

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 ($\frac{1}{2}$ 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 ($\frac{1}{2}$ + 25 ml de jus)
- Mélange de laitues printanier (750 ml)
- Oignon rouge (1 petit)
- Oignon vert (60 ml haché)
- Oignons (2 $\frac{1}{2}$ + 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)
- Pacanes en morceaux (30 ml)
- Pepperoni (8 tranches)
- 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

- Boeuf haché extra-maigre (70 g)
- Dinde hachée (70 g)
- Filets mignons de boeuf (2 de 125 g chacun)
- Œufs (15)
- Pommes de terre (375 ml de dés + 1 + 2 petites)
- Porc (1 filet de 250 g)
- Thon rouge (2 steaks de 120 g chacun)
- Tofu ferme ($\frac{1}{2}$ bloc de 450 g)
- Veau haché (450 g)
- Poitrines de poulet sans peau (760 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 ($\frac{1}{3}$ 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 | Pour les autres collations | Pour le dessert |
| <input type="checkbox"/> Beurre (30 ml) | <input type="checkbox"/> Cantaloup (125 ml de dés) | <input type="checkbox"/> Cacao (60 ml) |
| <input type="checkbox"/> Cannelle (5 ml) | <input type="checkbox"/> Céleri (125 ml de bâtonnets) | <input type="checkbox"/> Cassonade (80 ml) |
| <input type="checkbox"/> Extrait de vanille (5 ml) | <input type="checkbox"/> Cheddar léger (30 g) | <input type="checkbox"/> Chocolat noir 70 % (100 g) |
| <input type="checkbox"/> Farine de blé entier (310 ml) | <input type="checkbox"/> Craquelins de blé entier (8) | <input type="checkbox"/> Extrait de vanille (7,5 ml) |
| <input type="checkbox"/> Graines de chia (30 ml) | <input type="checkbox"/> Fraises (60 ml) | <input type="checkbox"/> Farine de blé entier (250 ml) |
| <input type="checkbox"/> Gros flocons d'avoine (125 ml) | <input type="checkbox"/> Fromage cottage 1 % (250 ml) | <input type="checkbox"/> Fromage à la crème léger ($\frac{1}{3}$ de paquet de 250 g) |
| <input type="checkbox"/> Muscade (1 pincée) | <input type="checkbox"/> Fromage léger (de type Allégro) (30 g) | <input type="checkbox"/> Margarine légère (125 ml) |
| <input type="checkbox"/> Œuf (1) | <input type="checkbox"/> Houmous (30 ml) | <input type="checkbox"/> Noix de coco non sucrée râpée (125 ml) |
| <input type="checkbox"/> Poudre à pâte (15 ml) | <input type="checkbox"/> Noix de Grenoble (135 ml) | <input type="checkbox"/> Noix de Grenoble (60 ml hachées) |
| <input type="checkbox"/> Raisins secs (80 ml) | <input type="checkbox"/> Raisins (375 ml) | <input type="checkbox"/> Œuf (1 gros) |
| <input type="checkbox"/> Sel (1 pincée) | <input type="checkbox"/> Sirop d'érable (15 ml) | <input type="checkbox"/> Poudre à pâte (1,25 ml) |
| <input type="checkbox"/> Yogourt grec nature 0 % (80 ml) | <input type="checkbox"/> Yogourt grec nature 0 % (125 ml) | <input type="checkbox"/> Sucre à glacer (60 ml) |
| | <input type="checkbox"/> Yogourt islandais (skyr) à la vanille 2 % (360 ml) | |