

Ingrédients

À ACHETER

(sans les accompagnements)



FRUITS ET LÉGUMES

- ❑ Ail (45 ml haché)

❑ Bleuets (125 ml)

❑ Canneberges fraîches ou surgelées (250 ml)

❑ Carottes (3)

❑ Carottes nantaises (4)

❑ Céleri (3 branches)

❑ Champignons blancs (½ contenant de 227 g)

❑ Citron (35 ml de jus)

❑ Courgette (1 petite)

❑ Échalote sèche (française) (30 ml)

❑ Fraises (12)

❑ Framboises (8)

❑ Gingembre (5 ml haché)

❑ Lime (½ + 25 ml de jus)
- ❑ Mélange de laitues printanier (750 ml)

❑ Oignon rouge (1 petit)

❑ Oignon vert (60 ml haché)

❑ Oignons (2 ½ + 1 petit)

❑ Orange (1)

❑ Pêche (1)

❑ Poire (1 petite)

❑ Pois mange-tout (10 à 12)

❑ Pois verts surgelés (125 ml)

❑ Poivron jaune (1)

❑ Poivron rouge (1)

❑ Pommes de terre (375 ml de dés + 1 + 2 petites)

❑ Roquette (250 ml)

❑ Tomates cerises (20)

❑ Tomates cocktail (3)

PRODUITS CÉRÉALIERS

- ❑ Bagel de grains entiers (1)

❑ Chapelure assaisonnée à l'italienne (30 ml)
- ❑ Germe de blé (15 ml)

❑ Orzo (80 ml)

❑ Pain multigrain (2 tranches)

VIANDES ET SUBSTITUTS

- ❑ Bœuf haché extra-maigre (70 g)

❑ Dinde hachée (70 g)

❑ Filets mignons de bœuf (2 de 125 g chacun)

❑ Œufs (15)

❑ Pacanes en morceaux (30 ml)

❑ Pepperoni (8 tranches)
- ❑ Poitrines de poulet sans peau (760 g)

❑ Porc (1 filet de 250 g)

❑ Thon rouge (2 steaks de 120 g chacun)

❑ Tofu ferme (½ bloc de 450 g)

❑ Veau haché (450 g)

PRODUITS LAITIERS

- ❑ Cheddar léger (60 ml râpé)

❑ Feta légère (60 ml émiettée)

❑ Fromage cottage (250 ml)

❑ Lait écrémé (295 ml)

❑ Mélange laitier pour cuisson 5 % (180 ml)
- ❑ Mozzarella légère (365 ml râpée)

❑ Parmesan (45 ml râpé)

❑ Yogourt grec nature 0 % (420 ml)

❑ Yogourt nature 0 % (500 ml)

DIVERS

- ❑ Basilic frais (65 ml)

❑ Boisson de soya enrichie non sucrée (250 ml)

❑ Boisson de soya nature non sucrée (150 ml)

❑ Bouillon de bœuf réduit en sodium (60 ml)

❑ Bouillon de poulet réduit en sodium (560 ml)

❑ Cœurs d'artichauts (1 boîte de 398 ml)

❑ Coriandre fraîche (45 ml)

❑ Coriandre moulue (1,25 ml)

❑ Crêpes (2)
- ❑ Cumin (1,25 ml)

❑ Épices à steak (2,5 ml)

❑ Épices pour tarte à la citrouille (1,25 ml)

❑ Épices pour tourtière (5 ml)

❑ Garam masala (15 ml)

❑ Graines de chia (15 ml)

❑ Graines de citrouille (80 ml)

❑ Graines de lin moulues (30 ml)

❑ Houmous (30 ml)

❑ Jus de canneberge (60 ml)

❑ Ketchup aux fruits (180 ml)

❑ Lait de coco (125 ml)
- ❑ Noix de pin rôties (15 ml)

❑ Origan frais (5 ml)

❑ Paprika (10 ml)

❑ Pâte à tarte (100 g)

❑ Pâte de tomates (15 ml)

❑ Pépites de chocolat non sucré (15 ml)

❑ Persil frais (140 ml)

❑ Pois chiches ¼ de boîte de 540 ml)

❑ Poivrons rouges rôtis (125 ml)

❑ Poudre d'amandes (60 ml)

❑ Poudre d'oignon (7,5 ml)
- ❑ Poudre de protéines à la vanille (15 ml)

❑ Purée de citrouille (80 ml)

❑ Romarin frais (2,5 ml)

❑ Sambal oelek (2,5 ml)

❑ Sauce demi-glace (60 ml)

❑ Sauce marinara (80 ml)

❑ Sauce tomate (125 ml)

❑ Thym frais (5 ml)

❑ Tomates en dés sans sel ajouté (1 boîte de 398 ml)

❑ Vinaigre de framboise (15 ml)

❑ Vinaigre de vin rouge (10 ml)

CE QUE VOUS AVEZ DÉJÀ À LA MAISON

- ❑ Beurre (30 ml)

❑ Cannelle (2,5 ml + 1 pincée)

❑ Câpres (5 ml)

❑ Cassonade (25 ml)

❑ Extrait de vanille (7,5 ml)

❑ Farine de blé entier (265 ml)
- ❑ Graines de chanvre décortiquées (30 ml)

❑ Graines de pavot (1,25 ml)

❑ Herbes italiennes séchées (2,5 ml)

❑ Huile d'olive (120 ml)

❑ Huile de canola (15 ml)

❑ Huile de sésame (2,5 ml)
- ❑ Miel (10 ml)

❑ Moutarde à l'ancienne (2,5 ml)

❑ Moutarde de Dijon (2,5 ml)

❑ Muscade (2 pincées)

❑ Pain de grains entiers (2 tranches)

❑ Poivre noir moulu (1,25 ml)
- ❑ Poudre à pâte (7,5 ml)

❑ Poudre d'ail (3,75 ml)

❑ Poudre de cari (5 ml)

❑ Sel (2 pincées + 1,25 ml)

❑ Sirop d'érable (15 ml)

❑ Sriracha (5 ml)

❑ Vermicelles de riz (100 g)

COLLATIONS ET DESSERT

Scones avoine et raisins

- ❑ Beurre (30 ml)

❑ Cannelle (5 ml)

❑ Extrait de vanille (5 ml)

❑ Farine de blé entier (310 ml)

❑ Graines de chia (30 ml)

❑ Gros flocons d'avoine (125 ml)

❑ Muscade (1 pincée)

❑ Œuf (1)

❑ Poudre à pâte (15 ml)

❑ Raisins secs (80 ml)

❑ Sel (1 pincée)

❑ Yogourt grec nature 0 % (80 ml)

Pour les autres collations

- ❑ Cantaloup (125 ml de dés)

❑ Céleri (125 ml de bâtonnets)

❑ Cheddar léger (30 g)

❑ Craquelins de blé entier (8)

❑ Fraises (60 ml)

❑ Fromage cottage 1 % (250 ml)

❑ Fromage léger (de type Allégro) (30 g)

❑ Houmous (30 ml)

❑ Noix de Grenoble (135 ml)

❑ Raisins (375 ml)

❑ Sirop d'érable (15 ml)

❑ Yogourt grec nature 0 % (125 ml)

❑ Yogourt islandais (skyr) à la vanille 2 % (360 ml)

Pour le dessert

- ❑ Cacao (60 ml)

❑ Cassonade (80 ml)

❑ Chocolat noir 70 % (100 g)

❑ Extrait de vanille (7,5 ml)

❑ Farine de blé entier (250 ml)

❑ Fromage à la crème léger (¼ de paquet de 250 g)

❑ Margarine légère (125 ml)

❑ Noix de coco non sucrée râpée (125 ml)

❑ Noix de Grenoble (60 ml hachées)

❑ Œuf (1 gros)

❑ Poudre à pâte (1,25 ml)

❑ Sucre à glacer (60 ml)