

# L'ÉPIGÉRIE SIMPLIFIÉE

## Objectif : Énergie et Carburant !

	Kashi Go Lean 4,79\$/400 g		Shreddés 3,99\$/450 g		Vektor 4,49\$/400 g		Life Saver d'avoine 3,99\$/375g
	Dattas et abricots 2,99\$/250 g		Pains secs 2,49\$/6x12g		Bananes 0,40\$/lbs		Jus d'orange Oasis 1,39\$/961 mL
	Pain aux raisins 3,55\$/500 g		Quaker Cornée au gruau 2,49\$/5		Lait au chocolat 3,59\$/2L		Biscuits Newton citrés ou figues 0,09\$/350 g
	Raisins rouges 2,49\$/lbs		Gruau instantané 1,39\$/10		Yogurt Danone Crèmeux 1,4 % 3,49\$/750 g		Bagels 1,10\$/6
	Fruits congelés 2,49\$/300 g		Cantaloup 1,99\$/ch		Pomme verte 1,49\$/kg		Biscuits Graham 2,99\$/400 g

## Objectif : Rapidité !

	Cliver Leaf Thun assaisonné 1,09\$/unité		Sachets de dinde 1,49\$/unité		Pitrine de dinde, lambon maigre, poulet, pastremiti		Conscous 1,79\$/500 g
	Légumineuses 0,99\$		Légumes congelés 2,09\$/500 g		Mini carottes 3,99\$/2 lbs		Beurre d'arachide 2,99\$/500 g
	Lait Grand Pré 2,39\$/3x250ml		Huile 5,99\$/18		Fromage cottage 2,39\$/250g		Yop 5,59\$/6x200ml
	Lean Shift Quesadillas 2,69\$/2		Bisc Weber Poissons grillés 3,39\$/210 g		High Liner Saumon 5,29\$/400 g		Uncle Bens Vite et Bon! 1,09\$/unité
	Brochettes marinées 10\$/4		Jus de légumes 2,49\$/8		Pouding Hunt's Chok éenti 1,79\$/4		Del Monte Fruits en coupes 2,49\$/4x142 mL