

Ingrédients

À ACHETER

(sans les accompagnements)

FRUITS ET LÉGUMES

- ☐ Ail (50 ml haché)

☐ Asperges (150 g)

☐ Avocat (1)

☐ Bleuets surgelés (250 ml)

☐ Brocoli (250 ml)

☐ Carottes (3 + 160 ml finement râpée)

☐ Céleri (2 branches)

☐ Choux de Bruxelles (225 g)

☐ Citron (½ + 20 ml de zestes + 15 ml de jus)

☐ Citronnelle (2 tiges)

☐ Concombre libanais (2)

☐ Courge Butternut (180 ml de chair en dés)

☐ Courgettes jaunes (3)

☐ Courgettes vertes (3)

☐ Dattes (125 ml)

☐ Échalotes sèches (françaises) (90 ml hachées + 2 émincées)

☐ Fenouil (1 bulbe)

☐ Framboises (250 ml)
- ☐ Gingembre (10 ml râpé)

☐ Kiwi (1)

☐ Lime (1)

☐ Mélange de laitues printanier (750 ml)

☐ Oignon (½)

☐ Oignons rouges (2 petits)

☐ Oignons verts (4)

☐ Olives Kalamata dénoyautées (5)

☐ Poireau (½)

☐ Pois mange-tout (10)

☐ Poivron jaune (1)

☐ Poivrons rouges (2)

☐ Pomme de terre moyenne (1)

☐ Radis (3)

☐ Raisins verts (180 ml)

☐ Roquette (125 ml)

☐ Rutabaga (125 ml de dés)

☐ Tomates cerises (18 + 10 de couleurs variées)

☐ Tomates italiennes (2)

PRODUITS CÉRÉALIERS

- ☐ Croûtons de pain (4 petits)

☐ Farine de blé entier (250 ml)

☐ Gemellis (250 ml)

☐ Pain de grains entiers (2 tranches)
- ☐ Pains ronds de grains entiers (2)

☐ Quinoa (125 ml)

☐ Riz arborio (125 ml)

☐ Vermicelles de riz (75 g)



VIANDES ET SUBSTITUTS

- ☐ Beurre d'amande (20 ml)

☐ Dinde hachée (450 g)

☐ Filet de saumon (225 g)

☐ Hauts de cuisses de poulet désossés sans peau (4)

☐ Jambon (4 tranches)

☐ Mélange de fruits de mer surgelés (½ sac de 340 g)

☐ Noix de cajou (30 ml)

☐ Noix de Grenoble (30 ml hachées)

☐ Noix de pin (15 ml)
- ☐ Œufs (8)

☐ Pacanes (60 ml hachées)

☐ Poitrines poulet sans peau (2)

☐ Poulet cuit effiloché (375 ml)

☐ Prosciutto (2 tranches)

☐ Saumon (1 boîte de 120 g)

☐ Steak de surlonge de bœuf (200 g)

☐ Thon dans l'eau (1 boîte de 120 g)

☐ Tofu ferme (½ bloc de 454 g)

PRODUITS LAITIERS

- ☐ Cheddar léger (30 ml râpé)

☐ Feta légère (60 ml émiettée)

☐ Fromage à la crème léger (⅓ de paquet de 250 g + 45 ml)

☐ Gruyère (45 ml râpé)

☐ Lait écrémé (545 ml)

☐ Mozzarella légère (125 ml râpée)
- ☐ Parmesan (60 ml râpé)

☐ Ricotta légère (60 ml)

☐ Yogourt grec nature 0 % (140 ml)

☐ Yogourt islandais (skyr) à la vanille 0 % (375 ml)

☐ Yogourt islandais (skyr) nature 2 % (125 ml)

DIVERS

- ☐ Aneth frais (25 ml)

☐ Basilic frais (15 ml + 4 feuilles)

☐ Boisson de soya nature non sucrée (160 ml)

☐ Câpres (10 ml)

☐ Chocolat noir 70 % (25 g)

☐ Ciboulette fraîche (45 ml)

☐ Coriandre fraîche (60 ml)

☐ Coulis de tomates (125 ml)

☐ Curcuma (2,5 ml)

☐ Feuille de laurier (1)

☐ Flocons de piment (1,25 ml)

☐ Gingembre moulu (1,25 ml)

☐ Graines de chanvre décortiquées (30 ml)

☐ Graines de citrouille (30 ml)

☐ Graines de pavot (2,5 ml)

☐ Graines de sésame (15 ml)

☐ Herbes italiennes séchées (2,5 ml)

☐ Huile de sésame (30 ml)

☐ Mélange pour soupe à l'oignon (1 sachet de 55 g)
- ☐ Moutarde à l'ancienne (10 ml)

☐ Moutarde de Dijon (15 ml)

☐ Muscade (2,5 ml)

☐ Origan frais (15 ml)

☐ Pâte feuilletée (100 g)

☐ Persil frais (180 ml)

☐ Pesto de basilic (30 ml)

☐ Pesto de tomates séchées (15 ml)

☐ Poudre d'ail (1,25 ml)

☐ Poudre de cari (5 ml)

☐ Poudre de protéines à la vanille (90 ml)

☐ Purée de citrouille (250 ml)

☐ Raisins secs (30 ml)

☐ Ras-el-hanout (15 ml)

☐ Saké (30 ml)

☐ Sauce soya réduite en sodium (15 ml)

☐ Sriracha (2,5 ml)

☐ Thym frais (10 ml)

☐ Vin blanc (105 ml)

☐ Vinaigre balsamique (30 ml)



CE QUE VOUS AVEZ DÉJÀ À LA MAISON

- ☐ Beurre (15 ml)

☐ Cannelle (5 ml)

☐ Cassonade (67,5 ml)

☐ Extrait de vanille (2,5 ml)

☐ Farine tout usage (45 ml)

☐ Fécule de maïs (30 ml)

☐ Flocons d'avoine à cuisson rapide (60 ml)
- ☐ Gros flocons d'avoine (340 ml)

☐ Huile d'olive (75 ml)

☐ Huile de canola (15 ml)

☐ Miel (5 ml)

☐ Poudre à pâte (5 ml)

☐ Sel (1,25 ml)

☐ Sirop d'érable (30 ml)

COLLATIONS ET DESSERT

Barres tendres mélange du randonneur

- ☐ Abricots séchés (60 ml émincés)

☐ Beurre d'arachide naturel (125 ml)

☐ Beurre fondu (30 ml)

☐ Canneberges séchées (80 ml)

☐ Flocons d'avoine à cuisson rapide (250 ml)

☐ Graines de citrouille (60 ml)

- ☐ Graines de lin (30 ml)

☐ Graines de sésame (30 ml)

☐ Graines de tournesol (60 ml)

☐ Gros flocons d'avoine (375 ml)

☐ Miel (30 ml)

☐ Mini-pépites de chocolat mi-sucré (60 ml)

☐ Noix de Grenoble (60 ml hachées)

☐ Œufs (3 blancs)

Pour les autres collations

- ☐ Boisson de soya nature non sucrée (250 ml)

☐ Cheddar léger (60 g)

☐ Framboises (60 ml)

☐ Fromage cottage 1 % (125 ml)

☐ Fromage léger (de type Allégro) (60 g)

☐ Noix de Grenoble (180 ml)

☐ Petits fruits au choix (60 ml)

- ☐ Raisins (125 ml)

☐ Tomates cerises (8)

☐ Yogourt grec nature 0 % (125 ml)

Pour le dessert

- ☐ Cassonade (80 ml)

☐ Extrait de vanille (2,5 ml)

☐ Fécule de maïs (15 ml)

☐ Mélange laitier pour cuisson 5 % (125 ml)

☐ Pomme Gala (1)