



Au rayon primeur

Pommes de terre x 150g
Oignon x 1
Tomates x 300g
Haricots verts x 200 à 300g
(frais ou surgelés ou conserve)
Celeri rave x 1
Poivron x 1 + 2 pour la piperade
(ou pieprade en conserve)
Epinards frais x 600g ou surgelés x 250g
Radis x 1 botte
Fenouil x 1
Betterave x 1
Mesclun
Kiwis x 2
Pastèque x 1
Amandes et noisettes
Abricots x 350g
Framboises x 300g
Pêche x 2
Pomme x 1
Orange x 2
Melon x 1
Fraises x 200g
Nectarine x 2
Citron x 1
Banane x 1
Mirabelles x 400g
Figues x 2



Au rayon poisson

Cabillaud x 120g
Daurade x 1
Surimi x 100g



Au rayon frais

Oeufs x 4
Fromages blancs natures x 5
Yaourts aux fruits 0% x 4
Yaourts natures x 6
Petits suisses x 4
Fromage blanc aux fruits x 2
Conté x 30g + 20g pour la quiche
Chèvre frais x 30g



Au rayon viande et volaille

Roti de bœuf x 120g
Jambon x 150g
Côte de porc x 1
Cuisse de poulet x 1
Bacon x 50g



Au rayon épicerie

Repas minceur Gerlinéa x 7
Briquette de gaspacho x 1
(ou légumes pour le faire maison : tomate, poivron,
oignon, concombre)
Lentilles en conserve au naturel
(100g égoutées)
Haricots rouges en conserve au naturel
(100g égoutés)
Haricots blancs en conserve au naturel
(100g égoutés)
Coleslow (ou chou + carotte pour le faire maison)
Boudoirs x 1 paquet
Pâte brisée