

 **Liste d'épicerie (IGA, Métro, Super C, Maxi)**

 **Fruits & Légumes**

- Kale
- Avocats
- Salade (au choix)
- Crudités (carottes, céleri, etc.)
- Courge spaghetti
- Légumes pour plaque au four (courgettes, aubergines, carottes, patates douces, brocolis, choux de Bruxelles etc...)
- Épinards (sac)
- Légumes à soupe (frais ou congelés)

 **Protéines**

- Œufs
- Thon Rio (citron et poivre)
- Cottage (faible en MG)
- Yogourt grec 0% MG
- Jambon
- Tofu
- Tartinade au tofu

 **Produits céréaliers & fibres**

- Broghies
- Céréales (Kashi, Nature's Path)
- Galettes de riz
- Légumineuses (pois chiches, haricots, etc.)

Condiments & Sauces

- Sachet de trempette "steak house"
- Mayo à base d'huile d'olive
- Huile et graines de sésame
- Beurre d'arachide Kraft nature
- Olives noires tranchées
- Canne de tomates broyées
- Herbes fraîches (basilic, coriandre)

Autres essentiels

- Collations à base de maïs soufflé
- Feta
- Chocolat noir 75 % et +