

## Liste d'épicerie 5-jours

Tout est une suggestion. Il y a beaucoup de variété, donc vous pouvez dupliquer un repas si vous ne voulez pas autant de variété ou de préparation

Vous pouvez également remplacer un item par un autre semblable (exemple: au lieu d'acheter tortillas + pitas, vous pouvez choisir 1 des 2)

### Jour 1

- Bacon à la dinde, réduit en sodium & gras
- Pain blé entier/grains (évitez le blé entier enrichi)
- Oeufs
- Tomate
- Verts mélangés
- Thon (dans l'eau)
- Tomates cerises
- Céleri
- Huile d'olive & jus de citron
- Poitrine de poulet, sans peau
- Moutarde dijon
- Miel
- Broccoli
- Fromage parmesan
- Ail

### Jour 2

- Yogourt grecque fraise (gras réduit)
- Cantaloupe
- Chicken breast
- Tortilla blé entier
- Avocat
- Huile d'olive & jus de citron
- Beurre d'arachide
- Raisins secs
- Saumon
- Marinade Teriyaki (optionel;)
- Rondelles d'ananas (en canne)
- Bok Choy
- Huile de sésame
- Riz brun
- gingembre (en tube)

### Jour 3

- Fromage Cottage (gras réduit)
- Zucchini
- Carotte
- Patate médium
- Crème sûre légère

- Morceau de fromage gras réduit
- Baies assorties (framboises, bleuts, fraises)
- Lait 2%
- Pico De Gallo (tomate, onion, coriande, jus de lime)--optional
- Beans noires
- Quinoa

#### **Jour 4**

- Banane
- Pomme
- Amandes
- Orange
- Steak nourri à l'herbe
- Sauce soya
- Épinards

#### **Jour 5**

- Waffle blé entier
- Confiture de fraise
- Saussise à la dinde
- Hummus
- Cocombre
- Pita blé entier
- Fromage cheddar gras réduit
- Poivron rouge
- Côtelette de porc sans gras
- Pois
- Riz sauvage
- Shakeology or Remplacement de repas (poudre de protéine peut suffir, mais moins recommandé)

#### **Ingrédients par sorte:**

**Fruits & légumes:** verts mélangés, tomate cerises, tomate, céleri, brocoli, avocat cantaloupe, anneaux d'ananas (en canne), 1 carotte, 1 patate, 1 baane, 1 pomme, 1 cocombre, pois, 1 poivron rouge, zucchini, épinards, bok choy, baies (framboises, bluets, fraises)

**Viandes & alt.:** oeufs, , bacon à la dinde, 2 poitrines de poulet, beurre d'arachide, saumon, beans noires (en canne), steak, saussise à la dinde, hummus, cotelette de porc, thon, amandes,

**Féculents:** Quinoa, riz sauvage, riz brun, 2 tortilla ou pita blé entier

**Produits laitiers:** fromage parmesan, yogourt grecque fraise, fromage cottage réduit en gras, crème sûre réduit en gras, lait 2%

**Sauces:** Sauce soya, huile d'olive, jus de citron, dijon, miel, ail, gingembre en tube, marinade teriyaki, huile de sésame

**Other:** Shakeology, waffle blé entier, raisins secs