

## **Fiches détachables**

Listes d'épicerie  
pour 1 portion et pour 2 portions





### PRODUITS CÉRÉALIERS

	1300	1500	1800
<input type="radio"/> Craquelins de seigle: 1 boîte, min. 6 craquelins		+1	+6
<input type="radio"/> Galettes <sup>1</sup> de riz brun: 1 sac, min. 1 galette		+1	+2
<input type="radio"/> Muffins anglais de blé entier: 2		-	-
<input type="radio"/> Pain de blé entier: 1, min. 7 tranches		-	-
<input type="radio"/> Tortilla de blé entier de 60 g (2 oz): 1 sac, min. 1 tortilla		-	-

1. Si vous ne trouvez pas de galettes de riz brun, vous pouvez opter pour des galettes de riz blanc.

### LAIT ET SUBSTITUTS

	1300	1500	1800
<input type="radio"/> Fromage feta allégé: 100 g (3 ½ oz)		-	-
<input type="radio"/> Fromage allégé (mozzarella, cheddar, gouda ou suisse): 160 g (5 ½ oz)		+50 g (1 ½ oz)	+25 g (1 oz)
<input type="radio"/> Fromage ricotta allégé 7% ou moins: 1 petit pot, min. 60 ml (¼ t.)		-	-
<input type="radio"/> Lait 1%: 3 l (12 t.)		-	+1 l (4 t.)
<input type="radio"/> Petits yogourts de 100 g (3 ½ oz) 2% ou moins: 1		+2	+3
<input type="radio"/> Yogourt nature 1-2%: 1 petit pot, min. 125 ml (½ t.)		-	-

### LÉGUMES ET FRUITS

	1300	1500	1800
<b>LÉGUMES</b>			
<input type="radio"/> Avocat: 1		-	-
<input type="radio"/> Brocoli: 1, min. 375 ml (1 ½ t.)		-	+125 ml (½ t.)
<input type="radio"/> Carottes: 1 sac, min. 4 grosses		-	-
<input type="radio"/> Céleri: 1, min. 750 ml (3 t.)		+60 ml (¼ t.)	+125 ml (½ t.)
<input type="radio"/> Concombres: 2, min. 500 ml (2 t.)		+60 ml (¼ t.)	-
<input type="radio"/> Coriandre fraîche: 1 petit bouquet		-	-
<input type="radio"/> Courgettes moyennes: 3		-	-
<input type="radio"/> Endives: 2-3, min. 250 ml (1 t.)		-	-
<input type="radio"/> Épinards: 1 sac, min. 500 ml (2 t.)		-	-
<input type="radio"/> Jus de légumes: 1 bouteille, min. 125 ml (½ t.)		+125 ml (½ t.)	-
<input type="radio"/> Laitue: 1, min. 500 ml (2 t.)		+250 ml (1 t.)	-
<input type="radio"/> Maïs en grains surgelé: 1 sac, min. 60 ml (¼ t.)		-	-
<input type="radio"/> Oignons verts: 3		+1	-
<input type="radio"/> Persil frais: 1 petit bouquet		-	-
<input type="radio"/> Poivrons rouges: 3		-	-
<input type="radio"/> Pomme de terre: 1 petite		-	-
<input type="radio"/> Tomates rouges moyennes: 2		+1	-

### FRUITS

<input type="radio"/> Bleuets: min. 500 ml (2 t.)		-	+250 ml (1 t.)
<input type="radio"/> Citrons: 3		-	-
<input type="radio"/> Compote de pommes sans sucre ajouté: 1 pot, min. 125 ml (½ t.)		+250 ml (1 t.)	+125 ml (½ t.)
<input type="radio"/> Fraises: min. 500 ml (2 t.)		-	+125 ml (½ t.)
<input type="radio"/> Limes: 2		-	-
<input type="radio"/> Melon d'eau: ½, min. 375 ml (1 ½ t.)		+125 ml (½ t.)	+125 ml (½ t.)
<input type="radio"/> Pamplemousse: 1		-	-
<input type="radio"/> Poires: 3		-	+1
<input type="radio"/> Pommes: 1		-	+1
<input type="radio"/> Raisins frais: 1 grappe, min. 45 raisins		+20	-

### VIANDES ET SUBSTITUTS

	1300	1500	1800
<input type="radio"/> Bœuf haché extra-maigre: 75 g (2 ½ oz)		-	-
<input type="radio"/> Dindon, escalope: 1 de 80 g (2 ¾ oz)		-	-
<input type="radio"/> Flétan: 135 g (4 ½ oz)		-	-
<input type="radio"/> Houmous: 1 pot, min. 30 ml (2 c. à s.)		+125 ml (½ t.)	+125 ml (½ t.)
<input type="radio"/> Jambon cuit tranché: 40 g (1 ½ oz)		-	-
<input type="radio"/> Noix de Grenoble ou pacanes: 125 ml (½ t.)		+30 ml (2 c. à s.)	+60 ml (½ t.)
<input type="radio"/> Œufs: 6		-	+1
<input type="radio"/> Poulet, poitrine désossée, sans la peau: 180 g (6 oz)		-	-
<input type="radio"/> Thon pâle en conserve: 1 boîte de 170 g (6 oz)		-	-
<input type="radio"/> Tilapia, filets: 135 g (4 ½ oz)		-	-
<input type="radio"/> Tofu ferme: 1 bloc, min. 225 g (8 oz)		-	-

### S'ASSURER D'AVOIR AU FRIGO, AU GARDE-MANGER OU AU JARDIN...

- Abricots et canneberges séchés
- Céréales de maïs
- Céréales de son
- Cumin en poudre
- Gingembre frais, petit tronçon
- Haricots blancs ou rouges, 1 boîte de 540 ml (19 oz)
- Huile de noix (facultatif)
- Lait de coco allégé, min. 125 ml (½ t.)
- Lentilles vertes sèches
- Pâte de cari rouge
- Poudre de cari
- Poudre de chili
- Quinoa sec
- Sucre
- Tomates en dés, 2 boîtes de 540 ml (19 oz) chacune
- Vinaigre blanc

Ingrédients du menu de base à 1300 Calories.

Ajouter les ingrédients inscrits en bleu au menu de base.

Ajouter les ingrédients inscrits en vert au menu de base ainsi qu'au menu de 1500 Calories.

Pour bien choisir vos yogourts, votre pain et vos céréales, privilégiez les yogourts avec probiotiques, choisissez du pain à grains entiers, sans gras et sans sucre ajouté (la gamme de la Boulangerie St-Méthode est particulièrement indiquée), et optez pour des céréales à déjeuner qui apportent moins de 5 g de sucre et plus de 4 g de fibres par portion de 30 g (les céréales Bran Flakes et Shredded Wheat comptent parmi les bons choix).



### ▶ PRODUITS CÉRÉALIERS

	1300	1500	1800
<input type="checkbox"/> Craquelins de seigle: 1 boîte, min. 12 craquelins		+2	+12
<input type="checkbox"/> Galettes <sup>1</sup> de riz brun: 1 sac, min. 2 galettes		+2	+4
<input type="checkbox"/> Muffins anglais de blé entier: 4		-	-
<input type="checkbox"/> Pain de blé entier: 1, min. 14 tranches		-	-
<input type="checkbox"/> Tortillas de blé entier de 60 g (2 oz): 1 sac, min. 2 tortillas		-	-

1. Si vous ne trouvez pas de galettes de riz brun, vous pouvez opter pour des galettes de riz blanc.

### ▶ LAIT ET SUBSTITUTS

	1300	1500	1800
<input type="checkbox"/> Fromage feta allégé: 200 g (7 oz)		-	-
<input type="checkbox"/> Fromage allégé (mozzarella, cheddar, gouda ou suisse): 300 g (10 oz)		+100 g (3 1/2 oz)	+50 g (1 1/2 oz)
<input type="checkbox"/> Fromage ricotta allégé 7% ou moins: 1 petit pot, min. 125 ml (1/2 t.)		-	-
<input type="checkbox"/> Lait 1%: 5 l (20 t.)		-	+2 l (8 t.)
<input type="checkbox"/> Petits yogourts de 100 g (3 1/2 oz) 2% ou moins: 2		+4	+6
<input type="checkbox"/> Yogourt nature 1-2%: 1 petit pot, min. 125 ml (1/2 t.)		-	-

### ▶ LÉGUMES ET FRUITS

	1300	1500	1800
<b>LÉGUMES</b>			
<input type="checkbox"/> Avocat: 1		-	-
<input type="checkbox"/> Brocoli: 1, min. 750 ml (3 t.)		-	+250 ml (1 t.)
<input type="checkbox"/> Carottes: 1 sac, min. 7-8 grosses		-	-
<input type="checkbox"/> Céleri: 1, min. 1,25 l (5 t.)		+60 ml (1/4 t.)	+250 ml (1 t.)
<input type="checkbox"/> Concombres: 4, min. 1 l (4 t.)		+125 ml (1/2 t.)	-
<input type="checkbox"/> Coriandre fraîche: 1 petit bouquet		-	-
<input type="checkbox"/> Courgettes moyennes: 4		-	-
<input type="checkbox"/> Endives: 4-5, min. 500 ml (2 t.)		-	-
<input type="checkbox"/> Épinards: 1 sac, min. 1 l (4 t.)		-	-
<input type="checkbox"/> Jus de légumes: 1 bouteille, min. 250 ml (1 t.)		+250 ml (1 t.)	-
<input type="checkbox"/> Laitue: 1, min. 750 ml (3 t.)		+500 ml (2 t.)	-
<input type="checkbox"/> Maïs en grains surgelé: 1 sac, min. 125 ml (1/2 t.)		-	-
<input type="checkbox"/> Oignons verts: 5		+1	-
<input type="checkbox"/> Persil frais: 1 petit bouquet		-	-
<input type="checkbox"/> Poivrons rouges: 6		-	-
<input type="checkbox"/> Pomme de terre: 1 petite		-	-
<input type="checkbox"/> Tomates rouges moyennes: 4		+1	-

	1300	1500	1800
<b>FRUITS</b>			
<input type="checkbox"/> Bleuets: min. 1 l (4 t.)		-	+500 ml (2 t.)
<input type="checkbox"/> Citrons: 4		-	-
<input type="checkbox"/> Compote de pommes sans sucre ajouté: 1 pot, min. 250 ml (1 t.)		+500 ml (2 t.)	+250 ml (1 t.)
<input type="checkbox"/> Fraises: min. 750 ml (3 t.)		-	+250 ml (1 t.)
<input type="checkbox"/> Limes: 4		-	-
<input type="checkbox"/> Melon d'eau: 1/2, min. 750 ml (3 t.)		+250 ml (1 t.)	+250 ml (1 t.)
<input type="checkbox"/> Pamplemousses: 2		-	-
<input type="checkbox"/> Poires: 3		-	+2
<input type="checkbox"/> Pommes: 1		-	+2
<input type="checkbox"/> Raisins frais: 1 grappe, min. 90 raisins		+40	-

### ▶ VIANDES ET SUBSTITUTS

	1300	1500	1800
<input type="checkbox"/> Bœuf haché extra-maigre: 150 g (5 oz)		-	-
<input type="checkbox"/> Dindon, escalopes: 2 de 80 g (2 2/3 oz) chacune		-	-
<input type="checkbox"/> Flétan: 270 g (9 oz)		-	-
<input type="checkbox"/> Houmous: 1 pot, min. 60 ml (1/4 t.)		+250 ml (1 t.)	+180 ml (3/4 t.)
<input type="checkbox"/> Jambon cuit tranché: 75 g (2 1/2 oz)		-	-
<input type="checkbox"/> Noix de Grenoble ou pacanes: 250 ml (1 t.)		+60 ml (1/4 t.)	+125 ml (1/2 t.)
<input type="checkbox"/> Œufs: 11		-	+2
<input type="checkbox"/> Poulet, poitrine désossée, sans la peau: 360 g (12 oz)		-	-
<input type="checkbox"/> Thon pâle en conserve: 1 boîte de 170 g (6 oz)		-	-
<input type="checkbox"/> Tilapia, filets: 270 g (9 oz)		-	-
<input type="checkbox"/> Tofu ferme: 1 bloc, min. 450 g (1 lb)		-	-

### ▶ S'ASSURER D'AVOIR AU FRIGO, AU GARDE-MANGER OU AU JARDIN...

<input type="checkbox"/> Abricots et canneberges séchés
<input type="checkbox"/> Céréales de maïs
<input type="checkbox"/> Céréales de son
<input type="checkbox"/> Cumin en poudre
<input type="checkbox"/> Gingembre frais, petit tronçon
<input type="checkbox"/> Haricots blancs ou rouges, 1 boîte de 540 ml (19 oz)
<input type="checkbox"/> Huile de noix (facultatif)
<input type="checkbox"/> Lait de coco allégé, min. 125 ml (1/2 t.)
<input type="checkbox"/> Lentilles vertes sèches
<input type="checkbox"/> Pâte de cari rouge
<input type="checkbox"/> Poudre de cari
<input type="checkbox"/> Poudre de chili
<input type="checkbox"/> Quinoa sec
<input type="checkbox"/> Sucre
<input type="checkbox"/> Tomates en dés, 2 boîtes de 540 ml (19 oz) chacune
<input type="checkbox"/> Vinaigre blanc

Ingrédients du menu de base à 1300 Calories.

Ajouter les ingrédients inscrits en bleu au menu de base.

Ajouter les ingrédients inscrits en vert au menu de base ainsi qu'au menu de 1500 Calories.

Pour bien choisir vos yogourts, votre pain et vos céréales, privilégiez les yogourts avec probiotiques, choisissez du pain à grains entiers, sans gras et sans sucre ajouté (la gamme de la Boulangerie St-Méthode est particulièrement indiquée), et optez pour des céréales à déjeuner qui apportent moins de 5 g de sucre et plus de 4 g de fibres par portion de 30 g (les céréales Bran Flakes et Shredded Wheat comptent parmi les bons choix).

Avant de faire de nouveaux achats, vérifiez ce que vous avez déjà en main.



### PRODUITS CÉRÉALIERS

	1300	1500	1800
<input type="radio"/> Bagels <sup>1</sup> de blé entier : 3	-	-	+1
<input type="radio"/> Galettes <sup>2</sup> de riz brun : 1 sac, min. 3 galettes	-	-	+2
<input type="radio"/> Pain aux noix : 1, min. 2 tranches	+1	-	-
<input type="radio"/> Pain de blé entier : 1, min. 5 tranches	-	-	+2
<input type="radio"/> Pitas de blé entier de 16 cm (6 ¼ po) : 2	+1	-	+1

1. Choisissez des bagels de petit format (60 g par portion).
2. Si vous ne trouvez pas de galettes de riz brun, vous pouvez opter pour des galettes de riz blanc.

### LAIT ET SUBSTITUTS

	1300	1500	1800
<input type="radio"/> Fromage à la crème léger : 1 petit pot, min. 60 ml (½ t.)	-	-	+15 ml (1 c. à s.)
<input type="radio"/> Fromage cottage 1% : 1 pot, min. 375 ml (1 ½ t.)	-	-	-
<input type="radio"/> Fromage feta allégé : 25 g (1 oz)	-	-	-
<input type="radio"/> Fromage allégé (mozzarella, cheddar, gouda ou suisse) : 120 g (4 oz)	+25 g (1 oz)	-	+50 g (1 ½ oz)
<input type="radio"/> Fromage ricotta allégé 7% ou moins : 1 pot, min. 125 ml (½ t.)	-	-	-
<input type="radio"/> Lait 1% : 2 l (8 t.)	+1 l (4 t.), min. 500 ml (2 t.)	+1 l (4 t.), min. 500 ml (2 t.)	+1 l (4 t.), min. 500 ml (2 t.)
<input type="radio"/> Petits yogourts de 100 g (3 ½ oz) 2% ou moins : 3	-	-	-
<input type="radio"/> Yogourt nature 1-2% : 1 pot, min. 500 ml (2 t.)	+250 ml (1 t.)	+250 ml (1 t.)	+250 ml (1 t.)

### LÉGUMES ET FRUITS

	1300	1500	1800
<b>LÉGUMES</b>			
<input type="radio"/> Basilic frais : 1 petit bouquet	-	-	-
<input type="radio"/> Carottes : 1 sac, min. 4-5 grosses	-	-	min. +1
<input type="radio"/> Céleri : 1, min. 375 ml (1 ½ t.)	min. +60 ml (¼ t.)	min. +125 ml (½ t.)	min. +125 ml (½ t.)
<input type="radio"/> Chou-fleur : 1, min. 375 ml (1 ½ t.)	-	-	-
<input type="radio"/> Concombres : 2	+1	-	-
<input type="radio"/> Courge musquée (butternut) : 1 de 700 g (1 ½ lb)	-	-	-
<input type="radio"/> Courgette : 1	-	-	-
<input type="radio"/> Épinards : 1 sac, min. 250 ml (1 t.)	-	-	-
<input type="radio"/> Jus de légumes : 1 bouteille, min. 375 ml (1 ½ t.)	-	-	+125 ml (½ t.)
<input type="radio"/> Laitue : 1, min. 500 ml (2 t.)	+250 ml (1 t.)	-	-
<input type="radio"/> Oignon rouge : 1	-	-	-
<input type="radio"/> Oignons verts : 2	+1	-	-
<input type="radio"/> Persil frais : 1 petit bouquet	-	-	-
<input type="radio"/> Poivrons rouges : 3	-	-	-
<input type="radio"/> Pommes de terre moyennes : 1	+1	-	-
<input type="radio"/> Radicchio : 1	-	-	-
<input type="radio"/> Roquette : 1 sac, min. 125 ml (½ t.)	-	-	-
<input type="radio"/> Tomates cerises : 1 barquette, min. 10 tomates	-	-	-
<input type="radio"/> Tomate italienne : 1	-	-	-
<input type="radio"/> Tomates rouges moyennes : 2	-	-	-
<b>FRUITS</b>			
<input type="radio"/> Bananes moyennes : 2	+1	-	-
<input type="radio"/> Bleuets : min. 125 ml (½ t.)	+125 ml (½ t.)	min. +250 ml (1 t.)	min. +250 ml (1 t.)
<input type="radio"/> Citrons : 3	+1	-	-
<input type="radio"/> Clémentines : 3	+2	+3	+3
<input type="radio"/> Fraises : min. 500 ml (2 t.)	+125 ml (½ t.)	+250 ml (1 t.)	+250 ml (1 t.)
<input type="radio"/> Mangues : 1	+1	+1	+1
<input type="radio"/> Menthe fraîche : 1 petit bouquet	-	-	-
<input type="radio"/> Pamplemousse : 1	-	-	-
<input type="radio"/> Pêches : 3	-	-	+1
<input type="radio"/> Pommes : 3	-	-	-

### VIANDES ET SUBSTITUTS

	1300	1500	1800
<input type="radio"/> Amandes : 125 ml (½ t.)	-	+60 ml (¼ t.)	+60 ml (¼ t.)
<input type="radio"/> Bacon : 1 tranche	-	-	-
<input type="radio"/> Bœuf, cubes à mijoter : 90 g (3 oz)	-	-	-
<input type="radio"/> Œufs : 3	-	-	+1
<input type="radio"/> Poulet, haut de cuisse désossé, sans la peau : 150 g (5 oz)	-	-	-
<input type="radio"/> Poulet, poitrine désossée, sans la peau : 180 g (6 oz)	-	-	-
<input type="radio"/> Saumon, filet frais : 90 g (3 oz)	-	-	-
<input type="radio"/> Saumon fumé : 50 g (1 ¾ oz)	-	-	-
<input type="radio"/> Vivaneau, filets : 135 g (4 ½ oz)	-	-	-

### S'ASSURER D'AVOIR AU FRIGO, AU GARDE-MANGER OU AU JARDIN...

- Bouillon de bœuf réduit en sel
- Câpres
- Céréales de blé filamenté
- Céréales de type granola légères
- Croûtons
- Cumin ou coriandre en poudre
- Curcuma en poudre
- Épices à couscous (ras-el-hanout)
- Gingembre frais, petit tronçon
- Lentilles, 1 boîte de 540 ml (19 oz)
- Nouilles de riz (vermicelles)
- Olives noires
- Orge perlé
- Parmesan allégé
- Pois chiches, 1 boîte de 540 ml (19 oz)
- Poudre de cari
- Raisins secs et autres fruits séchés

Ingrédients du menu de base à 1300 Calories.

Ajouter les ingrédients inscrits en bleu au menu de base.

Ajouter les ingrédients inscrits en vert au menu de base ainsi qu'au menu de 1500 Calories.

Avant de faire de nouveaux achats, vérifiez ce que vous avez déjà en main.



### ▶ PRODUITS CÉRÉALIERS

	1300	1500	1800
<input type="radio"/> Bagels <sup>1</sup> de blé entier : 5	-	-	+1
<input type="radio"/> Galettes <sup>2</sup> de riz brun : 1 sac, min. 6 galettes	-	-	+4
<input type="radio"/> Pain aux noix : 1, min. 3 tranches	+1	-	-
<input type="radio"/> Pain de blé entier : 1, min. 10 tranches	-	-	+4
<input type="radio"/> Pitas de blé entier de 16 cm (6 ¼ po) : 3	+1	-	+1

1. Choisissez des bagels de petit format (60 g par portion).  
2. Si vous ne trouvez pas de galettes de riz brun, vous pouvez opter pour des galettes de riz blanc.

### ▶ LAIT ET SUBSTITUTS

	1300	1500	1800
<input type="radio"/> Fromage à la crème léger : 1 petit pot, min. 125 ml (½ t.)	-	-	+30 ml (2 c. à s.)
<input type="radio"/> Fromage cottage 1% : 2 pots, min. 750 ml (3 t.)	-	-	-
<input type="radio"/> Fromage feta allégé : 50 g (1 ½ oz)	-	-	-
<input type="radio"/> Fromage allégé (mozzarella, cheddar, gouda ou suisse) : 250 g (½ lb)	+50 g (1 ½ oz)	-	+100 g (3 ½ oz)
<input type="radio"/> Fromage ricotta allégé 7% ou moins : 1 pot, min. 250 ml (1 t.)	-	-	-
<input type="radio"/> Lait 1% : 4 l (16 t.)	+1 l (4 t.)	-	+1 l (4 t.)
<input type="radio"/> Petits yogourts de 100 g (3 ½ oz) 2% ou moins : 6	-	-	-
<input type="radio"/> Yogourt nature 1-2% : 1 pot, min. 750 ml (3 t.)	+375 ml (1 ½ t.)	-	+375 ml (1 ½ t.)

Ingrédients du menu de base à 1300 Calories.

Ajouter les ingrédients inscrits en bleu au menu de base.

Ajouter les ingrédients inscrits en vert au menu de base ainsi qu'au menu de 1500 Calories.

### ▶ LÉGUMES ET FRUITS

	1300	1500	1800
<b>LÉGUMES</b>			
<input type="radio"/> Basilic frais : 1 petit bouquet	-	-	-
<input type="radio"/> Carottes : 1 sac, min. 9 grosses	-	-	min. +2
<input type="radio"/> Céleri : 1, min. 875 ml (3 ½ t.)	-	min. +125 ml (½ t.)	min. +250 ml (1 t.)
<input type="radio"/> Chou-fleur : 1, min. 750 ml (3 t.)	-	-	-
<input type="radio"/> Concombres : 3	+1	-	+1
<input type="radio"/> Courge musquée (butternut) : 1 de 700 g (1 ½ lb)	-	-	-
<input type="radio"/> Courgettes : 2	-	-	-
<input type="radio"/> Épinards : 1 sac, min. 500 ml (2 t.)	-	-	-
<input type="radio"/> Jus de légumes : 1 bouteille, min. 750 ml (3 t.)	-	-	+250 ml (1 t.)
<input type="radio"/> Laitue : 1, min. 750 ml (3 t.)	-	+500 ml (2 t.)	-
<input type="radio"/> Oignon rouge : 1	-	-	-
<input type="radio"/> Oignons verts : 3	+1	-	-
<input type="radio"/> Persil frais : 1 petit bouquet	-	-	-
<input type="radio"/> Poivrons rouges : 5	-	-	-
<input type="radio"/> Pommes de terre moyennes : 1	+1	-	-
<input type="radio"/> Radicchio : 1	-	-	-
<input type="radio"/> Roquette : 1 sac, min. 250 ml (1 t.)	-	-	-
<input type="radio"/> Tomates cerises : 1 barquette, min. 20 tomates	-	-	-
<input type="radio"/> Tomates rouges moyennes : 4	-	-	-
<b>FRUITS</b>			
<input type="radio"/> Bananes moyennes : 3	+1	-	-
<input type="radio"/> Bleuets : min. 250 ml (1 t.)	+250 ml (1 t.)	-	+500 ml (2 t.)
<input type="radio"/> Citrons : 3	+1	-	-
<input type="radio"/> Clémentines : 6	+4	-	+6
<input type="radio"/> Fraises : min. 1 l (4 t.)	+250 ml (1 t.)	-	+500 ml (2 t.)
<input type="radio"/> Mangues : 1	+1	-	+1
<input type="radio"/> Menthe fraîche : 1 petit bouquet	-	-	-
<input type="radio"/> Pamplemousse : 1	-	-	-
<input type="radio"/> Pêches : 6	-	-	+2
<input type="radio"/> Pommes : 4	-	-	+2

### ▶ VIANDES ET SUBSTITUTS

	1300	1500	1800
<input type="radio"/> Amandes : 180 ml (¾ t.)	-	+125 ml (½ t.)	+125 ml (½ t.)
<input type="radio"/> Bacon : 2 tranches	-	-	-
<input type="radio"/> Bœuf, cubes à mijoter : 180 g (6 oz)	-	-	-
<input type="radio"/> Œufs : 6	-	-	+2
<input type="radio"/> Poulet, haut de cuisse désossé, sans la peau : 300 g (10 oz)	-	-	-
<input type="radio"/> Poulet, poitrine désossée, sans la peau : 360 g (12 oz)	-	-	-
<input type="radio"/> Saumon, filet frais : 180 g (6 oz)	-	-	-
<input type="radio"/> Saumon fumé : 100 g (3 ½ oz)	-	-	-
<input type="radio"/> Vivaneau, filets : 270 g (9 oz)	-	-	-

### ▶ S'ASSURER D'AVOIR AU FRIGO, AU GARDE-MANGER OU AU JARDIN...

- Bouillon de bœuf réduit en sel
- Câpres
- Céréales de blé filamenteux
- Céréales de type granola légères
- Croûtons
- Cumin ou coriandre en poudre
- Curcuma en poudre
- Épices à couscous (ras-el-hanout)
- Gingembre frais, petit tronçon
- Lentilles, 1 boîte de 540 ml (19 oz)
- Nouilles de riz (vermicelles)
- Olives noires
- Orge perlé
- Parmesan allégé
- Pois chiches, 1 boîte de 540 ml (19 oz)
- Poudre de cari
- Raisins secs et autres fruits séchés



### ▶ PRODUITS CÉRÉALIERS

1300	1500	1800
<input type="checkbox"/> Biscottes Melba: 1 boîte, min. 7 biscottes	+2	+4
<input type="checkbox"/> Ciabattas de blé entier de 6 x 12 cm (2 ½ x 5 po), 60 g (2 oz) chacune: 2	-	-
<input type="checkbox"/> Pain aux raisins: 1, min. 2 tranches	+1	+1
<input type="checkbox"/> Pain baguette de blé entier: ½ de 240 g (8 oz), min. 2 portions de 60 g (2 oz) ch.	-	-
<input type="checkbox"/> Pain de blé entier: 1, min. 6 tranches	+1	-

### ▶ LAIT ET SUBSTITUTS

1300	1500	1800
<input type="checkbox"/> Fromage bocconcini: 50 g (1 ½ oz)	-	+25 g (1 oz)
<input type="checkbox"/> Fromage cottage 1%: 1 pot, min. 250 ml (1 t.)	+60 ml (¼ t.)	+125 ml (½ t.)
<input type="checkbox"/> Fromage allégé (mozzarella, cheddar, gouda ou suisse): 90 g (3 oz)	+25 g (1 oz)	+50 g (1 ½ oz)
<input type="checkbox"/> Lait 1%: 2 l (8 t.)	+250 ml (1 t.)	+125 ml (½ t.)
<input type="checkbox"/> Petits yogourts de 100 g (3 ½ oz) 2% ou moins: 2	-	+3
<input type="checkbox"/> Yogourt nature 1-2%: 1-2 pots, min. 625 ml (2 ½ t.)	-	+250 ml (1 t.)

### ▶ LÉGUMES ET FRUITS

1300	1500	1800
<b>LÉGUMES</b>		
<input type="checkbox"/> Asperges: 1 botte ou 375 ml (1 ½ t.)	-	-
<input type="checkbox"/> Brocoli: 1 gros, min. 500 ml (2 t.)	+125 ml (½ t.)	-
<input type="checkbox"/> Carottes: 1 sac, min. 1-2 grosses	-	+1
<input type="checkbox"/> Céleri: 1, min. 375 ml (1 ½ t.)	+60 ml (¼ t.)	-
<input type="checkbox"/> Concombres: 2, min. 500 ml (2 t.)	+2, min. 375 ml (1 ½ t.)	-
<input type="checkbox"/> Courgettes: 3, min. 750 ml (3 t.)	-	-
<input type="checkbox"/> Fenouil: 1 bulbe	-	-
<input type="checkbox"/> Jus de légumes: 1 bouteille, min. 125 ml (½ t.)	+125 ml (½ t.)	+125 ml (½ t.)
<input type="checkbox"/> Laitue: 1, min. 250 ml (1 t.)	+250 ml (1 t.)	-
<input type="checkbox"/> Oignons verts: 2	+1	-
<input type="checkbox"/> Persil frais: 1 petit bouquet	-	-
<input type="checkbox"/> Pois verts surgelés: 1 sac, min. 375 ml (1 ½ t.)	-	-
<input type="checkbox"/> Pommes de terre gretot: 4-5	+1	+1
<input type="checkbox"/> Radis: 1 grosse botte, min. 375 ml (1 ½ t.)	-	-
<input type="checkbox"/> Roquette: 1 sac, min. 750 ml (3 t.)	-	-
<input type="checkbox"/> Sauge fraîche: 1 petit bouquet	-	-
<input type="checkbox"/> Thym frais: 1 petit bouquet	-	-
<input type="checkbox"/> Tomates cerises: 1-2 barquettes, min. 500 ml (2 t.)	-	+125 ml (½ t.)

1300	1500	1800
<b>FRUITS</b>		
<input type="checkbox"/> Bananes moyennes: 1	-	+3
<input type="checkbox"/> Cantaloup: 1 gros, min. 500 ml (2 t.)	+125 ml (½ t.)	-
<input type="checkbox"/> Citrons: 3	-	-
<input type="checkbox"/> Framboises: 500 ml (2 t.)	+125 ml (½ t.)	+125 ml (½ t.)
<input type="checkbox"/> Kiwis moyens: 1	+2	+3
<input type="checkbox"/> Oranges: 3	+1	+1

### ▶ VIANDES ET SUBSTITUTS

1300	1500	1800
<input type="checkbox"/> Agneau, jarret: 120 g (4 oz)	-	-
<input type="checkbox"/> Aiglefin, filets: 135 g (4 ½ oz)	-	-
<input type="checkbox"/> Jambon blanc tranché: 40 g (1 ½ oz)	-	-
<input type="checkbox"/> Œufs: 5	-	+1
<input type="checkbox"/> Pétoncles: 135 g (4 ½ oz)	-	-
<input type="checkbox"/> Pistaches non salées: 60 ml (¼ t.)	+15 ml (1 c. à s.)	+125 ml (½ t.)
<input type="checkbox"/> Poulet, poitrine désossée, sans la peau: 90 g (3 oz)	-	-
<input type="checkbox"/> Prosciutto tranché mince: 90 g (3 oz)	-	-
<input type="checkbox"/> Sardines en conserve: 3	-	-
<input type="checkbox"/> Sole, filets: 135 g (4 ½ oz)	-	-
<input type="checkbox"/> Veau, escalope: 1 de 80 g (2 ¾ oz)	-	-

### ▶ S'ASSURER D'AVOIR AU FRIGO, AU GARDE-MANGER OU AU JARDIN...

- Baileys ou liqueur de café
- Café
- Câpres
- Céréales de son
- Céréales Müslix
- Gingembre frais, petit tronçon
- Olives noires
- Orge perlé
- Parmesan (allégé, de préférence)
- Pâte de cari rouge
- Penne de blé entier<sup>1</sup>
- Pesto
- Pois chiches, 2 boîtes de 540 ml (19 oz) chacune
- Poivrons rouges grillés, 1 pot (ou poivrons grillés maison<sup>2</sup>)
- Saumon en conserve, 1 boîte de 213 g (7 ½ oz)
- Spaghettis de blé entier<sup>1</sup>
- Tomates en dés, 1 boîte de 796 ml (28 oz)

1. Vous pouvez remplacer les pâtes de blé entier par des pâtes Smart enrichies en fibres.  
2. On peut préparer soi-même les poivrons rouges grillés en les enfournant de 20 à 30 minutes à 200 °C (400 °F). Faites-les refroidir dans un sac de plastique ou dans du papier d'aluminium, puis pelez-les, épépinez-les et tranchez-les en lanières. Comptez un poivron par personne.



Avant de faire de nouveaux achats, vérifiez ce que vous avez déjà en main.



### ▶ PRODUITS CÉRÉALIERS

	1300	1500	1800
<input type="checkbox"/> Biscottes Melba: 1 boîte, min. 14 biscottes		+4	+8
<input type="checkbox"/> Ciabattas de blé entier de 6 x 12 cm (2 ½ x 5 po), 60 g (2 oz) chacune: 4		-	-
<input type="checkbox"/> Pain aux raisins: 1, min. 4 tranches		+2	+2
<input type="checkbox"/> Pain baguette de blé entier: 1 de 240 g (8 oz), min. 4 portions de 60 g (2 oz) ch.		-	-
<input type="checkbox"/> Pain de blé entier: 1, min. 11 tranches		+2	-

### ▶ LAIT ET SUBSTITUTS

	1300	1500	1800
<input type="checkbox"/> Fromage bocconcini: 100 g (3 ½ oz)		-	+50 g (1 ½ oz)
<input type="checkbox"/> Fromage cottage 1%: 1 pot, min. 375 ml (1 ½ t.)		+125 ml (½ t.)	+250 ml (1 t.)
<input type="checkbox"/> Fromage allégé (mozzarella, cheddar, gouda ou suisse): 175 g (6 oz)		+50 g (1 ½ oz)	+100 g (3 ½ oz)
<input type="checkbox"/> Lait 1%: 4 l (16 t.)		+500 ml (2 t.)	+250 ml (1 t.)
<input type="checkbox"/> Petits yogourts de 100 g (3 ½ oz) 2% ou moins: 4		-	+6
<input type="checkbox"/> Yogourt nature 1-2%: 1-2 pots, min. 1 l (4 t.)		-	+375 ml (1 ½ t.)

### ▶ LÉGUMES ET FRUITS

	1300	1500	1800
<b>LÉGUMES</b>			
<input type="checkbox"/> Asperges: 1 botte ou 750 ml (3 t.)		-	-
<input type="checkbox"/> Brocoli: 1 gros, min. 1 l (4 t.)		+250 ml (1 t.)	-
<input type="checkbox"/> Carottes: 1 sac, min. 2-3 grosses		-	+1-2
<input type="checkbox"/> Céleri: 1, min. 750 ml (3 t.)		+60 ml (¼ t.)	-
<input type="checkbox"/> Concombres: 3, min. 750 ml (3 t.)		+2, min. 375 ml (1 ½ t.)	-
<input type="checkbox"/> Courgettes: 4, min. 1 l (4 t.)		-	-
<input type="checkbox"/> Fenouil: 1 bulbe		-	-
<input type="checkbox"/> Jus de légumes: 1 bouteille, min. 250 ml (1 t.)		+250 ml (1 t.)	+250 ml (1 t.)
<input type="checkbox"/> Laitue: 1, min. 250 ml (1 t.)		+500 ml (2 t.)	-
<input type="checkbox"/> Oignons verts: 3		+1	-
<input type="checkbox"/> Persil frais: 1 petit bouquet		-	-
<input type="checkbox"/> Pois verts surgelés: 1 sac, min. 750 ml (3 t.)		-	-
<input type="checkbox"/> Pommes de terre grelot: 7		+2	+2
<input type="checkbox"/> Radis: 1 grosse botte, min. 750 ml (3 t.)		-	-
<input type="checkbox"/> Roquette: 1 sac, min. 1,25 l (5 t.)		-	-
<input type="checkbox"/> Sauge fraîche: 1 petit bouquet		-	-
<input type="checkbox"/> Thym frais: 1 petit bouquet		-	-
<input type="checkbox"/> Tomates cerises: 1-2 barquettes, min. 750 ml (3 t.)		-	+250 ml (1 t.)

### FRUITS

<input type="checkbox"/> Bananes moyennes: 1		+1	+5
<input type="checkbox"/> Cantaloup: 1 gros, min. 1 l (4 t.)		+250 ml (1 t.)	-
<input type="checkbox"/> Citrons: 3		-	-
<input type="checkbox"/> Framboises: 1 l (4 t.)		+250 ml (1 t.)	+250 ml (1 t.)
<input type="checkbox"/> Kiwis moyens: 1		+3	+6
<input type="checkbox"/> Oranges: 6		+2	+2

### ▶ VIANDES ET SUBSTITUTS

	1300	1500	1800
<input type="checkbox"/> Agneau, jarret: 240 g (8 oz)		-	-
<input type="checkbox"/> Aiglefin, filets: 270 g (9 oz)		-	-
<input type="checkbox"/> Jambon blanc tranché: 75 g (2 ½ oz)		-	-
<input type="checkbox"/> Œufs: 9		-	+2
<input type="checkbox"/> Pétoncles: 270 g (9 oz)		-	-
<input type="checkbox"/> Pistaches non salées: 125 ml (½ t.)		+30 ml (2 c. à s.)	+180 ml (¾ t.)
<input type="checkbox"/> Poulet, poitrine désossée, sans la peau: 180 g (6 oz)		-	-
<input type="checkbox"/> Prosciutto tranché mince: 180 g (6 oz)		-	-
<input type="checkbox"/> Sardines en conserve: 6		-	-
<input type="checkbox"/> Sole, filets: 270 g (9 oz)		-	-
<input type="checkbox"/> Veau, escalopes: 2 de 80 g (2 ¾ oz) chacune		-	-

### ▶ S'ASSURER D'AVOIR AU FRIGO, AU GARDE-MANGER OU AU JARDIN...

- Baileys ou liqueur de café
- Café
- Câpres
- Céréales de son
- Céréales Müslix
- Gingembre frais, petit tronçon
- Olives noires
- Orge perlé
- Parmesan [allégé, de préférence]
- Pâte de cari rouge
- Penne de blé entier<sup>1</sup>
- Pesto
- Pois chiches, 2 boîtes de 540 ml (19 oz) chacune
- Poivrons rouges grillés, 1 pot [ou poivrons grillés maison, voir p. 221, note 2]
- Saumon en conserve, 1 boîte de 213 g (7 ½ oz)
- Spaghettis de blé entier<sup>1</sup>
- Tomates en dés, 1 boîte de 796 ml (28 oz)

1. Vous pouvez remplacer les pâtes de blé entier par des pâtes Smart enrichies en fibres.

Ingrédients du menu de base à 1300 Calories.

Ajouter les ingrédients inscrits en bleu au menu de base.

Ajouter les ingrédients inscrits en vert au menu de base ainsi qu'au menu de 1500 Calories.



### PRODUITS CÉRÉALIERS

1300	1500	1800
<input type="checkbox"/> Craquelins de seigle : 1 boîte, min. 9 craquelins	+2	+2
<input type="checkbox"/> Muffin anglais de blé entier : 1	-	-
<input type="checkbox"/> Pain aux raisins : 1, min. 2 tranches	+1	+2
<input type="checkbox"/> Pain de blé entier : 1, min. 4 tranches	-	-
<input type="checkbox"/> Pitas de blé entier de 16 cm (6 ¼ po) : 2	-	+1

### LAIT ET SUBSTITUTS

1300	1500	1800
<input type="checkbox"/> Fromage cottage 1% : 1 pot, min. 250 ml (1 t.)	-	+125 ml (½ t.)
<input type="checkbox"/> Fromage feta allégé : 50 g (1 ½ oz)	-	-
<input type="checkbox"/> Fromage allégé (mozzarella, cheddar, gouda ou suisse) : 75 g (2 ½ oz)	+50 g (1 ¾ oz)	+50 g (1 ¾ oz)
<input type="checkbox"/> Lait 1% : min. 2 l (8 t.)	-	+1 l (4 t.), min. 625 ml (2 ½ t.)
<input type="checkbox"/> Petits yogourts de 100 g (3 ½ oz) 2% ou moins : 3	-	+2
<input type="checkbox"/> Yogourt nature (1-2%) : 1 pot, min. 375 ml (1 ½ t.)	+125 ml (½ t.)	+125 ml (½ t.)

### LÉGUMES ET FRUITS

1300	1500	1800
<b>LÉGUMES</b>		
<input type="checkbox"/> Asperges : 1 grosse botte, min. 375 ml (1 ½ t.)	-	+125 ml (½ t.)
<input type="checkbox"/> Basilic frais : 1 petit bouquet	-	-
<input type="checkbox"/> Carottes : 1 sac, min. 1 grosse	-	+1
<input type="checkbox"/> Céleri : 1, min. 375 ml (1 ½ t.)	+125 ml (½ t.)	-
<input type="checkbox"/> Champignons variés : 1 barquette, min. 150 g (5 oz)	-	-
<input type="checkbox"/> Chou-fleur : 1, min. 375 ml (1 ½ t.)	-	+125 ml (½ t.)
<input type="checkbox"/> Chou vert ou frisé : 1, min. 500 ml (2 t.)	-	-
<input type="checkbox"/> Concombres : 2, min. 500 ml (2 t.)	-	-
<input type="checkbox"/> Coriandre fraîche : 1 petit bouquet	-	-
<input type="checkbox"/> Épinards frais : 1 sac, min. 250 ml (1 t.)	+250 ml (1 t.)	-
<input type="checkbox"/> Fenouil : 1 bulbe	-	-
<input type="checkbox"/> Jus de légumes : 1 bouteille, min. 125 ml (½ t.)	-	+375 ml (1 ½ t.)
<input type="checkbox"/> Laitue : 1, min. 750 ml (3 t.)	-	-
<input type="checkbox"/> Maïs en grains surgelé : 1 sac, min. 125 ml (½ t.)	-	-
<input type="checkbox"/> Oignons verts : 2	-	-
<input type="checkbox"/> Poivrons rouges : 4	-	-
<input type="checkbox"/> Pommes de terre moyennes : 1	+1	-
<input type="checkbox"/> Tomates italiennes : 2	-	-
<b>FRUITS</b>		
<input type="checkbox"/> Ananas : 1 gros, min. 625 ml (2 ½ t.)	-	+125 ml (½ t.)
<input type="checkbox"/> Citrons : 2	+1	-
<input type="checkbox"/> Clémentines : 3	+1	+1
<input type="checkbox"/> Fraises : 500 ml (2 t.)	+250 ml (1 t.)	+125 ml (½ t.)
<input type="checkbox"/> Lime : 1	-	-
<input type="checkbox"/> Mangues : 1	+1	-
<input type="checkbox"/> Oranges : 1	-	+1
<input type="checkbox"/> Pamplemousse : 1	-	-
<input type="checkbox"/> Papaye : 1 petite	-	-
<input type="checkbox"/> Pommes : 1	+1	+1
<input type="checkbox"/> Prunes : 3	-	+2

### VIANDES ET SUBSTITUTS

1300	1500	1800
<input type="checkbox"/> Canard, magret : 200 g (7 oz)	-	-
<input type="checkbox"/> Crevettes crues : 6 grosses de 7 g (¼ oz) ch.	-	-
<input type="checkbox"/> Crevettes nordiques cuites : 75 g (2 ½ oz)	-	-
<input type="checkbox"/> Graines de tournesol : 125 ml (½ t.)	+15 ml (1 c. à s.)	+60 ml (¼ t.)
<input type="checkbox"/> Houmous : 125 ml (½ t.)	+30 ml (2 c. à s.)	+125 ml (½ t.)
<input type="checkbox"/> Morue, filet : 135 g (4 ½ oz)	-	-
<input type="checkbox"/> Poulet, pilons avec la peau : 4 de 64 g (2 ¼ oz) ch., 250 g (½ lb) au total	-	-
<input type="checkbox"/> Poulet, poitrine sans la peau : 150 g (5 oz)	-	-
<input type="checkbox"/> Œufs : 4	-	+1
<input type="checkbox"/> Saumon, filets : 140 g (4 ½ oz)	-	-

### S'ASSURER D'AVOIR AU FRIGO, AU GARDE-MANGER OU AU JARDIN...

<input type="checkbox"/> Céréales de blé filanté
<input type="checkbox"/> Céréales de maïs
<input type="checkbox"/> Cumin en poudre
<input type="checkbox"/> Échalote française
<input type="checkbox"/> Farine de sarrasin
<input type="checkbox"/> Gingembre frais, petit tronçon
<input type="checkbox"/> Graines de sésame
<input type="checkbox"/> Haricots noirs, 1 boîte de 540 ml (19 oz)
<input type="checkbox"/> Huile de sésame (facultatif)
<input type="checkbox"/> Lait de coco (allégé, de préférence), 1 boîte de 398 ml (14 oz)
<input type="checkbox"/> Marmelade d'orange
<input type="checkbox"/> Nouilles de riz (vermicelles)
<input type="checkbox"/> Olives noires dénoyautées
<input type="checkbox"/> Pâte de cari rouge
<input type="checkbox"/> Poivrons rouges grillés, 1 pot (ou poivrons grillés maison, voir p. 221, note 2)
<input type="checkbox"/> Quinoa sec
<input type="checkbox"/> Raisins secs
<input type="checkbox"/> Vin blanc
<input type="checkbox"/> Vinaigre balsamique



Avant de faire de nouveaux achats, vérifiez ce que vous avez déjà en main.



### PRODUITS CÉRÉALIERS

1300	1500	1800
<input type="checkbox"/> Craquelins de seigle : 1 boîte, min. 18 craquelins	+4	+4
<input type="checkbox"/> Muffins anglais de blé entier : 2	-	-
<input type="checkbox"/> Pain aux raisins : 1, min. 4 tranches	+1	+3
<input type="checkbox"/> Pain de blé entier : 1, min. 8 tranches	-	-
<input type="checkbox"/> Pitas de blé entier de 16 cm (6 ¼ po) : 4	-	+2

### LAIT ET SUBSTITUTS

1300	1500	1800
<input type="checkbox"/> Fromage cottage 1% : 1 pot, min. 500 ml (2 t.)	-	+250 ml (1 t.)
<input type="checkbox"/> Fromage feta allégé : 100 g (3 ½ oz)	-	-
<input type="checkbox"/> Fromage allégé (mozzarella, cheddar, gouda ou suisse) : 150 g (5 oz)	+100 g (3 ½ oz)	+100 g (3 ½ oz)
<input type="checkbox"/> Lait 1% : min. 4 l (16 t.)	-	+1,5 l (6 t.)
<input type="checkbox"/> Petits yogourts de 100 g (3 ½ oz) 2% ou moins : 6	-	+4
<input type="checkbox"/> Yogourt nature (1-2%) : 1 pot, min. 750 ml (3 t.)	+250 ml (1 t.)	+250 ml (1 t.)

### LÉGUMES ET FRUITS

1300	1500	1800
<b>LÉGUMES</b>		
<input type="checkbox"/> Asperges : 3 grosses bottes, min. 750 ml (3 t.)	-	+125 ml (½ t.)
<input type="checkbox"/> Basilic frais : 1 petit bouquet	-	-
<input type="checkbox"/> Carottes : 1 sac, min. 2 grosses	-	+1
<input type="checkbox"/> Céleri : 1, min. 625 ml (2 ½ t.)	+250 ml (1 t.)	-
<input type="checkbox"/> Champignons variés : 1 barquette, min. 300 g (10 oz)	-	-
<input type="checkbox"/> Chou-fleur : 1, min. 750 ml (3 t.)	-	+250 ml (1 t.)
<input type="checkbox"/> Chou vert ou frisé : 1, min. 1 l (4 t.)	-	-
<input type="checkbox"/> Concombres : 3, min. 750 ml (3 t.)	-	-
<input type="checkbox"/> Coriandre fraîche : 1 petit bouquet	-	-
<input type="checkbox"/> Épinards frais : 1 sac, min. 500 ml (2 t.)	+500 ml (2 t.)	-
<input type="checkbox"/> Fenouil : 2 bulbes	-	-
<input type="checkbox"/> Jus de légumes : 1 bouteille, min. 250 ml (1 t.)	-	+750 ml (3 t.)
<input type="checkbox"/> Laitue : 1, min. 1 l (4 t.)	-	-
<input type="checkbox"/> Maïs en grains surgelé : 1 sac, min. 250 ml (1 t.)	-	-
<input type="checkbox"/> Oignons verts : 2	-	-
<input type="checkbox"/> Poivrons rouges : 5	-	-
<input type="checkbox"/> Pommes de terre moyennes : 1	+1	-
<input type="checkbox"/> Tomates italiennes : 3	-	-

### FRUITS

<input type="checkbox"/> Ananas : 1 gros, min. 1,25 l (5 t.)	-	+250 ml (1 t.)
<input type="checkbox"/> Citrons : 2	+1	-
<input type="checkbox"/> Clémentines : 6	+2	+2
<input type="checkbox"/> Fraises : 1 l (4 t.)	+375 ml (1 ½ t.)	+250 ml (1 t.)
<input type="checkbox"/> Lime : 1	-	-
<input type="checkbox"/> Mangues : 1	+1	-
<input type="checkbox"/> Oranges : 2	-	+2
<input type="checkbox"/> Pamplemousses : 2	-	-
<input type="checkbox"/> Papaye : 1 petite	-	-
<input type="checkbox"/> Pommes : 2	+2	+2
<input type="checkbox"/> Prunes : 6	-	+4

### VIANDES ET SUBSTITUTS

1300	1500	1800
<input type="checkbox"/> Canard, magret : 400 g (14 oz)	-	-
<input type="checkbox"/> Crevettes crues : 12 grosses de 7 g (¼ oz) chacune	-	-
<input type="checkbox"/> Crevettes nordiques cuites : 150 g (5 oz)	-	-
<input type="checkbox"/> Graines de tournesol : 180 ml (¾ t.)	+30 ml (2 c. à s.)	+125 ml (½ t.)
<input type="checkbox"/> Houmous : 250 ml (1 t.)	+60 ml (¼ t.)	+250 ml (1 t.)
<input type="checkbox"/> Morue, filet : 270 g (9 oz)	-	-
<input type="checkbox"/> Pignons de poulet avec la peau : 8 de 64 g (2 ¼ oz) ch., 500 g (1 lb) au total	-	-
<input type="checkbox"/> Poulet, poitrine sans la peau : 300 g (10 oz)	-	-
<input type="checkbox"/> Œufs : 9	-	+2
<input type="checkbox"/> Saumon, filets : 280 g (9 oz)	-	-

### S'ASSURER D'AVOIR AU FRIGO, AU GARDE-MANGER OU AU JARDIN...

- Céréales de blé filamenteux
- Céréales de maïs
- Cumin en poudre
- Échalote française
- Farine de sarrasin
- Gingembre frais, petit tronçon
- Graines de sésame
- Haricots noirs, 1 boîte de 540 ml (19 oz)
- Huile de sésame (facultatif)
- Lait de coco (allégé, de préférence), 1 boîte de 398 ml (14 oz)
- Marmelade d'orange
- Nouilles de riz (vermicelles)
- Olives noires dénoyautées
- Pâte de cari rouge
- Poivrons rouges grillés, 1 pot (ou poivrons grillés maison, voir p. 221, note 2)
- Quinoa sec
- Raisins secs
- Vin blanc
- Vinaigre balsamique

Ingrédients du menu de base à 1300 Calories.

Ajouter les ingrédients inscrits en bleu au menu de base.

Ajouter les ingrédients inscrits en vert au menu de base ainsi qu'au menu de 1500 Calories.

Avant de faire de nouveaux achats, vérifiez ce que vous avez déjà en main.



### ▶ PRODUITS CÉRÉALIERS

	1300	1500	1800
<input type="radio"/> Galettes <sup>1</sup> de riz brun : 1 sac, min. 4 galettes		+1	-
<input type="radio"/> Gaufre de blé entier de 70 g (2 ½ oz) : 1		-	-
<input type="radio"/> Pain de blé entier : 1, min. 7 tranches		-	+1
<input type="radio"/> Petits pains empereur (kaiser) de blé entier : 3		+1	-
<input type="radio"/> Pitas de blé entier de 16 cm (6 ¼ po) : 2		+1	+1
<input type="radio"/> Tortillas de blé entier de 60 g (2 oz) : 1 sac, min. 2 tortillas		-	-

1. Si vous ne trouvez pas de galettes de riz brun, vous pouvez opter pour des galettes de riz blanc.

### ▶ LAIT ET SUBSTITUTS

	1300	1500	1800
<input type="radio"/> Fromage allégé (mozzarella, cheddar, gouda ou suisse) : 65 g (2 ¼ oz)		+25 g (1 oz)	+50 g (1 ½ oz)
<input type="radio"/> Lait 1% : 3 l (12 t.)		-	+1 l (4 t.)
<input type="radio"/> Yogourts à boire de 200 ml (7 oz) : 3		+1	+2
<input type="radio"/> Yogourt nature 1-2% : 1 pot, min. 750 ml (3 t.)		+125 ml (½ t.)	-

### ▶ LÉGUMES ET FRUITS

	1300	1500	1800
<b>LÉGUMES</b>			
<input type="radio"/> Avocat : 1		-	-
<input type="radio"/> Basilic frais : 1 petit bouquet		-	-
<input type="radio"/> Bok choy, mini (pak-choï) : 1 sac, min. 500 ml (2 t.)		-	-
<input type="radio"/> Carottes : 1 sac, min. 2 grosses		-	+1
<input type="radio"/> Céleri : min. 375 ml (1 ½ t.)		-	-
<input type="radio"/> Céleri-rave, petit : min. 250 ml (1 t.)		-	-
<input type="radio"/> Concombres : 3, min. 625 ml (2 ½ t.)		+1	-
<input type="radio"/> Épinards frais : 1 sac, min. 250 ml (1 t.)		+250 ml (1 t.)	-
<input type="radio"/> Jus de légumes : 1 bouteille, min. 250 ml (1 t.)		+125 ml (½ t.)	+375 ml (1 ½ t.)
<input type="radio"/> Laitue : 1-2, min. 1,5 l (6 t.)		-	-
<input type="radio"/> Mais en grains surgelé : 1 sac, min. 125 ml (½ t.)		-	-
<input type="radio"/> Menthe fraîche : 1 petit bouquet		-	-
<input type="radio"/> Oignons verts : 3		-	-
<input type="radio"/> Persil frais : 1 petit bouquet		-	-
<input type="radio"/> Poivrons : 2, 1 rouge, 1 jaune		+1	-
<input type="radio"/> Pomme de terre moyenne : 1		-	-
<input type="radio"/> Radicchio : 1		-	-
<input type="radio"/> Tomate rouge moyenne : 1		-	-
<input type="radio"/> Tomates cerises : 1 barquette, min. 625 ml (2 ½ t.)		-	-

	1300	1500	1800
<b>FRUITS</b>			
<input type="radio"/> Bananes : 3		-	+2
<input type="radio"/> Bleuets : min. 375 ml (1 ½ t.)		+250 ml (1 t.)	+250 ml (1 t.)
<input type="radio"/> Citrons : 1		+1	-
<input type="radio"/> Clémentines : 2		+2	+4
<input type="radio"/> Compote de pommes sans sucre ajouté : 1 pot, min. 250 ml (1 t.)		+125 ml (½ t.)	+250 ml (1 t.)
<input type="radio"/> Lime : 1		-	-
<input type="radio"/> Melon miel : 1, min. 500 ml (2 t.)		+125 ml (½ t.)	-
<input type="radio"/> Pamplemousses : 1		+1	-
<input type="radio"/> Raisins frais : 1 grappe, min. 15 raisins		+15	+25

### ▶ VIANDES ET SUBSTITUTS

	1300	1500	1800
<input type="radio"/> Bacon : 1 tranche		-	-
<input type="radio"/> Dindon haché : 90 g (3 oz)		-	-
<input type="radio"/> Noix de Grenoble ou pacanes : 60 ml (¼ t.)		+30 ml (2 c. à s.)	+125 ml (½ t.)
<input type="radio"/> Œufs : 2		-	-
<input type="radio"/> Pangasius, filet : 75 g (2 ½ oz)		-	-
<input type="radio"/> Poulet, poitrine désossée, sans la peau : 150 g (5 oz)		-	-
<input type="radio"/> Prosciutto en tranches : 30 g (1 oz)		-	-
<input type="radio"/> Thon pâle en conserve : 1 boîte de 170 g (6 oz)		-	-
<input type="radio"/> Tilapia, filet : 135 g (4 ½ oz)		-	-
<input type="radio"/> Tofu ferme : 1 bloc, 250 g (8 oz)		-	-
<input type="radio"/> Veau haché : 240 g (8 oz)		-	-

### ▶ S'ASSURER D'AVOIR AU FRIGO, AU GARDE-MANGER OU AU JARDIN...

<input type="radio"/> Cacao en poudre
<input type="radio"/> Céréales de son
<input type="radio"/> Céréales de type granola légères
<input type="radio"/> Croûtons
<input type="radio"/> Cumin en poudre
<input type="radio"/> Curcuma en poudre
<input type="radio"/> Fumet de poisson (facultatif)
<input type="radio"/> Nouilles de riz (vermicelles)
<input type="radio"/> Olives noires
<input type="radio"/> Parmesan (allégé, de préférence)
<input type="radio"/> Piment de Cayenne en poudre
<input type="radio"/> Poudre de chili
<input type="radio"/> Tapioca fin, sec
<input type="radio"/> Tomates en dés, 1 boîte de 540 ml (19 oz)
<input type="radio"/> Vinaigre balsamique
<input type="radio"/> Vinaigre de cidre (facultatif)

Ingrédients du menu de base à 1300 Calories.

Ajouter les ingrédients inscrits en bleu au menu de base.

Ajouter les ingrédients inscrits en vert au menu de base ainsi qu'au menu de 1500 Calories.

Avant de faire de nouveaux achats, vérifiez ce que vous avez déjà en main.



### ► PRODUITS CÉRÉALIERS

	1300	1500	1800
<input type="radio"/> Galettes <sup>1</sup> de riz brun : 1 sac, min. 8 galettes		+1	-
<input type="radio"/> Gaufres de blé entier de 70 g (2 ½ oz) : 2		-	-
<input type="radio"/> Pain de blé entier : 1, min. 14 tranches		-	+2
<input type="radio"/> Petits pains empereur (kaiser) de blé entier : 5		+1	-
<input type="radio"/> Pitas de blé entier de 16 cm (6 ¼ po) : 3		+1	+1
<input type="radio"/> Tortillas de blé entier de 60 g (2 oz) : 1 sac, min. 3 tortillas		-	-

1. Si vous ne trouvez pas de galettes de riz brun, vous pouvez opter pour des galettes de riz blanc.

### ► LAIT ET SUBSTITUTS

	1300	1500	1800
<input type="radio"/> Fromage allégé (mozzarella, cheddar, gouda ou suisse) : 130 g (4 ¼ oz)		+25 g (1 oz)	+50 g (1 ½ oz)
<input type="radio"/> Lait 1% : 5 l (20 t.)		-	+1 ½ l (6 t.)
<input type="radio"/> Yogourts à boire de 200 ml (7 oz) : 6		+2	+4
<input type="radio"/> Yogourts nature 1-2% : 1 pot, min. 1,25 l (5 t.)		+250 ml (1 t.)	-

### ► LÉGUMES ET FRUITS

	1300	1500	1800
<b>LÉGUMES</b>			
<input type="radio"/> Avocat : 1		-	-
<input type="radio"/> Basilic frais : 1 petit bouquet		-	-
<input type="radio"/> Bok choy, mini (pak-choï) : 1 sac, min 1 l (4 t.)		-	-
<input type="radio"/> Carottes : 1 sac, min. 2 grosses		-	+2
<input type="radio"/> Céleri : min. 750 ml (3 t.)		-	-
<input type="radio"/> Céleri-rave, gros : min. 500 ml (2 t.)		-	-
<input type="radio"/> Concombres : 4, min. 1 l (4 t.)		+1	-
<input type="radio"/> Épinards frais : 1 sac, min. 500 ml (2 t.)		+500 ml (2 t.)	-
<input type="radio"/> Jus de légumes : 1 bouteille, min. 500 ml (2 t.)		+250 ml (1 t.)	+750 ml (3 t.)
<input type="radio"/> Laitue : 1-2, min. 2,5 l (10 t.)		-	-
<input type="radio"/> Maïs en grains surgelé : 1 sac, min. 250 ml (1 t.)		-	-
<input type="radio"/> Menthe fraîche : 1 petit bouquet		-	-
<input type="radio"/> Oignons verts : 4		-	-
<input type="radio"/> Persil frais : 1 petit bouquet		-	-
<input type="radio"/> Poivrons : 4, 3 rouges, 1 jaune		+1	-
<input type="radio"/> Pomme de terre moyenne : 1		-	-
<input type="radio"/> Radicchio : 1		-	-
<input type="radio"/> Tomate rouge moyenne : 1		-	-
<input type="radio"/> Tomates cerises : 1 barquette, min. 1,25 l (5 t.)		-	-

	1300	1500	1800
<b>FRUITS</b>			
<input type="radio"/> Bananes : 4		-	+3
<input type="radio"/> Bleuets : min. 750 ml (3 t.)		+500 ml (2 t.)	+500 ml (2 t.)
<input type="radio"/> Citrons : 1		+1	-
<input type="radio"/> Clémentines : 4		+4	+8
<input type="radio"/> Compote de pommes sans sucre ajouté : 1 pot, min. 375 ml (1 ½ t.)		+250 ml (1 t.)	+500 ml (2 t.)
<input type="radio"/> Lime : 1		-	-
<input type="radio"/> Melon miel : 1, min. 1 l (4 t.)		+250 ml (1 t.)	-
<input type="radio"/> Pamplemousses : 1		+1	-
<input type="radio"/> Raisins frais : 1 grappe, min. 30 raisins		+30	+50

### ► VIANDES ET SUBSTITUTS

	1300	1500	1800
<input type="radio"/> Bacon : 2 tranches		-	-
<input type="radio"/> Dindon haché : 180 g (6 oz)		-	-
<input type="radio"/> Noix de Grenoble ou pacanes : 125 ml (½ t.)		+60 ml (¼ t.)	+250 ml (1 t.)
<input type="radio"/> Œufs : 2		-	-
<input type="radio"/> Pangasius, filet : 150 g (5 oz)		-	-
<input type="radio"/> Poulet, poitrine désossée, sans la peau : 300 g (10 oz)		-	-
<input type="radio"/> Prosciutto en tranches : 60 g (2 oz)		-	-
<input type="radio"/> Thon pâle en conserve : 1 boîte de 170 g (6 oz)		-	-
<input type="radio"/> Tilapia, filet : 270 g (9 oz)		-	-
<input type="radio"/> Tofu ferme : 1 bloc, 500 g (1 lb)		-	-
<input type="radio"/> Veau haché : 480 g (1 lb)		-	-

### ► S'ASSURER D'AVOIR AU FRIGO, AU GARDE-MANGER OU AU JARDIN...

<input type="radio"/> Cacao en poudre
<input type="radio"/> Céréales de son
<input type="radio"/> Céréales de type granola légères
<input type="radio"/> Croûtons
<input type="radio"/> Cumin en poudre
<input type="radio"/> Curcuma en poudre
<input type="radio"/> Fumet de poisson (facultatif)
<input type="radio"/> Nouilles de riz (vermicelles)
<input type="radio"/> Olives noires
<input type="radio"/> Parmesan (allégé, de préférence)
<input type="radio"/> Piment de Cayenne en poudre
<input type="radio"/> Poudre de chili
<input type="radio"/> Tapioca fin, sec
<input type="radio"/> Tomates en dés, 1 boîte de 540 ml (19 oz)
<input type="radio"/> Vinaigre balsamique
<input type="radio"/> Vinaigre de cidre (facultatif)

Ingrédients du menu de base à 1300 Calories.

Ajouter les ingrédients inscrits en bleu au menu de base.

Ajouter les ingrédients inscrits en vert au menu de base ainsi qu'au menu de 1500 Calories.

Avant de faire de nouveaux achats, vérifiez ce que vous avez déjà en main.



### PRODUITS CÉRÉALIERS

	1300	1500	1800
<input type="checkbox"/> Bagels <sup>1</sup> de blé entier : 2	-	-	-
<input type="checkbox"/> Biscottes Melba : 1 boîte, min. 6 biscottes	-	-	-
<input type="checkbox"/> Ciabattas de blé entier de 60 g (2 oz) ch. : 2	+1	-	-
<input type="checkbox"/> Galettes de riz de 23 cm (9 po) de diamètre ch. : 2	-	-	-
<input type="checkbox"/> Pain de blé entier : 1, min. 6 tranches	+1	+1	+1
<input type="checkbox"/> Pitas de blé entier de 16 cm (6 ¼ po) : 2	-	-	+1

1. Choisissez des bagels de petit format (60 g par portion).

### LAIT ET SUBSTITUTS

	1300	1500	1800
<input type="checkbox"/> Fromage cottage 1 % : 1-2 pots, min. 375 ml (1 ½ t.)	-	-	+125 ml (½ t.)
<input type="checkbox"/> Fromage feta allégé : 75 g (2 ½ oz)	-	-	-
<input type="checkbox"/> Fromage allégé (mozzarella, cheddar, gouda ou suisse) : 75 g (2 ½ oz)	-	+50 g (1 ½ oz)	-
<input type="checkbox"/> Lait 1 % : 2 l (8 t.)	-	+1 l (4 t.) min. 125 ml (½ t.)	+1 l (4 t.) min. 500 ml (2 t.)
<input type="checkbox"/> Petits yogourts de 100 g (3 ½ oz) 2% ou moins : 1	+1	+1	+2
<input type="checkbox"/> Yogourt nature 1-2% : 1 pot, min. 375 ml (1 ½ t.)	-	-	+125 ml (½ t.)

### LÉGUMES ET FRUITS

	1300	1500	1800
<b>LÉGUMES</b>			
<input type="checkbox"/> Carottes : 1 sac, min. 8 grosses	-	-	+1
<input type="checkbox"/> Céleri : 1, min. 375 ml (1 ½ t.)	-	+60 ml (¼ t.)	+125 ml (½ t.)
<input type="checkbox"/> Concombres libanais : 4-5	+1	-	-
<input type="checkbox"/> Coriandre fraîche : 1 petit bouquet	-	-	-
<input type="checkbox"/> Courgettes : 2	-	-	-
<input type="checkbox"/> Épinards frais : 1 sac, min. 750 ml (3 t.)	-	-	-
<input type="checkbox"/> Jus de légumes : 1 bouteille, min. 375 ml (1 ½ t.)	-	-	+375 ml (1 ½ t.)
<input type="checkbox"/> Laitue : 1, min. 750 ml (3 t.)	-	+250 ml (1 t.)	-
<input type="checkbox"/> Menthe fraîche : 1 petit bouquet	-	-	-
<input type="checkbox"/> Oignons verts : 4	+1	-	-
<input type="checkbox"/> Persil frais : 1 petit bouquet	-	-	-
<input type="checkbox"/> Pois mange-tout : 500 ml (2 t.)	-	+125 ml (½ t.)	-
<input type="checkbox"/> Poivrons rouges : 2	-	-	+1
<input type="checkbox"/> Pomme de terre moyenne : 1	-	-	-
<input type="checkbox"/> Radis : 1 botte, min. 375 ml (1 ½ t.)	-	-	-
<input type="checkbox"/> Tomates rouges moyennes : 2	-	-	-
<input type="checkbox"/> Tomates cerises : 1 barquette, min. 500 ml (2 t.)	-	+125 ml (½ t.)	-

### FRUITS

<input type="checkbox"/> Bleuets : min. 250 ml (1 t.)	-	+125 ml (½ t.)	+125 ml (½ t.)
<input type="checkbox"/> Canneberges fraîches ou surgelées : 1 sac, min. 60 ml (¼ t.)	-	-	-
<input type="checkbox"/> Citrons : 3	-	-	-
<input type="checkbox"/> Compote de pommes sans sucre ajouté : 1 pot, min. 250 ml (1 t.)	-	+125 ml (½ t.)	+125 ml (½ t.)
<input type="checkbox"/> Framboises : min. 375 ml (1 ½ t.)	-	+250 ml (1 t.)	+125 ml (½ t.)
<input type="checkbox"/> Mangues : 2	-	-	+1
<input type="checkbox"/> Melon d'eau : ½, min. 375 ml (1 ½ t.)	-	+250 ml (1 t.)	+125 ml (½ t.)
<input type="checkbox"/> Oranges : 4	-	-	+1
<input type="checkbox"/> Poires : 1	+1	+1	+1
<input type="checkbox"/> Raisins frais : 1 grappe, min. 5 raisins	+10	-	-

### VIANDES ET SUBSTITUTS

	1300	1500	1800
<input type="checkbox"/> Amandes : 125 ml (½ t.)	-	+60 ml (¼ t.)	+60 ml (¼ t.)
<input type="checkbox"/> Houmous : 1 pot, min. 125 ml (½ t.)	-	-	+125 ml (½ t.)
<input type="checkbox"/> Maquereau : 90 g (3 oz)	-	-	-
<input type="checkbox"/> Œufs : 5	-	-	+1
<input type="checkbox"/> Palourdes en conserve : 1 boîte de 142 g (5 oz)	-	-	-
<input type="checkbox"/> Porc, filet : 165 g (5 ½ oz)	-	-	-
<input type="checkbox"/> Poulet, poitrine désossée, sans la peau : 340 g (12 oz)	-	-	-
<input type="checkbox"/> Truite, filet : 90 g (3 oz)	-	-	-

### S'ASSURER D'AVOIR AU FRIGO, AU GARDE-MANGER OU AU JARDIN...

- Céréales de blé filamenteux
- Céréales Müslix
- Cumin en poudre
- Feuilles de riz de 23 cm (9 po) pour rouleaux
- Fumet de poisson (facultatif)
- Gélatine neutre en poudre
- Gingembre frais, petit tronçon
- Lentilles, 1 boîte de 540 ml (19 oz)
- Linguines de blé entier<sup>2</sup>
- Mirin (vin de riz doux)
- Orge perlé
- Poivrons rouges grillés, 1 pot (ou poivrons grillés maison, voir, p. 221, note 2)
- Raisins secs
- Sauce de poisson (*nuoc-mam*)
- Sucre

2. Vous pouvez remplacer les pâtes de blé entier par des pâtes Smart enrichies en fibres.

Ingrédients du menu de base à 1300 Calories.

Ajouter les ingrédients inscrits en bleu au menu de base.

Ajouter les ingrédients inscrits en vert au menu de base ainsi qu'au menu de 1500 Calories.

Avant de faire de nouveaux achats, vérifiez ce que vous avez déjà en main.



### PRODUITS CÉRÉALIERS

	1300	1500	1800
<input type="checkbox"/> Bagels <sup>1</sup> de blé entier : 4	-	-	-
<input type="checkbox"/> Biscottes Melba : 1 boîte, min. 12 biscottes	-	-	-
<input type="checkbox"/> Ciabattas de blé entier de 60 g (2 oz) ch. : 3	+1	-	-
<input type="checkbox"/> Galettes de riz de 23 cm (9 po) de diamètre ch. : 4	-	-	-
<input type="checkbox"/> Pain de blé entier : 1, min. 12 tranches	+2	+2	+2
<input type="checkbox"/> Pitas de blé entier de 16 cm (6 1/2 po) : 3	-	-	+1

1. Choisissez des bagels de petit format (60 g par portion).

### LAIT ET SUBSTITUTS

	1300	1500	1800
<input type="checkbox"/> Fromage cottage 1% : 1-2 pots, min. 750 ml (3 t.)	-	-	+250 ml (1 t.)
<input type="checkbox"/> Fromage feta allégé : 150 g (5 oz)	-	-	-
<input type="checkbox"/> Fromage allégé (mozzarella, cheddar, gouda ou suisse) : 150 g (5 oz)	+100 g (3 1/2 oz)	-	-
<input type="checkbox"/> Lait 1% : 4 l (16 t.)	+250 ml (1 t.)	+1 l (4 t.)	+1 l (4 t.)
<input type="checkbox"/> Petits yogourts de 100 g (3 1/2 oz) 2% ou moins : 2	+2	+4	+4
<input type="checkbox"/> Yogourt nature 1-2% : 1 pot, min. 625 ml (2 1/2 t.)	-	-	+250 ml (1 t.)

Ingrédients du menu de base à 1300 Calories.

Ajouter les ingrédients inscrits en bleu au menu de base.

Ajouter les ingrédients inscrits en vert au menu de base ainsi qu'au menu de 1500 Calories.

### LÉGUMES ET FRUITS

	1300	1500	1800
<b>LÉGUMES</b>			
<input type="checkbox"/> Carottes : 1 sac, min. 8 grosses	-	-	+1
<input type="checkbox"/> Céleri : 1, min. 375 ml (1 1/2 t.)	+60 ml (1/4 t.)	+125 ml (1/2 t.)	+125 ml (1/2 t.)
<input type="checkbox"/> Concombres libanais : 4-5	+1	-	-
<input type="checkbox"/> Coriandre fraîche : 1 petit bouquet	-	-	-
<input type="checkbox"/> Courgettes : 2	-	-	-
<input type="checkbox"/> Épinards frais : 1 sac, min. 750 ml (3 t.)	-	-	-
<input type="checkbox"/> Jus de légumes : 1 bouteille, min. 375 ml (1 1/2 t.)	-	-	+375 ml (1 1/2 t.)
<input type="checkbox"/> Laitue : 1, min. 750 ml (3 t.)	+250 ml (1 t.)	-	-
<input type="checkbox"/> Menthe fraîche : 1 petit bouquet	-	-	-
<input type="checkbox"/> Oignons verts : 4	+1	-	-
<input type="checkbox"/> Persil frais : 1 petit bouquet	-	-	-
<input type="checkbox"/> Pois mange-tout : 500 ml (2 t.)	+125 ml (1/2 t.)	-	-
<input type="checkbox"/> Poivrons rouges : 2	-	-	+1
<input type="checkbox"/> Pomme de terre moyenne : 1	-	-	-
<input type="checkbox"/> Radis : 1 botte, min. 375 ml (1 1/2 t.)	-	-	-
<input type="checkbox"/> Tomates rouges moyennes : 2	-	-	-
<input type="checkbox"/> Tomates cerises : 1 barquette, min. 500 ml (2 t.)	+125 ml (1/2 t.)	-	-

### FRUITS

<input type="checkbox"/> Bleuets : min. 250 ml (1 t.)	+125 ml (1/2 t.)	+125 ml (1/2 t.)
<input type="checkbox"/> Canneberges fraîches ou surgelées : 1 sac, min. 60 ml (1/4 t.)	-	-
<input type="checkbox"/> Citrons : 3	-	-
<input type="checkbox"/> Compote de pommes sans sucre ajouté : 1 pot, min. 250 ml (1 t.)	+125 ml (1/2 t.)	+125 ml (1/2 t.)
<input type="checkbox"/> Framboises : min. 375 ml (1 1/2 t.)	+250 ml (1 t.)	+125 ml (1/2 t.)
<input type="checkbox"/> Mangues : 2	-	+1
<input type="checkbox"/> Melon d'eau : 1/2, min. 375 ml (1 1/2 t.)	+250 ml (1 t.)	+125 ml (1/2 t.)
<input type="checkbox"/> Oranges : 4	-	+1
<input type="checkbox"/> Poires : 1	+1	+1
<input type="checkbox"/> Raisins frais : 1 grappe, min. 5 raisins	+10	-

### VIANDES ET SUBSTITUTS

	1300	1500	1800
<input type="checkbox"/> Amandes : 180 ml (3/4 t.)	-	+125 ml (1/2 t.)	+125 ml (1/2 t.)
<input type="checkbox"/> Houmous : 1 pot, min. 180 ml (3/4 t.)	-	-	+250 ml (1 t.)
<input type="checkbox"/> Maquereau : 180 g (6 oz)	-	-	-
<input type="checkbox"/> Œufs : 10	-	-	+2
<input type="checkbox"/> Palourdes en conserve : 1 boîte de 142 g (5 oz)	-	-	-
<input type="checkbox"/> Poulet, poitrine désossée, sans la peau : 675 g (1 1/2 lb)	-	-	-
<input type="checkbox"/> Porc, filet : 330 g (11 oz)	-	-	-
<input type="checkbox"/> Truite, filet : 180 g (6 oz)	-	-	-

### S'ASSURER D'AVOIR AU FRIGO, AU GARDE-MANGER OU AU JARDIN...

- Céréales de blé filamente
- Céréales Müsli
- Cumin en poudre
- Feuilles de riz de 23 cm (9 po) pour rouleaux
- Fumet de poisson (facultatif)
- Gélatine neutre en poudre
- Gingembre frais, petit tronçon
- Lentilles, 1 boîte de 540 ml (19 oz)
- Linguines de blé entier<sup>2</sup>
- Mirin (vin de riz doux)
- Orge perlé
- Poivrons rouges grillés, 1 pot (ou poivrons grillés maison, voir p. 221, note 2)
- Raisins secs
- Sauce de poisson (*nuoc-mam*)
- Sucre

2. Vous pouvez remplacer les pâtes de blé entier par des pâtes Smart enrichies en fibres.

Avant de faire de nouveaux achats, vérifiez ce que vous avez déjà en main.



### ▶ PRODUITS CÉRÉALIERS

	1300	1500	1800
<input type="checkbox"/> Ciabattas de blé entier de 60 g (2 oz) chacune : 2	-	-	-
<input type="checkbox"/> Craquelins de seigle : 1 boîte, min. 4	-	-	+4
<input type="checkbox"/> Pain aux noix : 1, min. 3 tranches	-	-	+1
<input type="checkbox"/> Pain aux raisins : 1, min. 3 tranches	-	-	+1
<input type="checkbox"/> Pain de blé entier : 1, min. 4 tranches	+1	-	-

### ▶ LAIT ET SUBSTITUTS

	1300	1500	1800
<input type="checkbox"/> Fromage cottage 1% : 1-2 pots, min. 375 ml (1 ½ t.)	-	-	-
<input type="checkbox"/> Fromage feta allégé : min. 50 g (1 ½ oz)	-	-	-
<input type="checkbox"/> Fromage allégé (mozzarella, cheddar, gouda ou suisse) : 125 g (4 oz)	+25 g (1 oz)	-	+50 g (1 ½ oz)
<input type="checkbox"/> Fromage ricotta : 1 pot, min. 60 ml (¼ t.)	-	-	-
<input type="checkbox"/> Lait 1% : 2 l (8 t.)	-	-	+1 l (4 t.)
<input type="checkbox"/> Petits yogourts de 100 g (3 ½ oz) 2% ou moins : 1	+1	-	+3
<input type="checkbox"/> Yogourt nature 1-2% : 1 pot, min. 250 ml (1 t.)	-	-	-

### ▶ LÉGUMES ET FRUITS

	1300	1500	1800
<b>LÉGUMES</b>			
<input type="checkbox"/> Asperges : 1 botte, min. 125 ml (½ t.)	-	+125 ml (½ t.)	-
<input type="checkbox"/> Basilic frais : 1 petit bouquet	-	-	-
<input type="checkbox"/> Brocoli : 1, min. 250 ml (1 t.)	-	+125 ml (½ t.)	+125 ml (½ t.)
<input type="checkbox"/> Carottes : 1 sac, min. 2 grosses	-	+1	-
<input type="checkbox"/> Céleri : 1, min. 375 ml (1 ½ t.)	-	-	+125 ml (½ t.)
<input type="checkbox"/> Concombres : 2-3, min. 500 ml (2 t.)	-	+1, min. 60 ml (¼ t.)	+1, min. 125 ml (½ t.)
<input type="checkbox"/> Courgettes : 2	-	-	-
<input type="checkbox"/> Jus de légumes : 1 bouteille, min. 250 ml (1 t.)	-	-	+125 ml (½ t.)
<input type="checkbox"/> Maïs en grains surgelé : 1 sac, min. 250 ml (1 t.)	-	+125 ml (½ t.)	-
<input type="checkbox"/> Menthe fraîche : 1 petit bouquet	-	-	-
<input type="checkbox"/> Oignon vert : 1	-	-	-
<input type="checkbox"/> Persil frais : 1 petit bouquet	-	-	-
<input type="checkbox"/> Poivrons rouges : 3	-	-	-
<input type="checkbox"/> Pommes de terre moyennes : 2	-	-	+1
<input type="checkbox"/> Roquette : 1 sac, min. 500 ml (2 t.)	-	+250 ml (1 t.)	-
<input type="checkbox"/> Sauge fraîche : 1 petit bouquet	-	-	-
<input type="checkbox"/> Tomates italiennes moyennes : 3	-	-	-
<input type="checkbox"/> Tomates cerises : 1-2 barquettes, min. 750 ml (3 t.)	-	+60 ml (¼ t.)	-
<b>FRUITS</b>			
<input type="checkbox"/> Ananas : 1, min. 375 ml (1 ½ t.)	-	+125 ml (½ t.)	-
<input type="checkbox"/> Bleuets : 250 ml (1 t.)	-	+250 ml (1 t.)	+125 ml (½ t.)
<input type="checkbox"/> Cantaloup : 1, min. 250 ml (1 t.)	-	-	+125 ml (½ t.)
<input type="checkbox"/> Citrons : 4	-	+1	-
<input type="checkbox"/> Fraises : 500 ml (2 t.)	-	-	-
<input type="checkbox"/> Kiwis : 1	-	+3	+6
<input type="checkbox"/> Pommes : 3	-	-	+1

### ▶ VIANDES ET SUBSTITUTS

	1300	1500	1800
<input type="checkbox"/> Amandes effilées : 125 ml (½ t.)	-	+30 ml (2 c. à s.)	-
<input type="checkbox"/> Bœuf, médaillons : 150 g (5 oz)	-	-	-
<input type="checkbox"/> Doré, filets : 135 g (4 ½ oz)	-	-	-
<input type="checkbox"/> Œufs : 2	-	-	-
<input type="checkbox"/> Pistaches : 60 ml (¼ t.)	-	+15 ml (1 c. à s.)	+60 ml (¼ t.)
<input type="checkbox"/> Poulet, escalopes : 165 g (5 ½ oz)	-	-	-
<input type="checkbox"/> Poulet, poitrine désossée, sans la peau : 90 g (3 oz)	-	-	-
<input type="checkbox"/> Sole, filets : 120 g (4 oz)	-	-	-
<input type="checkbox"/> Thon pâle : 1 boîte de 170 g (6 oz)	-	-	-

### ▶ S'ASSURER D'AVOIR AU FRIGO, AU GARDE-MANGER OU AU JARDIN...

- Céréales de maïs
- Céréales de son
- Chapelure nature
- Coriandre en poudre
- Cumin en poudre
- Gingembre frais, petit tronçon
- Graines de sésame
- Haricots noirs, 1 boîte de 540 ml (19 oz)
- Huile de noix (facultatif)
- Lait de coco (allégé, de préférence), min. 125 ml (½ t.)
- Mirin (vin de riz doux)
- Nouilles soba
- Olives noires
- Parmesan (allégé, de préférence)
- Penne de blé entier<sup>1</sup>
- Pesto
- Pois chiches secs
- Poivrons rouges grillés, 1 pot (ou poivrons grillés maison, voir p. 221, note 2)
- Poudre de cari
- Raisins secs
- Semoule de maïs

1. Vous pouvez remplacer les pâtes de blé entier par des pâtes Smart enrichies en fibres.

Ingrédients du menu de base à 1300 Calories.

Ajouter les ingrédients inscrits en bleu au menu de base.

Ajouter les ingrédients inscrits en vert au menu de base ainsi qu'au menu de 1500 Calories.



Avant de faire de nouveaux achats, vérifiez ce que vous avez déjà en main.



### ▶ PRODUITS CÉRÉALIERS

	1300	1500	1800
<input type="checkbox"/> Ciabattas de blé entier de 60 g (2 oz) chacune : 4	-	-	-
<input type="checkbox"/> Craquelins de seigle : 1 boîte, min. 8	-	-	+8
<input type="checkbox"/> Pain aux noix : 1, min. 6 tranches	-	-	+2
<input type="checkbox"/> Pain aux raisins : 1, min. 6 tranches	-	-	+2
<input type="checkbox"/> Pain de blé entier : 1, min. 8 tranches	+2	-	-

### ▶ LAIT ET SUBSTITUTS

	1300	1500	1800
<input type="checkbox"/> Fromage cottage 1% : 1-2 pots, min. 750 ml (3 t.)	-	-	-
<input type="checkbox"/> Fromage feta allégé : min. 100 g (3 1/2 oz)	-	-	-
<input type="checkbox"/> Fromage allégé (mozzarella, cheddar, gouda ou suisse) : 250 g (1/2 lb)	+50 g (1 1/2 oz)	+100 g (3 1/2 oz)	
<input type="checkbox"/> Fromage ricotta : 1 pot, min. 125 ml (1/2 t.)	-	-	-
<input type="checkbox"/> Lait 1% : 4 l (16 t.)	-	-	+2 l (8 t.)
<input type="checkbox"/> Petits yogourts de 100 g (3 1/2 oz) 2% ou moins : 2	+2	+6	
<input type="checkbox"/> Yogourt nature 1-2% : 1 pot, min. 875 ml (3 1/2 t.)	-	-	-

### ▶ LÉGUMES ET FRUITS

	1300	1500	1800
<b>LÉGUMES</b>			
<input type="checkbox"/> Asperges : 1 botte, min. 250 ml (1 t.)		+250 ml (1 t.)	-
<input type="checkbox"/> Basilic frais : 1 petit bouquet		-	-
<input type="checkbox"/> Brocoli : 1, min. 500 ml (2 t.)		+250 ml (1 t.)	+250 ml (1 t.)
<input type="checkbox"/> Carottes : 1 sac, min. 3 grosses		+1	-
<input type="checkbox"/> Céleri : 1, min. 750 ml (3 t.)		-	+250 ml (1 t.)
<input type="checkbox"/> Concombres : 6-7, min. 875 ml (3 1/2 t.)		+1, min. 125 ml (1/2 t.)	+1-2, min. 250 ml (1 t.)
<input type="checkbox"/> Courgettes : 3		-	-
<input type="checkbox"/> Jus de légumes : 1 bouteille, min. 500 ml (2 t.)		-	+250 ml (1 t.)
<input type="checkbox"/> Maïs en grains surgelé : 1 sac, min. 500 ml (2 t.)		+250 ml (1 t.)	-
<input type="checkbox"/> Menthe fraîche : 1 petit bouquet		-	-
<input type="checkbox"/> Oignons verts : 2		-	-
<input type="checkbox"/> Persil frais : 1 petit bouquet		-	-
<input type="checkbox"/> Poivrons rouges : 6		-	-
<input type="checkbox"/> Pommes de terre moyennes : 3		-	+1
<input type="checkbox"/> Roquette : 1 sac, min. 1 l (4 t.)		+375 ml (1 1/2 t.)	-
<input type="checkbox"/> Sauge fraîche : 1 petit bouquet		-	-
<input type="checkbox"/> Tomates italiennes moyennes : 5		-	-
<input type="checkbox"/> Tomates cerises : 1-2 barquettes, min. 1,25 l (5 t.)		+125 ml (1/2 t.)	-

### FRUITS

<input type="checkbox"/> Ananas : 1, min. 750 ml (3 t.)	+250 ml (1 t.)	-	
<input type="checkbox"/> Bleuets : 500 ml (2 t.)	+500 ml (2 t.)	+250 ml (1 t.)	
<input type="checkbox"/> Cantaloup : 1, min. 500 ml (2 t.)	-	+250 ml (1 t.)	
<input type="checkbox"/> Citrons : 4	+1	-	
<input type="checkbox"/> Fraises : 1 l (4 t.)	-	-	
<input type="checkbox"/> Kiwis : 2	+6	+12	
<input type="checkbox"/> Pommes : 5	-	+2	

### ▶ VIANDES ET SUBSTITUTS

	1300	1500	1800
<input type="checkbox"/> Amandes effilées : 250 ml (1 t.)		+60 ml (1/4 t.)	-
<input type="checkbox"/> Bœuf, médaillons : 300 g (10 oz)		-	-
<input type="checkbox"/> Doré, filets : 270 g (9 oz)		-	-
<input type="checkbox"/> Œufs : 4		-	-
<input type="checkbox"/> Pistaches : 125 ml (1/2 t.)		+30 ml (2 c. à s.)	+125 ml (1/2 t.)
<input type="checkbox"/> Poulet, escalopes : 165 g (5 1/2 oz)		-	-
<input type="checkbox"/> Poulet, poitrine désossée, sans la peau : 180 g (6 oz)		-	-
<input type="checkbox"/> Sole, filets : 240 g (8 oz)		-	-
<input type="checkbox"/> Thon pâle : 1 boîte de 170 g (6 oz)		-	-

### ▶ S'ASSURER D'AVOIR AU FRIGO, AU GARDE-MANGER OU AU JARDIN...

- Céréales de maïs
- Céréales de son
- Chapelure nature
- Coriandre en poudre
- Cumin en poudre
- Gingembre frais, petit tronçon
- Graines de sésame
- Haricots noirs, 1 boîte de 540 ml (19 oz)
- Huile de noix (facultatif)
- Lait de coco (allégé, de préférence), min. 125 ml (1/2 t.)
- Mirin (vin de riz doux)
- Nouilles soba
- Olives noires
- Parmesan (allégé, de préférence)
- Penne de blé entier<sup>1</sup>
- Pesto
- Pois chiches secs
- Poivrons rouges grillés, 1 pot (ou poivrons grillés maison, voir p. 221, note 2)
- Poudre de cari
- Raisins secs
- Semoule de maïs

1. Vous pouvez remplacer les pâtes de blé entier par des pâtes Smart enrichies en fibres.

Ingrédients du menu de base à 1300 Calories.

Ajouter les ingrédients inscrits en bleu au menu de base.

Ajouter les ingrédients inscrits en vert au menu de base ainsi qu'au menu de 1500 Calories.

Avant de faire de nouveaux achats, vérifiez ce que vous avez déjà en main.



### PRODUITS CÉRÉALIERS

	1300	1500	1800
<input type="checkbox"/> Bagels <sup>1</sup> de blé entier: 2	-	-	-
<input type="checkbox"/> Galettes <sup>2</sup> de riz brun: 1 sac, min. 7 galettes	+1	+1	+1
<input type="checkbox"/> Muffins anglais de blé entier: 2	-	-	-
<input type="checkbox"/> Pain de blé entier: 1, min. 5 tranches	+1	+1	+1
<input type="checkbox"/> Tortillas de blé entier de 60 g (2 oz): 1 sac, min. 2 tortillas	-	-	-

1. Choisissez des bagels de petit format (60 g par portion).

2. Si vous ne trouvez pas de galettes de riz brun, vous pouvez opter pour des galettes de riz blanc.

### LAIT ET SUBSTITUTS

	1300	1500	1800
<input type="checkbox"/> Beurre: 15 ml (1 c. à s.)	-	-	-
<input type="checkbox"/> Fromage à la crème léger: 125 ml (½ t.)	+30 g (2 c. à s.)	+30 g (2 c. à s.)	+30 g (2 c. à s.)
<input type="checkbox"/> Fromage allégé (mozzarella, cheddar, gouda ou suisse): 100 g (3 ½ oz)	-	-	+50 g (1 ¾ oz)
<input type="checkbox"/> Fromage brie allégé: 50 g (1 ½ oz)	-	-	min. +25 g (1 oz)
<input type="checkbox"/> Lait 1%: 2 l (8 t.)	-	-	+1 l, min. 750 ml (3 t.)
<input type="checkbox"/> Petits yogourts de 100 g (3 ½ oz) 2% ou moins: 1	+1	-	-
<input type="checkbox"/> Yogourts à boire de 200 ml (7 oz): 1	-	-	+1
<input type="checkbox"/> Yogourt nature 1-2%: 1 pot, min. 625 ml (2 ½ t.)	-	-	-

### LÉGUMES ET FRUITS

	1300	1500	1800
<b>LÉGUMES</b>			
<input type="checkbox"/> Asperges: 1 botte, min. 375 ml (1 ½ t.)		+125 ml (½ t.)	-
<input type="checkbox"/> Bok choy, mini (pak-choï): 1 sac, min. 500 ml (2 t.)		-	-
<input type="checkbox"/> Carottes: 1 sac, min. 4 grosses		-	-
<input type="checkbox"/> Céleri: 1, min. 500 ml (2 t.)		+250 ml (1 t.)	-
<input type="checkbox"/> Chou vert: 1, min. 500 ml (2 t.)		-	-
<input type="checkbox"/> Concombres: 2-3, min. 500 ml (2 t.)		+1, min. 60 ml (¼ t.)	+1, min. 125 ml (½ t.)
<input type="checkbox"/> Coriandre fraîche: 1 petit bouquet		-	-
<input type="checkbox"/> Laitue: 1, min. 750 ml (3 t.)		+250 ml (1 t.)	-
<input type="checkbox"/> Oignon rouge: 1		-	-
<input type="checkbox"/> Oignons verts: 6		+1	-
<input type="checkbox"/> Panais: 1 sac, min. 3		-	-
<input type="checkbox"/> Patate douce: 1		-	-
<input type="checkbox"/> Persil frais: 1 petit bouquet		-	-
<input type="checkbox"/> Poivrons rouges: 2		-	-
<input type="checkbox"/> Pommes de terre grelot: 5		-	-
<input type="checkbox"/> Radis: 1 botte, min. 500 ml (2 t.)		-	-

### FRUITS

<input type="checkbox"/> Bananes: 1		-	+2
<input type="checkbox"/> Citrons: 3		-	-
<input type="checkbox"/> Framboises: min. 750 ml (3 t.)		+250 ml (1 t.)	+250 ml (1 t.)
<input type="checkbox"/> Lime: 1		-	-
<input type="checkbox"/> Mangues: 1		+1	+1
<input type="checkbox"/> Melon miel: 1, min. 500 ml (2 t.)		min. +125 ml (½ t.)	-
<input type="checkbox"/> Pêches: 2		-	+1
<input type="checkbox"/> Pommes: 2		-	-
<input type="checkbox"/> Prunes: 2		+1	+2

### VIANDES ET SUBSTITUTS

	1300	1500	1800
<input type="checkbox"/> Bœuf, bifteck de faux-filet: 115 g (4 oz)		-	-
<input type="checkbox"/> Bœuf haché extra-maigre: 45 g (1 ½ oz)		-	-
<input type="checkbox"/> Crevettes crues de 30 g (1 oz) ch.: 3		-	-
<input type="checkbox"/> Graines de tournesol: 15 ml (1 c. à s.)		+60 ml (¼ t.)	+60 ml (¼ t.)
<input type="checkbox"/> Houmous: 1 pot, min. 30 ml (2 c. à s.)		+125 ml (½ t.)	+60 ml (¼ t.)
<input type="checkbox"/> Lotte: 90 g (3 oz)		-	-
<input type="checkbox"/> Mahi-mahi: 120 g (4 oz)		-	-
<input type="checkbox"/> Œufs: 2		-	+1
<input type="checkbox"/> Porc, côtelettes: 90 g (3 oz)		-	-
<input type="checkbox"/> Poulet, haut de cuisse désossé: 150 g (5 oz)		-	-
<input type="checkbox"/> Saumon fumé: 50 g (1 ¾ oz)		-	-
<input type="checkbox"/> Tofu ferme: 1 bloc, min. 155 g (5 ½ oz)		-	-
<input type="checkbox"/> Tofu soyeux: 1 paquet, min. 125 ml (½ t.)		-	-

### S'ASSURER D'AVOIR AU FRIGO, AU GARDE-MANGER OU AU JARDIN...

<input type="checkbox"/> Abricots et canneberges séchés
<input type="checkbox"/> Câpres
<input type="checkbox"/> Céréales de blé filamenteux
<input type="checkbox"/> Céréales de type granola légères
<input type="checkbox"/> Chapelure de biscuits Graham
<input type="checkbox"/> Coriandre en poudre
<input type="checkbox"/> Cumin en poudre
<input type="checkbox"/> Curcuma en poudre
<input type="checkbox"/> Germe de blé
<input type="checkbox"/> Haricots rouges, 1 boîte de 540 ml (19 oz)
<input type="checkbox"/> Noix de coco râpée non sucrée
<input type="checkbox"/> Nouilles de riz (vermicelles)
<input type="checkbox"/> Orge perlé
<input type="checkbox"/> Pâte de cari
<input type="checkbox"/> Poudre de cari
<input type="checkbox"/> Quinoa sec
<input type="checkbox"/> Raisins secs
<input type="checkbox"/> Saumon en conserve, 1 boîte de 213 g (7 ½ oz)

Ingrédients du menu de base à 1300 Calories.

Ajouter les ingrédients inscrits en bleu au menu de base.

Ajouter les ingrédients inscrits en vert au menu de base ainsi qu'au menu de 1500 Calories.

Avant de faire de nouveaux achats, vérifiez ce que vous avez déjà en main.



### ▶ PRODUITS CÉRÉALIERS

1300	1500	1800
<input type="checkbox"/> Bagels <sup>1</sup> de blé entier : 4	-	-
<input type="checkbox"/> Galettes <sup>2</sup> de riz brun : 1 sac, min. 14 galettes	+2	+2
<input type="checkbox"/> Muffins anglais de blé entier : 4	-	-
<input type="checkbox"/> Pain de blé entier : 1, min. 9 tranches	+1	+2
<input type="checkbox"/> Tortillas de blé entier de 60 g (2 oz) : 1 sac, min. 4 tortillas	-	-

1. Choisissez des bagels de petit format (60 g par portion).
2. Si vous ne trouvez pas de galettes de riz brun, vous pouvez opter pour des galettes de riz blanc.

### ▶ LAIT ET SUBSTITUTS

1300	1500	1800
<input type="checkbox"/> Beurre : 15 ml (1 c. à s.)	-	-
<input type="checkbox"/> Fromage à la crème léger : 125 ml (½ t.)	+60 ml (¼ t.)	+60 ml (¼ t.)
<input type="checkbox"/> Fromage allégé (mozzarella, cheddar, gouda ou suisse) : 200 g (7 oz)	-	+100 g (3 ½ oz)
<input type="checkbox"/> Fromage brie allégé : 100 g (3 ½ oz)	-	+50 g (1 ½ oz)
<input type="checkbox"/> Lait 1% : 4 l (16 t.)	-	+1,5 l (6 t.)
<input type="checkbox"/> Petits yogourts de 100 g (3 ½ oz) 2% ou moins : 2	+2	-
<input type="checkbox"/> Yogourts à boire de 200 ml (7 oz) : 2	-	+2
<input type="checkbox"/> Yogourt nature 1-2% : 1 pot, min. 1 l (4 t.)	-	-

### ▶ LÉGUMES ET FRUITS

1300	1500	1800
<b>LÉGUMES</b>		
<input type="checkbox"/> Asperges : 1 botte, min. 750 ml (3 t.)	+250 ml (1 t.)	-
<input type="checkbox"/> Bok choy, mini (pak-choï) : 1 sac, min. 1 l (4 t.)	-	-
<input type="checkbox"/> Carottes : 1 sac, min. 7 grosses	-	-
<input type="checkbox"/> Céleri : 1, min. 1 l (4 t.)	+375 ml (1 ½ t.)	-
<input type="checkbox"/> Chou vert : 1, min. 1 l (4 t.)	-	-
<input type="checkbox"/> Concombres : 7-8, min. 1 l (4 t.)	+1, min. 125 ml (½ t.)	+1-2, min. 250 ml (1 t.)
<input type="checkbox"/> Coriandre fraîche : 1 petit bouquet	-	-
<input type="checkbox"/> Laitue : 1, min. 1,25 l (5 t.)	+500 ml (2 t.)	-
<input type="checkbox"/> Oignon rouge : 1	-	-
<input type="checkbox"/> Oignons verts : 10	+1	-
<input type="checkbox"/> Panais : 1 sac, min. 5	-	-
<input type="checkbox"/> Patate douce : 1	-	-
<input type="checkbox"/> Persil frais : 1 petit bouquet	-	-
<input type="checkbox"/> Poivrons rouges : 2	-	-
<input type="checkbox"/> Pommes de terre grelot : 9	-	-
<input type="checkbox"/> Radis : 1 botte, min. 1 l (4 t.)	-	-

### FRUITS

<input type="checkbox"/> Bananes : 1	-	+4
<input type="checkbox"/> Citrons : 3	-	-
<input type="checkbox"/> Framboises : min. 1 l (4 t.)	+500 ml (2 t.)	+500 ml (2 t.)
<input type="checkbox"/> Limes : 2	-	-
<input type="checkbox"/> Mangues : 1	+1	+1
<input type="checkbox"/> Melon miel : 1, min. 1 l (4 t.)	min. +250 ml (1 t.)	-
<input type="checkbox"/> Pêches : 4	-	+2
<input type="checkbox"/> Pommes : 3	-	-
<input type="checkbox"/> Prunes : 4	+2	+4

### ▶ VIANDES ET SUBSTITUTS

1300	1500	1800
<input type="checkbox"/> Bœuf, bifteck de faux-filet : 230 g (8 oz)	-	-
<input type="checkbox"/> Bœuf haché extra-maigre : 90 g (3 oz)	-	-
<input type="checkbox"/> Crevettes crues de 30 g (1 oz) ch. : 6	-	-
<input type="checkbox"/> Graines de tournesol : 30 ml (2 c. à s.)	+125 ml (½ t.)	+125 ml (½ t.)
<input type="checkbox"/> Houmous : 1 pot, min. 60 ml (½ t.)	+250 ml (1 t.)	+125 ml (½ t.)
<input type="checkbox"/> Lotte : 180 g (6 oz)	-	-
<input type="checkbox"/> Mahi-mahi : 240 g (8 oz)	-	-
<input type="checkbox"/> Œufs : 2	-	+2
<input type="checkbox"/> Porc, côtelettes : 180 g (6 oz)	-	-
<input type="checkbox"/> Poulet, haut de cuisse désossé : 300 g (10 oz)	-	-
<input type="checkbox"/> Saumon fumé : 100 g (3 ½ oz)	-	-
<input type="checkbox"/> Tofu ferme : 1 bloc, min. 340 g (12 oz)	-	-
<input type="checkbox"/> Tofu soyeux : 1 paquet, min. 125 ml (½ t.)	-	-

### ▶ S'ASSURER D'AVOIR AU FRIGO, AU GARDE-MANGER OU AU JARDIN...

- Abricots et canneberges séchés
- Câpres
- Céréales de blé filamenteux
- Céréales de type granola légères
- Chapelure de biscuits Graham
- Coriandre en poudre
- Cumin en poudre
- Curcuma en poudre
- Germe de blé
- Haricots rouges, 1 boîte de 540 ml (19 oz)
- Noix de coco râpée non sucrée
- Nouilles de riz (vermicelles)
- Orge perlé
- Pâte de cari
- Poudre de cari
- Quinoa sec
- Raisins secs
- Saumon en conserve, 1 boîte de 213 g (7 ½ oz)

Ingrédients du menu de base à 1300 Calories.

Ajouter les ingrédients inscrits en bleu au menu de base.

Ajouter les ingrédients inscrits en vert au menu de base ainsi qu'au menu de 1500 Calories.