Ingrédients

À ACHETER

(sans les accompagnements)

FRUITS ET LÉGUMES

- ☐ Ail (40 ml haché)
- ☐ Ananas surgelé en morceaux (250 ml)
- ☐ Banane (1)
- ☐ Brocoli (2)
- ☐ Carottes (8)
- ☐ Céleri (2 ½ branches)
- ☐ Chou kale (375 ml haché)
- ☐ Citron (45 ml de jus)
- ☐ Concombre anglais (½)
- ☐ Échalotes françaises (125 ml hachées)
- ☐ Edamames décortiqués surgelés (80 ml)
- ☐ Fraises (20)
- ☐ Framboises surgelées (250 ml)
- ☐ Haricots verts (150 g)
- ☐ Kiwi (2)
- ☐ Mangue (1 + 540 ml coupée en dés)
- ☐ Mélange de petits fruits surgelés (310 ml)
- ☐ Mûres (24)
- ☐ Oignons rouges (2)
- ☐ Oignons (2 ½)
- ☐ Poivrons de couleur variés (3 ½)
- ☐ Pommes Gala (3)
- ☐ Raisins rouges (250 ml)
- ☐ Roquette (750 ml)
- ☐ Tomates (2)
- ☐ Tomates cerises (30)

PRODUITS CÉRÉALIERS

- ☐ Flocons d'avoine à cuisson rapide (80 ml)
- ☐ Granola (320 ml)
- ☐ Mini-pitas (16)
- ☐ Pâte à pizza (1 boule de 450 g)
- ☐ Quinoa (250 ml)
- ☐ Riz blanc à grains longs à cuisson rapide (180 ml)

VIANDE ET SUBSTITUTS

- ☐ Amandes (90 ml tranchées + 125 ml hachées)
- ☐ Bœuf (625 g de bœuf haché extra-maigre + 225 g de tranches à fondue)
- ☐ Chorizo (50 g)
- ☐ Crevettes moyennes (10)
- ☐ Noix de pin (30 ml)
- ☐ Œufs (5)
- ☐ Porc (600 g de filet)
- ☐ Saumon (300 g ou 2 filets de 150 g)
- ☐ Thon en conserve (340 g)
- ☐ Tofu ferme (½ bloc de 454 g)

PRODUITS LAITIERS

- ☐ Beurre (15 ml)
- ☐ Feta (250 g)
- ☐ Lait écrémé (30 ml)
- ☐ Mozzarella (250 ml râpée)
- ☐ Parmesan (30 ml en copeaux)
- ☐ Ricotta (875 ml)
- ☐ Yogourt à la noix de coco (500 ml)
- ☐ Yogourt grec nature 0 % (500 ml)

DIVERS

- ☐ Boisson de soya nature non sucrée (375 ml)
- ☐ Bouillon à fondue (375 ml)
- ☐ Bouillon de bœuf (375 ml)
- ☐ Bouillon de légumes réduit en sodium (750 ml)
- ☐ Bouillon de poulet (125 ml)
- ☐ Bouillon de poulet réduit en sodium (250 ml)
- ☐ Cannelle (1,25 ml + 3 pincées)
- ☐ Épices cajun (30 ml)
- ☐ Fécule de maïs (22,5 ml)
- ☐ Graines de chanvre (60 ml moulues)
- ☐ Herbes italiennes séchées 15 ml)
- ☐ Moutarde de Dijon (15 ml)
- ☐ Paprika fumé doux (15 ml)
- ☐ Pois chiches en conserve (540 ml)
- ☐ Sirop d'érable (185 ml)
- ☐ Tomates en dés en conserves (796 ml + 540 ml)
- ☐ Vinaigre balsamique (15 ml)
- ☐ Vinaigrette grecque (30 ml)
- ☐ Vinaigre de riz (15 ml)
- ☐ Vinaigre de vin rouge (30 ml)

CE QUE VOUS AVEZ DÉJÀ À LA MAISON

- ☐ Huile de canola (15 ml)
- ☐ Huile d'olive (170 ml)
- ☐ Miel (120 ml)

FACULTATIF

- ☐ Aneth frais (30 ml haché)
- ☐ Basilic frais (30 ml haché)
- ☐ Ciboulette fraîche (60 ml hachée)
- ☐ Persil frais (60 ml haché)
- ☐ Thym frais (15 ml haché)

COLLATIONS ET DESSERT

Houmous et garniture aux poivrons rôtis

- ☐ Ail (10 ml haché)
- ☐ Ciboulette fraîche (30 ml hachée)
- ☐ Citron (15 ml de jus)
- ☐ Cumin (15 ml)
- ☐ Harissa (5 ml)
- ☐ Huile d'olive (30 ml)
- ☐ Noix de pin (60 ml)
- ☐ Persil frais (30 ml haché)
- ☐ Pois chiches en conserve (540 ml)
- ☐ Poivrons rouges rôtis (250 ml)
- ☐ Tahini (80 ml)

Pour les autres collations

- ☐ Amandes (46)
- ☐ Beurre d'arachide (30 ml)
- ☐ Cheddar (40 g)
- ☐ Galettes de riz nature (2)
- ☐ Pomme (2)
- ☐ Sirop d'érable (45 ml)
- ☐ Tomates cerises (16)
- ☐ Yogourt grec nature 0 % (375 ml)

Pour le dessert

- ☐ Beurre (15 ml fondu)
- ☐ Cassonade (45 ml)
- ☐ Extrait de vanille (2,5 ml)
- ☐ Farine de blé entier (80 ml)
- ☐ Lait écrémé (45 ml)
- ☐ Œuf (1)
- ☐ Pommes Gala (2)
- ☐ Poudre à pâte (7,5 ml)
- ☐ Sel (pincée)