"/> Pois et maïs surgelés <input type="radio"/> Ail <input type="radio"/> Céleri 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Assaisonnement au Chili Épicerie <input type="radio"/> Bouillon de Poulet Épicerie <input type="radio"/> Assaisonnement pour Trempette Fromage Nacho Épicerie <input type="radio"/> Assaisonnement pour Burgers Épicerie <input type="radio"/> Ail Haché Épicerie <input type="radio"/> Gingembre Confit Épicerie <input type="radio"/> Assaisonnement Thai Épicerie <input type="radio"/> Salsa Épicerie – au choix <input type="radio"/> Feuilles de Laurier Épicerie <input type="radio"/> Mélange pour Sauce Bolognaise Épicerie <input type="radio"/> Aromates pour Pizza Épicerie <input type="radio"/> Aneth Épicerie <input type="radio"/> Trempettes Épicerie - en option pour à-côtés, au choix <input type="radio"/> Vinaigrettes Épicerie - en option pour à-côtés, au choix 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Haricots noirs en boîte <input type="radio"/> Vinaigre de riz <input type="radio"/> Miel <input type="radio"/> Beurre d'arachide <input type="radio"/> Huile de sésame <input type="radio"/> Pacanes <input type="radio"/> Boîte de tomates entières faibles en sodium <input type="radio"/> Spaghetti <input type="radio"/> Sauce soja faible en sodium <input type="radio"/> Coquilles pour tacos <input type="radio"/> Farine de blé entier 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Œufs <input type="radio"/> Lait <input type="radio"/> Yogourt nature faible en gras – en option pour trempettes <input type="radio"/> Mozzarella faible en gras (M. G. < 20%) <input type="radio"/> Fromage à la crème léger <input type="radio"/> Parmesan léger Parmesan léger <input type="radio"/> Mayonnaise légère
BOULANGERIE <i>Pensez grains entiers !</i>		PRODUITS DE BASE <i>Faites-en provision !</i>	AUTRES
<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Panure <input type="radio"/> Baguette de blé entier – en option pour garniture <input type="radio"/> Pains de blé entier à hamburger <input type="radio"/> Tortillas de blé entier – en option pour remplacer les coquilles pour tacos <input type="radio"/> Pains de blé entier Kaiser 		<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Huile d'olive extra-vierge, pression à froid, ou huile végétale <input type="radio"/> Cornichons à l'aneth 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> _____ <input type="radio"/> _____ <input type="radio"/> _____ <input type="radio"/> _____ <input type="radio"/> _____
		VIANDE/VOLAILLE/POISSON <i>Pensez maigre !</i>	À FAIRE
		<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Poitrines de poulet, désossées et sans peau <input type="radio"/> Bœuf haché maigre <input type="radio"/> Saucisse italienne <input type="radio"/> Thon pâle en boîte 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> _____ <input type="radio"/> _____ <input type="radio"/> _____ <input type="radio"/> _____ <input type="radio"/> _____