Porcupine Health Unit · Bureau de santé

LISTE D'ÉPICERIE / SHOPPING LIST

Cuisinez pour le PLAISIR / Cooking up some FUN!

Vegetables & Fruit

- ○ carrots
- ○ celery
- ○ lettuce
- ○ frozen vegetables
- ○ onions
- ○ tomato paste
- ○ green peppers
- ○ potatoes
- ○ canned tomatoes
- ○ tomato juice
- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____

- ○ oranges
- ○ broccoli
- ○ pears
- ○ kiwi
- ○ bananas
- ○ apple
- ○ raisins
- ○ grapes _____
- ○ juice _____
- ○ juice _____
- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____

Légumes et fruit

- ○ carottes
- ○ céleri
- ○ laitue
- ○ légumes congelés
- ○ oignons
- ○ pâte de tomates
- ○ poivrons verts
- ○ pomme de terre
- ○ tomates en conserve
- ○ jus de tomate
- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____

- ○ oranges
- ○ brocoli
- ○ poires
- ○ kiwi
- ○ bananes
- ○ pomme
- ○ raisins secs
- ○ raisins _____
- ○ jus _____
- ○ jus _____
- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____

Grain Products

- ○ oatmeal
- ○ whole grain bagels
- ○ cereal _____
- ○ cereal _____
- ○ whole grain crackers
- ○ flour _____
- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____

- ○ whole wheat noodles
- ○ whole grain bread
- ○ whole grain pita
- ○ brown rice
- ○ whole wheat tortilla
- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____

Produits céréaliers

- ○ avoine
- ○ bagel de grains entiers
- ○ céréale_____
- ○ céréale_____
- ○ craquelins de grains entiers
- ○ farine _____
- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____

- ○ nouilles de blé entier
- ○ pain de grains entiers
- ○ pita de grains entiers
- ○ riz brun
- ○ tortilla de blé entier
- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____

Meat & Alternatives

- ○ beef _____
- ○ ground beef
- ○ pork _____
- ○ turkey _____
- ○ chicken _____
- ○ canned beans
- ○ peanut butter
- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____

- ○ fish_____
- ○ shellfish _____
- ○ canned salmon
- ○ canned tuna
- ○ eggs
- ○ tofu
- ○ nuts _____
- ○ seeds_____
- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____

Viandes et substituts

- ○ boeuf _____
- ○ bœuf haché
- ○ porc _____
- ○ dinde _____
- ○ poulet _____
- ○ fèves en conserve
- ○ beurre d'arachides
- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____

- ○ poisson _____
- ○ fruits de mer_____
- ○ saumon en conserve
- ○ thon en conserve
- ○ œufs
- ○ tofu
- ○ noix _____
- ○ graines_____
- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____

Milk & Alternatives

- ○ milk
- ○ yogurt
- ○ _____

- ○ cheese _____
- ○ cheese _____
- ○ _____

Lait et substituts

- ○ lait
- ○ yogourt
- ○ _____

- ○ fromage _____
- ○ fromage _____
- ○ _____

Requests/Others

- ○ spices _____
- ○ salad dressing _____
- ○ water _____
- ○ margarine _____
- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____

- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____

Demandes/Les autres

- ○ épices _____
- ○ vinaigrette_____
- ○ eau_____
- ○ margarine _____
- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____

- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____