

CRÈMERIE

beurre ou margarine
crème allégée
fromage frais
fromage blanc 20 % MG
lait demi-écrémé
œufs
petit suisse
yaourt nature

VIANDES & POISSONS

blanquette de veau
jambon blanc
filet de porc
rosbif
steak de boeuf
filet de dinde
Saumon frais
Saumon fumé

FRUITS & LÉGUMES

artichaut
champignons
chou fleur
endive
épinard
fruits rouges
haricot vert
melon
orange
poire
pomme de terre
salade verte
tomate

EPICERIE

pain de campagne
café ou thé
abricot sec
barre de céréales sans sucre
céréales sans sucre
compote de fruits sans sucre
Confiture
jardinière de légumes
Des pâtes fraîches
potage
riz complet
sucre vanillé

** Ces listes de courses sont là pour vous guider sur les produits à acheter pour préparer vos repas de la semaine.*

** Les quantités ne sont pas précisées, c'est à vous de les adapter au nombre de personnes qui vont partager vos repas.*