

LISTE

DE COURSES

FRUITS & LÉGUMES

- Concombres : 3 - 2,38 €
- Tomates Roma : 6 - 1,84 €
- Oignons rouges : 2 - 1,02 €
- Mini poivrons : 2 - 0,59 €
- Ail : 2 gousses - 0,05 €
- Citrons jaunes : 2 - 0,45 €
- Menthe : 1/2 botte - 0,49 €
- Persil frais : 1/2 botte - 0,49 €
- Compote de pommes : 200 g - 0,55 €

ÉPICERIE SUCRÉE

- Sirop d'agave : 50 g - 0,46 €
- Farine : 100 g - 0,09 €
- Maizena : 30 g - 0,13 €
- Chocolat noir : 80 g - 1,18 €
- Pépites de chocolat : 30 g - 0,44 €

RAYON FRAIS

- Filet de poulet cru : 400 g - 3,80 €
- Œufs : 1l - 2,57 €
- Yaourt grec : 450 - 0,96 €
- Chorizo : 125 g - 1,99 €
- Parmesan râpé : 70 g - 1,36 €
- Crème légère : 100 ml - 0,35 €
- Lait : 60 ml - 0,06 €

ÉPICERIE SALÉ

- Pains pita : 3 pièces - 1,49 €
- Rigatoni : 200 g - 0,36 €
- Pâtes perles : 80 g - 0,22 €
- Semoule de blé crue : 80 g - 0,15 €
- Concentré tomate : 110 g - 0,99 €
- Moutarde : 1 c.à.c - 0,02 €

Total : 23,98€

Les prix indiqués pour chaque ingrédient sont calculés au gramme utilisé dans chacune des recettes, afin d'obtenir le coût exact de cette semaine de meal prep.