



## Liste d'épicerie pour repas en famille

Imprimez ces conseils utiles et listes pour 6 semaines d'épiceries tirés du livre *Repas en Famille* afin de faciliter votre magasinage. Vous pouvez imprimer toutes les listes ou simplement une page qui vous intéresse.

### utilisation des listes

#### 1. Trouvez la liste d'épicerie pour la semaine que vous avez choisie.

Choisissez une copie papier ou une application pour téléphone intelligent.

#### 2. Personnalisez la liste selon le nombre de personnes

Repas en famille est conçu pour nourrir la plupart des familles, par exemple 4 adultes ou 2 adultes et 3 petits enfants, ou 2 adultes et 1 ado et 1 enfant, ou 1 adulte et 3 ados, ou 2 adultes et 2 ados, ou encore, 2 adultes et 2 enfants et 2 bébés. Si votre famille correspond à cette liste, vous pouvez, pour commencer, utiliser les listes telles quelles ainsi que les quantités indiquées. Vous devriez avoir assez à manger. Si vous trouvez que c'est trop ou trop peu, ajustez la prochaine fois. Si votre famille est une famille de 2, vous pouvez soit diviser la liste en deux ou cuisiner à partir des listes pour souper seulement. Si vous est 3 ou 5, vous devez ajouter ou enlever certains des articles avant d'aller au magasin.

#### 3. Modifiez les listes en fonction d'allergies

Remplacez par un produit équivalent tout aliment de la liste auquel un membre de la famille est allergique.

#### 4. Ajoutez les collations à la liste

Ajoutez 2 collations par personne et par jour à votre liste d'épicerie. Voyez la section collations à la page 132 pour tout un choix de collations et les ajouter à la fin de votre liste ou à la liste intégrée à votre application.

#### 5. Ajoutez des articles

Notez les articles dont vous avez besoin, cela vous fera gagner du temps au magasin.

#### 6. Déléguez!

Maintenant que le plus dur est fait, vous pouvez passer la liste à un autre membre de la famille et le laisser faire l'épicerie!



## les meilleurs conseils

### Faire l'épicerie

- Choisissez des céréales à grains entiers, riches en fer (plus de 5 g) et faibles en sucre (moins de 5 g).
- Choisissez du pain au blé entier, et des produits laitiers faibles en gras.
- Choisissez des bouillons faibles en sodium.
- Substituez l'ail ou gingembre émincé en bocal par des gousses d'ail ou gingembre frais.
- Substituez les produits saisonniers aux produits de la liste pour économiser et s'assurer de la fraîcheur.
- Choisissez des fruits et des petits fruits frais plutôt que les fruits congelés, s'ils sont en spécial. Les mettre dans des sacs à congeler et les congeler vous-même.
- Profitez des spéciaux sur la viande, le poulet, le poisson, le fromage et les produits de première nécessité. Ce sont des produits utilisés toutes les semaines, donc si vous en achetez de grosses quantités et les congelez en portions, vous épargnerez de l'argent.

### En arrivant à la maison

- Pelez quelques bananes et congelez-les pour les boissons frappées du déjeuner.
- Congelez le pain pour les garder frais pendant la semaine. Décongeler au besoin.
- Tranchez les bagels, placez-les dans un sac de congélation et congelez-les. Ils seront prêts à griller.
- Enlevez les graines et hachez les poivrons. Mettez-les au congélateur pour gagner du temps en préparant les soupers.
- Nettoyez et tranchez les carottes, céleris et poivrons pour les collations. Gardez-les dans le réfrigérateur dans un contenant avec de l'eau.
- Lavez et séchez les herbes fraîches, les épinards et les laitues. Réfrigérez-les enveloppés dans un essuie-tout humide et dans un sac plastique scellé. Vous pouvez aussi garder les herbes dans un verre d'eau sur le comptoir de la cuisine. Elles sont si décoratives.
- Préparez à l'avance les sauces et les trempettes pour la semaine, elles seront ainsi prêtes au besoin.
- Faites cuire les muffins et les barres granola pour obtenir des collations faciles et des déjeuners sans problème.

### Avant de commencer à cuisiner

- Lisez au complet les instructions de la journée, cela vous donnera une idée de l'ordre et du temps nécessaire.
- Préparez vos ingrédients avant de commencer.
- Remplissez l'évier d'eau savonneuse et nettoyez à mesure que vous cuisinez.
- Faites des repas une affaire de famille. Faites-la participation au magasinage, à la préparation et à la cuisine. Déléguez certaines tâches aux membres de la famille, selon leur âge et leurs habiletés. Le souper sera prêt, le temps de le dire et le nettoyage fait en un rien de temps.



## liste d'épicerie semaine 1

### fruits

**Choix de fruits**, 16  
**Bananes**, 6  
**Bleuets**, 4 tasses  
**Cantaloup**, 1  
**Framboises**, 2 tasses  
**Fraises**, 3 tasses  
**Oranges**, 4  
**Pommes**, 7  
**Mangues congelées**, 2 tasses  
**Jus d'orange congelé**, 1 boîte

### légumes

**Ail**, 2 têtes  
**Avocat**, 1  
**Basilic**, 1 botte  
**Brocoli**, 1  
**Champignons**, 1 tasse  
**Chou**, 1 petit  
**Carottes**, 17  
**Céleri**, 1 pied  
**Concombres**, 4  
**Épinards**, 1 botte  
**Luzerne**, 2 tasses  
**Laitue**, 1 tête  
**Laitue**, 1 romaine  
**Oignons**, 6  
**Oignons rouges**, 2  
**Oignons verts**, 3 bottes  
**Persil**, 1 botte  
**Piment jalapeño**, 1  
**Pois mange-tout**, 2 tasses  
**Poivrons rouges**, 5  
**Poivrons verts**, 3  
**Pommes de terre**, jaunes, 4 lg  
**Radis**, 1 botte  
**Tomates**, 4  
**Tomates Roma**, 4

### produits laitiers

**Œufs**, 10  
**Lait**, faible en gras, 6 L  
**Cheddar**, 6 oz  
**Féta**, 12 oz  
**Fromage à la crème**, léger, 6 oz  
**Fromage de chèvre**, 8 oz  
**Fromage Monterey Jack**, 4 oz  
**Gruyère**, 6 oz  
**Mozzarella**, légère, 8 oz  
**Parmesan**, râpé, 3/4 tasse  
**Crème sure**, légère, 1 tasse  
**Yogourt**, pêche léger, 4 tasses  
**Yogourt**, nature léger, 4 1/4 tasses  
**Yogourt**, vanille léger, 2 tasses

### produits céréaliers

**Pâtes cheveux d'ange**, 1 lb  
**Penne**, au blé entier, 11/4 lb  
**Riz basmati**, 11/2 tasses  
**Pain**, au blé entier, 24 tranches  
**Bagels**, au blé entier, 12  
**Pains pitas**, au blé entier, 4 de 6 po  
**Tortillas**, au blé entier, 12 de 6 po

### épicerie

**Croûte à quiche**, congelée, 9 po  
**Lentilles**, 1 boîte de 19 oz  
**Olives noires**, 20  
**Pois chiches**, 1 boîte de 19 oz  
**Poires**, sans sucre, 1 boîte de 28 oz  
**Sauce à pizza**, 1 boîte de 7,5 oz  
**Sauce tomate**, 1 boîte de 7,5 oz  
**Tomates**, en dés, 1 boîte de 19 oz  
**Tomates**, en dés, 1 boîte de 28 oz  
**Thon**, dans l'eau, 2 boîtes de 6 oz

### viandes

**Bacon**, 13 tranches  
**Bœuf haché**, maigre, 1 lb  
**Crevettes**, congelées déveinées, 1 lb  
**Poulet entier**, 4 lb  
**Tranches de longe de porc**, maigres, 1 lb

### garde-manger

**Raisins secs**, 1 tasse  
**Amandes**, concassées, 1 tasse  
**Noix**, 2 tasses  
**Graines de sésame**, 1/2 tasse  
**Flocons d'avoine**, 2 1/3 tasses  
**Farine de blé entier**, 1 tasse  
**Germes de blé**, 1/3 tasse  
**Bicarbonate de sodium**, 1/4 c. à thé  
**Poudre à pâte**, 11/2 c. à thé  
**Cassonade**, 3 c. à soupe  
**Bouillon de poulet**, 2 tasses  
**Bouillon de légumes**, 1 tasse  
**Huile de canola**, 5 c. à soupe  
**Huile d'olive**, 1 1/4 tasse  
**Jus de citron**, 1/2 tasse  
**Vinaigre de vin rouge**, 2 c. à soupe  
**Mayonnaise**, légère, 1 tasse  
**Moutarde de Dijon**, 4 c. à soupe  
**Moutarde**, 1 c. à soupe  
**Relish**, 1 c. à soupe  
**Beurre**, 1 c. à soupe  
**Beurre d'arachide**, 1/4 tasse  
**Confiture**, 1/4 tasse  
**Miel**, 1/4 tasse  
**Sirop d'érable**, 2/3 tasse  
**Céréales**, grains entiers, 8 tasses  
**Granola**, 2 tasses  
**Salsa**, 1 tasse  
**Sherry**, 3 c. à soupe (facultatif)

**Aneth • Basilic • Cannelle • Cumin**  
**Estragon • Flocons de piment fort**  
**Noix de muscade • Origan • Paprika**  
**Poivre • Poivre de cayenne • Poudre de chili • Romarin • Sarriette**  
**Sauge • Sauce piquante • Sauce Worcestershire • Sel • Thym • Vanille**

### ajoutez les collations

---

---

---

---

---



## liste pour les soupers seulement semaine 1

### fruits

**Fraises**, 1 tasses

### légumes

**Ail**, 2 têtes

**Avocat**, 1

**Basilic**, 1 botte

**Brocoli**, 1

**Carottes**, 10

**Champignons**, 1 tasse

**Choux**, 1 petit

**Concombres**, 2

**Épinards**, 1 botte

**Luzerne**, 2 tasses

**Laitue**, 1 tête

**Laitue**, 1 romaine

**Oignons**, 4

**Oignons rouges**, 2

**Oignons verts**, 1 botte

**Persil**, 1 botte

**Pois mange-tout**, 2 tasses

**Poivrons rouges**, 2

**Poivrons verts**, 2

**Piment jalapeño**, 1

**Pommes de terre**, jaunes 4

**Tomates**, 2

### viandes

**Bacon**, 5 tranches

**Bœuf haché**, maigre, 1 lb

**Crevettes**, congelées déveinées, 1 lb

**Poulet entier**, 4 lb

**Tranches de longe de porc**, maigres, 1 lb

### produits laitiers

**Œufs**, 3

**Lait**, faible en gras, 1 tasse

**Féta**, 12 oz

**Fromage de chèvre**, 2 oz

**Fromage Monterey Jack**, 4 oz

**Gruyère**, 6 oz

**Mozzarella**, légère, 8 oz

**Parmesan**, râpé, 3/4 tasse

**Crème sure**, légère, 1 tasse

**Yogourt**, nature léger, 1/4 tasse

### produits céréaliers

**Pâtes cheveux d'ange**, 1 lb

**Penne**, au blé entier, 1 1/4 lb

**Riz basmati**, 1 1/2 tasses

**Pain**, au blé entier, 4 tranches

**Pains pitas**, au blé entier, 4 de 6 po

**Tortillas**, au blé entier, 8 de 6 po

### épicerie

**Croûte à quiche**, congelée 9 po

**Olives noires**, 20

**Poires**, sans sucre, 1 boîte de 28 oz

**Sauce à pizza**, 1 boîte de 7,5 oz

**Sauce tomate**, 1 boîte de 7,5 oz

**Thon**, dans l'eau, 2 boîtes de 6 oz

**Tomates**, en dés, 1 boîte de 28 oz

### garde-manger

**Graines de sésame**, 1/2 tasse

**Bouillon de poulet**, 2 tasses

**Beurre**, 1 c. à soupe

**Huile de canola**, 3 c. à soupe

**Huile d'olive**, 1 tasse

**Jus de citron**, 1/2 tasse

**Mayonnaise**, légère, 5 c. à soupe

**Moutarde de Dijon**, 3 c. à soupe

**Miel**, 1 c. à soupe

**Sirop d'érable**, 2 c. à soupe

**Salsa**, 1 tasse

**Sherry**, 3 c. à soupe (facultatif)

**Aneth • Basilic • Cumin • Estragon  
Flocons de piment fort • Noix de  
muscade • Origan • Paprika  
Poivre • Poivre de cayenne  
Poudre de chili • Sarriette • Sauge  
Thym • Sauce piquante • Sauce  
Worcestershire**



## liste d'épicerie semaine 2

### fruits

**Choix de fruits**, 20  
**Bananes**, 6  
**Bleuets**, 1 tasse  
**Lime**, 1  
**Melon-miel**, 1  
**Pamplemousses**, 2 roses  
**Pêches**, 4  
**Pommes**, 6  
**Raisins**, 3 tasses  
**Mangue congelée**, 1 tasse  
**Fraises congelées**, 2 tasse  
**Jus d'ananas**, 3 tasses

### légumes

**Ail**, 2 têtes  
**Avocat**, 1  
**Basilic**, 1 botte  
**Brocolis**, 2  
**Carottes**, 17  
**Céleri**, 2 pieds  
**Champignons**, 2 tasses  
**Chou-fleur**, 1  
**Ciboulette**, 3 c. à soupe  
**Concombres**, 2  
**Gingembre**, 2 po  
**Haricots jaunes**, 4 tasses  
**Haricots verts**, 5 tasses  
**Laitue**, 1  
**Laitue**, 1 romaine  
**Menthe**, 2 c. à soupe  
**Oignons**, 4  
**Oignons rouges**, 2  
**Oignons verts**, 2 bottes  
**Navet**, 1  
**Persil**, 1 botte  
**Pois mange-tout**, 4 tasses  
**Poivrons verts**, 4  
**Poivrons rouges**, 6  
**Pomme de terre**, jaunes 6  
**Tomates**, 17

### viandes

**Poitrines de poulet**, désossées, 11/2 lb  
**Bœuf haché**, maigre, 1 lb (facultatif)  
**Bifteck de ronde** maigre, 1 lb  
**Darnes de saumon**, 4 de 1 po

### produits laitiers

**Œufs**, 14  
**Lait**, faible en gras, 6 L  
**Cheddar**, 24 oz  
**Fromage cottage**, léger, 11/2 tasse  
**Fromage à la crème**, léger, 10 oz  
**Mozzarella**, légère, 12 oz  
**Parmesan**, râpé, 3/4 tasse  
**Crème sure**, légère, 2 tasses  
**Yogourt**, nature léger, 3/4 tasse  
**Yogourt**, à la vanille léger, 6 tasses

### produits céréaliers

**Pâtes à lasagne**, sans cuisson, 9  
**Nouilles de riz**, 1/2 lb  
**Riz sauvage**, 1 1/2 tasses  
**Bagels**, au blé entier, 4  
**Pain**, au blé entier, 24 tranches  
**Croissants**, au blé entier, 4  
**Pain de seigle noir ou russe**, 1 rond  
**Muffins anglais**, au blé entier, 8  
**Pains pitas**, au blé entier, 6 de 6 po  
**Tortillas**, à la farine, 10 de 6 po

### épicerie

**Pois chiches**, 2 boîtes de 19 oz  
**Haricots**, 1 boîte de 19 oz  
**Sauce tomate**, 1 boîte de 7,5 oz  
**Tomates**, en dés, 1 boîte de 28 oz  
**Thon**, dans l'eau, 2 boîtes de 6 oz  
**Épinards congelés**, 1 paquet

### garde-manger

**Noix**, concassées, 1 tasse  
**Chapelure**, 2 c. à soupe  
**Flocons d'avoine**, 2 tasses  
**Germes de blé**, 1/2 tasse  
**Cassonade**, 1/4 tasse  
**Sucre**, 2 c. à soupe  
**Huile de canola**, 1/3 tasse  
**Huile d'olive**, 3/4 tasse  
**Jus de citron**, 1 tasse  
**Vinaigre de vin rouge**, 1/4 tasse  
**Sauce soja**, 1/2 tasse  
**Mayonnaise**, légère, 2/3 tasse  
**Moutarde de Dijon**, 1/2 c. à thé  
**Beurre**, 1/4 tasse  
**Beurre d'arachide**, 1/4 tasse  
**Miel**, 3 c. à soupe  
**Céréales**, grains entiers, 8 tasses  
**Cornichons**, 4  
**Salsa**, 1 tasse

**Aneth • Basilic • Coriandre**  
**Cumin Moutarde sèche • Origan**  
**Poivre Poivre de cayenne**  
**Poudre de chili Sauce piquante**  
**Sauce Worcestershire • Thym**

### ajoutez les collations

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## liste pour les soupers seulement semaine 2

### légumes

**Ail**, 2 têtes  
**Avocat**, 1  
**Basilic**, 1 botte  
**Brocolis**, 2  
**Carottes**, 3  
**Céleri**, 2 branches  
**Champignons**, 2 tasses  
**Chou-fleur**, 1  
**Ciboulette**, 1 c. à soupe  
**Concombres**, 2  
**Gingembre**, 2 po  
**Haricots verts**, 3 tasses  
**Laitue**, 1  
**Laitue**, 1 romaine  
**Navet**, 1  
**Oignons**, 4  
**Oignons rouges**, 2  
**Oignons verts**, 1 botte  
**Persil**, 1 botte  
**Poivrons rouges**, 4  
**Poivrons verts**, 3  
**Pommes de terre**, jaunes 6  
**Tomates**, 6

### viandes

**Bifteck de ronde**, maigre, 1 lb  
**Bœuf haché**, maigre, 1 lb (facultatif)  
**Poitrines de poulet**, désossées, 1 lb  
**Darnes de saumon**, 4 de 1 po d'épaisseur

### produits laitiers

**Œufs**, 6  
**Lait**, faible en gras, 2/3 tasse  
**Cheddar**, 6 oz  
**Fromage cottage**, léger, 1 1/2 tasse  
**Mozzarella**, légère, 12 oz  
**Parmesan**, râpé, 3/4 tasse  
**Crème sure**, légère, 2 tasses

### produits céréaliers

**Pâtes à lasagne**, sans cuisson, 9  
**Nouilles de riz**, 1/2 lb  
**Riz sauvage**, 1 1/2 tasse  
**Pain**, au blé entier, 8 tranches  
**Tortillas**, à la farine, 6 de 6 po

### épicerie

**Pois chiches**, boîte de 19 oz  
**Haricots**, 1 boîte de 19 oz  
**Sauce tomate**, 1 boîte de 7,5 oz  
**Tomates**, en dés, 1 boîte de 28 oz

### épicerie

**Haricots**, 1 boîte de 19 oz  
**Pois chiches**, 2 boîtes de 19 oz  
**Sauce tomate**, 1 boîte de 7,5 oz  
**Tomates**, en dés 1 boîte de 28 oz

### garde-manger

**Chapelure**, 2 c. à soupe  
**Huile de canola**, 5 c. à soupe  
**Huile d'olive**, 3/4 tasse  
**Jus de citron**, 2/3 tasse  
**Vinaigre de vin rouge**, 1/4 tasse  
**Sauce soja**, 1/2 tasse  
**Mayonnaise**, légère, 2 c. à soupe  
**Moutarde de Dijon**, 1/2 c. à thé  
**Miel**, 3 c. à soupe  
**Sucre**, 1 c. à thé  
**Salsa**, 1 tasse

**Aneth • Basilic • Coriandre**  
**Cumin Moutarde sèche • Origan**  
**Poivre • Poivre de cayenne**  
**Poudre de chili Sauce piquante**  
**Sauce • Worcestershire • Thym**



## liste d'épicerie semaine 3

### fruits

**Choix de fruits**, 12  
**Bananes**, 5  
**Citron**, 1  
**Fraises**, 4 tasses  
**Kiwis**, 3  
**Oranges**, 8  
**Petits fruits**, 2 tasses  
**Pommes**, 9  
**Raisins**, 2 tasses  
**Petits fruits congelés**, 5 tasses  
**Jus d'orange congelé**, 1 boîte

### légumes

**Ail**, 2 têtes  
**Asperges**, 1 botte  
**Brocoli**, 1  
**Carottes**, 23  
**Céleri**, 3 pieds  
**Champignons**, 2 tasses  
**Concombres**, 2  
**Épinards**, 2 bottes  
**Gingembre**, 1 po  
**Haricots jaunes**, 3 tasses  
**Haricots verts**, 3 tasses  
**Laitue**, 1  
**Oignons**, 3  
**Oignon rouge**, 1  
**Oignons verts**, 6 bottes  
**Poivrons verts**, 4  
**Piment jalapeño**, 1  
**Patates douces**, 5  
**Persil**, 1 botte  
**Pois mange-tout**, 2 tasses  
**Poivron orange**, 1  
**Poivrons rouges**, 4  
**Pommes de terre**, jaunes 10  
**Tomates**, 8  
**Maïs congelé**, 2 tasses

### viandes

**Poitrines de poulet**, désossées, 1 1/2 lb  
**Filets de poisson**, frais ou congelés, 1 lb  
**Bœuf haché**, maigre, 1 lb  
**Jambon**, maigre, 8 tranches  
**Hot dogs**, 100 % bœuf, 8  
**Épaule d'agneau**, désossée, 1 lb

### produits laitiers

**Œufs**, 16  
**Lait**, faible en gras, 8 L  
**Cheddar**, 14 oz  
**Fromage à la crème**, léger, 4 oz  
**Fromage edam**, 3 oz  
**Féta**, 8 oz  
**Crème sure**, légère, 2 tasses  
**Yogourt**, nature léger, 3 1/2 tasses  
**Yogourt**, framboises léger, 4 tasses

### produits céréaliers

**Fusilli**, au blé entier, 1 lb  
**Riz basmati**, 1 1/2 tasse  
**Riz sauvage**, 1 1/2 tasse  
**Bagels**, au blé entier, 8  
**Muffins anglais**, au blé entier, 4  
**Pain**, au blé entier, 24 tranches  
**Pains à hot dog**, au blé entier, 8  
**Petits pains**, au blé entier, 4  
**Tortillas**, au blé entier, 6 grandes

### épicerie

**Olives noires**, 12  
**Haricots noirs**, 1 boîte de 19 oz  
**Haricots**, 2 boîtes de 19 oz  
**Maïs en crème**, 1 boîte de 14 oz  
**Saumon**, 2 boîtes de 7,5 oz  
**Tomates**, en dés, 1 boîte de 28 oz  
**Tomates**, en dés, 1 boîte de 19 oz

### garde-manger

**Noix de coco**, 3/4 tasse flocons  
**Raisins secs**, 1/2 tasse  
**Flocons d'avoine**, 2 tasses  
**Farine tout usage**, 1 1/4 tasse  
**Farine de blé entier**, 1/2 tasse  
**Germes de blé**, 5 c. à soupe  
**Cassonade**, 2 c. à soupe  
**Sucre**, 2 c. à thé  
**Bouillon de légumes**, 1/4 tasse  
**Mayonnaise**, 1/2 tasse légère,  
**Huile de canola**, 1/4 tasse  
**Huile d'olive**, 1 tasse  
**Moutarde de Dijon**, 1 c. à soupe  
**Vinaigre balsamique**, 2 c. à soupe  
**Jus de citron**, 1/2 tasse  
**Vinaigre de vin rouge**, 1/4 tasse  
**Vinaigre**, 1 c. à soupe  
**Beurre d'arachide**, 1/4 tasse  
**Miel**, 5 c. à soupe  
**Sirop d'érable**, 1/4 tasse  
**Granola**, 2 tasses  
**Céréales**, grains entiers, 8 tasses  
**Salsa**, 1/2 tasse

**Cannelle • Cumin • Curry**  
**Graines de coriandre • Flocons de piment fort • Origan • Paprika**  
**Poivre • Poivre de cayenne • Poudre de chili • Sauce piquante • Sauce Worcestershire • Sel • Vanille**

### ajoutez les collations

---

---

---

---

---

---

---

---



## liste pour les soupers seulement semaine 3

### fruits

**Pomme**, 1  
**Citron**, 1  
**Oranges**, 2

### légumes

**Ail**, 2 têtes  
**Asperges**, 1 botte  
**Brocoli**, 1  
**Carottes**, 3  
**Champignons**, 2 tasses  
**Céleri**, 3 pieds  
**Épinards**, 2 bottes  
**Gingembre**, 1 po  
**Haricots jaunes**, 3 tasses  
**Haricots verts**, 3 tasses  
**Laitue**, 1  
**Oignons**, 2  
**Oignon rouge**, 1  
**Oignons verts**, 3 bottes  
**Patates douces**, 5  
**Persil**, 1 botte  
**Piment jalapeño**, 1  
**Poivron orange**, 1  
**Poivrons rouges**, 2  
**Poivrons verts**, 3  
**Pommes de terre**, jaunes 10  
**Tomates**, 4  
**Maïs congelé**, 2 tasses

### viandes

**Poitrines de poulet**, désossées, 1 lb  
**Filets de poisson**, frais ou congelés, 1 lb  
**Bœuf haché**, maigre, 1 lb  
**Épaule d'agneau**, désossée, 1 lb

### produits laitiers

**Lait**, faible en gras, 4 1/2 tasses  
**Cheddar**, 8 oz  
**Féta**, 8 oz  
**Crème sure**, légère, 2 tasses  
**Yogourt**, nature léger, 1/2 tasse

### produits céréaliers

**Fusilli**, au blé entier, 1 lb  
**Riz basmati**, 1 1/2 tasse  
**Riz sauvage**, 1 1/2 tasse  
**Tortillas**, à la farine, 6 grandes

### épicerie

**Olives noires**, 12  
**Haricots noirs**, 1 boîte de 19 oz  
**Maïs en crème**, 1 boîte de 14 oz  
**Haricots**, 2 boîtes de 19 oz  
**Tomates**, en dés 1 boîte de 28 oz  
**Tomates**, en dés 1 boîte de 19 oz

### garde-manger

**Noix de coco**, flocons 1/2 tasse  
**Raisins secs**, 1/2 tasse  
**Farine tout usage** 1 c. à soupe  
**Sucre**, 2 c. à thé  
**Bouillon de légumes**, 1/4 tasse  
**Huile de canola**, 2 c. à soupe  
**Huile d'olive**, 1 tasse  
**Moutarde de Dijon**, 1 c. à soupe  
**Jus de citron**, 1/2 tasse  
**Vinaigre**, 1 c. à soupe  
**Vinaigre balsamique**, 2 c. à soupe  
**Vinaigre de vin rouge**, 1/4 tasse  
**Miel**, 1 c. à soupe  
**Salsa**, 1/2 tasse

**Cumin • Curry • Flocons de piment fort**  
**Grains de coriandre • Origan**  
**Paprika • Poivre • Poivre de cayenne**  
**Poudre de chili • Sauce piquante**  
**Sauce Worcestershire • Sel**







## liste pour les soupers seulement semaine 4

### légumes

**Ail**, 2 têtes  
**Asperges**, 1 botte  
**Brocolis**, 2  
**Chou-fleur**, 1  
**Concombre**, 1  
**Courge spaghetti**, 1  
**Gingembre**, 2 po  
**Haricots verts**, 6 tasses  
**Laitue**, 1  
**Laitue**, 1 romaine  
**Oignon**, 1  
**Oignons rouges**, 2  
**Oignons verts**, 2 bottes  
**Radis**, 1 botte  
**Patates douces**, 2  
**Persil**, 1 botte  
**Piment jalapeño**, 1  
**Poivron vert**, 1  
**Poivrons rouges**, 2  
**Pommes de terre**, nouvelles 4 1/2 lb  
**Tomates cerises**, 4 tasses  
**Tomates**, 6  
**Haricots de Lima congelés**, 2 tasses

### viandes

**Filet de porc**, 1 lb  
**Poitrines de poulet**, désossées,  
1 lb  
**Steaks à griller**, 1 lb  
**Pepperoni**, tranché, 1/4 lb

### produits laitiers

**Œufs**, 6  
**Lait**, faible en gras, 1 tasse  
**Fromage Monterey Jack**, 12 oz  
**Fromage à la crème**, léger, 4 oz  
**Mozzarella légère**, 10 oz  
**Parmesan**, rapé, 1 1/2 tasse  
**Crème sure**, légère, 1 tasse

### produits céréaliers

**Macaroni**, au blé entier, 1 lb  
**Riz basmati**, brun, 1 1/3 tasse  
**Pain**, au blé entier, 4 tranches  
**Pain russe noir**, 8 tranches  
**Tortillas**, à la farine, 6 grandes  
**Croûte à pizza congelée**, grande

### épicerie

**Olives noires**, 12  
**Haricots**, 1 boîte de 19 oz  
**Sauce à pizza**, 1 boîte de 7,5 oz  
**Thon**, dans l'eau, 2 boîtes de 6 oz

### garde-manger

**Amandes**, concassées, 1/4 tasse  
**Noix de cajou**, 1/2 tasse  
**Amidon de maïs**, 1 c. à soupe  
**Bouillon de poulet**, 1 1/2 tasse  
**Huile de canola**, 2 c. à soupe  
**Huile d'olive**, 1 1/4 tasse  
**Jus de citron**, 5 c. à soupe  
**Vinaigre de vin rouge**, 1/3 tasse  
**Moutarde de Dijon**, 2 c. à soupe  
**Sauce soja**, 2 c. à soupe  
**Salsa**, 2 1/2 tasses

**Basilic • Estragon • Coriandre**  
**Flocons de piment fort • Origan**  
**Poivre • Poivre de cayenne**  
**Romarin • Sauce piquante**  
**Sauce Worcestershire • Sel**



## liste d'épicerie semaine 5

### fruits

**Choix de fruits**, 24  
**Bananes**, 8  
**Bleuets**, 2 tasses  
**Framboises**, 3 tasses  
**Pêches**, 4  
**Pommes**, 2  
**Petits fruits congelés**, 2 tasses

### légumes

**Ail**, 3 têtes  
**Avocats**, 2  
**Carottes**, 17  
**Céleri**, 1 pied  
**Chou**, 1 petit  
**Chou-fleur**, 1  
**Choux de Bruxelles**, 1 lb  
**Coriandre**, 1 botte  
**Concombres**, 5  
**Courgettes**, 2  
**Gingembre**, 1 pouce  
**Oignons verts**, 3 bottes  
**Laitues**, 2  
**Laitue**, 1 romaine  
**Menthe**, 1 botte  
**Oignons**, 5  
**Oignons rouges**, 2  
**Persil**, 1 botte  
**Pois mange-tout**, 3 tasses  
**Poivrons verts**, 4  
**Poivrons rouges**, 3  
**Pommes de terre**, 4 jaunes  
**Tomates**, 12  
**Tomates Roma**, 8

### viandes

**Bacon**, 10 tranches  
**Bœuf haché**, maigre, 1 lb  
**Filets de poisson**, 1 lb blanc  
**Longe de porc**, 1 lb  
**Poitrines de dinde**, désossées, 1 lb  
**Poitrines de poulet**, désossées, 1 1/2 lb  
**Saucisses à déjeuner**, 8

### produits laitiers

**Œufs**, 13  
**Lait**, faible en gras, 6 L  
**Cheddar**, 5 oz  
**Féta**, 6 oz  
**Parmesan**, râpé, 1 tasse  
**Lait au chocolat**, 4 tasses  
**Crème sure**, légère, 2 tasses  
**Yogourt**, nature léger, 1 1/4 tasse  
**Yogourt**, pêche léger, 4 tasses  
**Yogourt**, vanille léger, 4 tasses

### produits céréaliers

**Spaghettini**, 1 lb  
**Riz basmati**, 2 2/3 tasses  
**Bagels**, au blé entier, 4  
**Muffins anglais**, au blé entier, 4  
**Pain**, au blé entier, 36 tranches  
**Pains pitas**, au blé entier, 4 de 10 po  
**Pains pitas**, grec 4 de 6 po  
**Petits pains**, au blé entier, 4  
**Tortillas**, au blé entier, 12 de 6 po

### épicerie

**Haricots noirs**, 1 boîte de 19 oz  
**Haricots rouges**, 1 boîte de 19 oz  
**Olives noires**, 8  
**Pois chiches**, 1 boîte de 19 oz  
**Sauce à spaghetti**, 1 boîte de 26 oz  
**Thon**, dans l'eau, 2 boîtes de 6 oz

### garde-manger

**Canneberges séchées**, 1/4 tasse  
**Raisins secs**, 1/2 tasse  
**Noix**, 3/4 tasse  
**Flocons d'avoine**, 2 tasses  
**Farine**, 1/2 tasse  
**Farine de sarrasin**, 1 tasse  
**Poudre à pâte**, 1 c. à soupe  
**Cassonade**, 2 c. à soupe  
**Sucre**, 1/3 tasse  
**Chapelure**, 1 c. à soupe  
**Bouillon de légumes**, 4 tasses  
**Huile de canola**, 5 c. à soupe  
**Huile d'olive**, 1 tasse  
**Vinaigre de vin rouge**, 1/2 tasse  
**Jus de citron**, 1 tasse  
**Jus de légumes**, 4 tasses  
**Mayonnaise**, légère, 3/4 tasse  
**Moutarde de Dijon**, 1 c. à soupe  
**Beurre**, 1 c. à soupe  
**Beurre d'arachides**, 1 1/2 tasse  
**Miel**, 1 c. à soupe  
**Sirop d'érable**, 1/2 tasse  
**Céréales**, grains entiers, 8 tasses  
**Granola**, 2 tasses  
**Salsa**, 2 tasses  
**Sauce soja**, 1/4 tasse

**Aneth • Basilic • Cannelle • Cumin**  
**Extrait d'amande • Flocons de piment fort • Moutarde sèche**  
**Origan • Poivre • Poivre de cayenne**  
**Poudre de chili • Thyme • Turmeric**  
**Sauce piquante • Sauce Worcestershire • Vanille**

### ajoutez les collations

.....  
.....  
.....  
.....



## liste pour les soupers seulement semaine 5

### légumes

**Ail**, 2 têtes  
**Avocat**, 1  
**Carottes**, 8  
**Céleri**, 4 branches  
**Chou**, 1 petit  
**Choux de Bruxelles**, 1 lb  
**Coriandre**, 1 petite botte  
**Concombres**, 4  
**Courgette**, 1  
**Gingembre**, 1 pouce  
**Oignons verts**, 2 bottes  
**Laitue**, 1  
**Laitue**, 1 romaine  
**Menthe**, 1 botte  
**Oignons**, 3  
**Oignons rouges**, 2  
**Pois mange-tout**, 1 tasse  
**Poivrons verts**, 4  
**Poivrons rouges**, 3  
**Pommes de terre**, 4 jaunes  
**Tomates**, 3  
**Tomates Roma**, 4

### viandes

**Bacon**, 2 tranches  
**Bœuf haché**, maigre, 1 lb  
**Filets de poisson**, blanc, 1 lb  
**Longe de porc**, 1 lb  
**Poitrines de dinde**, désossées, 1 lb  
**Poitrines de poulet**, désossées, 1 lb

### produits laitiers

**Lait**, faible en gras, 1 1/2 tasse  
**Cheddar**, 4 oz  
**Féta**, 6 oz  
**Parmesan**, râpé, 1 tasse  
**Crème sure**, légère, 2 tasses  
**Yogourt**, nature léger, 1 tasse

### produits céréaliers

**Pain**, 8 tranches au blé entier,  
**Pains pitas**, grec, 4 de 6 po  
**Riz basmati**, 2 2/3 tasses  
**Spaghettini**, 1 lb  
**Tortillas**, au blé entier, 8 de 6 po

### épiceries

**Olives noires**, 8  
**Haricots noirs**, 1 boîte de 19 oz  
**Haricots rouges**, 1 boîte de 19 oz  
**Sauce à spaghetti**, 1 boîte de 26 oz  
**Thon**, dans l'eau, 2 boîtes de 6 oz

### garde-manger

**Beurre d'arachide**, 6 c. à soupe  
**Chapelure**, 1 c. à soupe  
**Huile de canola**, 2 c. à soupe  
**Huile d'olive**, 3/4 tasse  
**Jus de citron**, 3/4 tasse  
**Mayonnaise**, légère, 2 c. à soupe  
**Moutarde de Dijon**, 1 c. à soupe  
**Sauce soja**, 1/4 tasse  
**Salsa**, 2 tasses  
**Sucre**, 2 c. à soupe  
**Vinaigre de vin rouge**, 1/2 tasse

**Aneth • Basilic • Cumin • Flocons de piment fort • Moutarde sèche Origan • Poivre • Poivre de cayenne • Poudre de chili Tarragon • Thyme • Turmeric Sauce piquante • Sauce Worcestershire • Sel**



## liste d'épicerie semaine 6

### fruits

**Choix de fruits**, 20  
**Bananes**, 13  
**Bleuets**, 2 tasses  
**Cantaloup**, 1  
**Limette**, 1  
**Pamplemousses**, roses 2  
**Petits fruits variés**, 2 tasses  
**Pommes**, 3  
**Bleuets congelés**, 2 tasses  
**Jus d'orange congelé**, 1 boîte

### légumes

**Ail**, 1 botte  
**Anis étoilé**, 1  
**Avocats**, 2  
**Basilic**, 1 botte  
**Brocolis**, 2 têtes  
**Carottes**, 14  
**Céleri**, 5 branches  
**Ciboulette**, 1 petite botte  
**Coriandre**, 1 petite botte  
**Concombres**, 4  
**Courge musquée**, 1  
**Feuilles de menthe**, 1 botte  
**Germes de soja**, 2 tasses  
**Gingembre**, 2 po  
**Laitue**, 1  
**Navet**, 1  
**Oignons**, 3  
**Oignons rouges**, 2  
**Oignons verts**, 3 bottes  
**Patates douces**, 3  
**Persil**, 1 botte  
**Poivron orange**, 1  
**Pommes de terre**, jaunes 5  
**Poivrons rouges**, 2  
**Pois mange-tout**, 2 tasses  
**Radis**, 1 botte  
**Tomates cerises**, 2 tasses  
**Tomates**, 9

### viandes

**Bacon**, 12 tranches  
**Bœuf haché**, maigre, 1 lb  
**Filets de poisson**, frais ou congelés, 1 lb  
**Poitrines de poulet**, désossées, 2 lb  
**Saussices italien**, 1 lb

### produits laitiers

**Œufs**, 26  
**Lait**, faible en gras, 6 L  
**Cheddar**, 4 oz  
**Fromage à la crème**, léger, 6 oz  
**Féta**, 8 oz  
**Parmesan**, 1 tasse  
**Yogourt**, nature léger, 1 1/2 tasse  
**Yogourt**, vanille léger, 9 tasses

### produits céréaliers

**Fettucine**, 1 lb  
**Nouilles de riz**, 1/2 lb  
**Riz basmati**, 2 2/3 tasses  
**Bagels**, au blé entier, 12  
**Pain**, au blé entier, 28 tranches  
**Pains à hamburger**, au blé entier, 4  
**Pains pitas**, au blé entier, 10 de 6 po  
**Petits pains**, au blé entier, 4

### épicerie

**Jus de légumes**, 4 tasses  
**Haricots noirs**, boîte de 19 oz  
**Olives noires**, 8  
**Pois**, boîte de 14 oz  
**Saumon**, 2 boîtes de 7,5 oz

### garde-manger

**Dattes**, 12  
**Raisins secs**, 2/3 tasse  
**Graines de tournesol**, 1 tasse  
**Noix**, en morceaux, 1 tasse  
**Noix de pacane**, en morceaux, 1 tasse  
**Flocons d'avoine**, 2 tasses  
**Farine**, 1/2 tasse  
**Germes de blé**, 1/4 tasse  
**Chapelure**, fine, 1 tasse  
**Cassonade**, 1/8 tasse  
**Sucre**, 2 c. à soupe  
**Bouillon de poulet**, 8 tasses  
**Bouillon de légumes**, 2 tasses  
**Huile de canola**, 1 c. à soupe  
**Huile d'olive**, 1/2 tasse  
**Vinaigre de vin rouge**, 3 c. à soupe  
**Vinaigre**, 1/2 tasse  
**Jus de citron**, 1/2 tasse  
**Jus de limette**, 1 c. à soupe  
**Mayonnaise**, légère, 1/2 tasse  
**Moutarde de Dijon**, 1 c. à thé  
**Beurre**, 3 c. à soupe  
**Beurre d'arachide**, 1/4 tasse  
**Miel**, 1 c. à thé  
**Sirop d'érable**, 1/2 tasse  
**Céréales**, grains entiers, 12 tasses  
**Sauce au poisson**, 1 c. à soupe  
**Sauce soja**, 2 c. à soupe

**Basilic • Cannelle • Coriandre**  
**Cumin • Origan • Paprika • Poivre**  
**Poivre de cayenne • Sauce piquante**  
**Sel • Thym • Vanille**

### ajoutez les collations

---

---

---



## liste pour les soupers seulement semaine 6

### fruits

**Limette**, 1  
**Pomme**, 1  
**Jus d'orange congelé**, 1 boîte

### légumes

**Ail**, 1 botte  
**Anis étoilé**, 1  
**Avocat**, 1  
**Basilic**, 1 botte  
**Germes de soja**, 2 tasses  
**Brocolis**, 2  
**Carottes**, 6  
**Ciboulette**, 1 botte  
**Concombres**, 2  
**Coriandre**, 1 botte  
**Feuilles de menthe**, 1 botte  
**Gingembre**, 2 po  
**Laitue**, 1  
**Navet**, 1  
**Oignons**, 2  
**Oignon rouge**, 1  
**Oignons verts**, 2 bottes  
**Patates douces**, 3  
**Persil**, 1 botte  
**Poivron orange**, 1  
**Poivrons rouges**, 2  
**Pois mange-tout**, 2 tasses  
**Pommes de terre**, jaunes 4  
**Tomates cerises**, 2 tasses  
**Tomates**, 2

### viandes

**Bacon**, 12 tranches  
**Bœuf haché**, maigre, 1 lb  
**Filets de poisson**, frais ou congelés, 1 lb  
**Poitrines de poulet**, désossées, 2 lb  
**Saussices italiennes**, 1 lb

### produits laitiers

**Œufs**, 6  
**Lait**, faible en gras, 1/4 tasse  
**Cheddar**, 4 oz  
**Parmesan**, 1 tasse  
**Yogourt**, nature léger, 1/2 tasse

### produits céréaliers

**Fettucine**, 1 lb  
**Nouilles de riz**, 1/2 lb  
**Riz basmati**, 2 2/3 tasses  
**Pain**, au blé entier, 4  
**Pains à hamburger**, au blé entier, 4

### épicerie

**Haricots noirs**, 2 boîtes de 19 oz  
**Pois**, 1 boîte de 14 oz

### garde-manger

**Raisins secs**, 2/3 tasse  
**Graines de tournesol**, 1 tasse  
**Farine**, 1/2 tasse  
**Chapelure**, fine, 1 tasse  
**Sucre**, 2 c. de soupe  
**Bouillon de poulet**, 8 tasses  
**Bouillon de légumes**, 2 tasses  
**Huile d'olive**, 1 tasse  
**Vinaigre**, 1/2 tasse  
**Jus de citron** 1/3 tasse  
**Jus de lime**, 1 c. à soupe  
**Mayonnaise**, légère, 1/4 tasse  
**Moutarde de Dijon** 1 c. à thé  
**Miel**, 1 c. à thé  
**Beurre**, 2 c. à soupe  
**Sauce au poisson**, 1 c. à soupe  
**Sauce soja**, 2 c. à soupe

**Basilic • Cumin • Origan**  
**Paprika Poivre • Poivre de cayenne • Sauce piquante**  
**Sel • Thym**