

SMART SHOPPER RG

Magasiner une fois. Manger 6 jours. Économiser pour vrai.

Guide complet A → Z

Couple • Famille • Costco Entreprise • Codes Promo • Instacart

OBJECTIF

- Une seule épicerie principale
- Même base d'ingrédients pour tous
- Portions adaptées (homme, femme, enfants)
- Codes promo RG intégrés
- Zéro gaspillage, zéro improvisation

STRATÉGIE MAGASINAGE – 1 PLACE

Épicerie principale (80–90 % du panier) : Costco ou Super C / Maxi

Acheter en gros tout ce qui se congèle : œufs, riz, légumes, fruits surgelés, patates, bananes.

CODES PROMO OFFICIELS RG

Poule en Shape (viandes) : RG10 (–10 %)

ATP Lab : RG15 (–15 %)

Café GothRider : RG20 (–20 %)

PORTIONS – COUPLE (6 JOURS)

Déjeuner

Homme : 3 œufs + 8 blancs + 1 tasse fruits

Femme : 2 œufs + 5 blancs + $\frac{3}{4}$ tasse fruits

Dîner & Souper (par repas)

Homme : 180 g protéine + 1 tasse riz + 1 tasse légumes

Femme : 130 g protéine + $\frac{3}{4}$ tasse riz + 1 tasse légumes

Collation

Homme : 2 scoops + 1 banane

Femme : 1 scoop + $\frac{1}{2}$ –1 banane

PORTIONS – FAMILLE (6 JOURS)

Déjeuner

Homme : 3 œufs + 8 blancs

Femme : 2 œufs + 5 blancs

Enfant : 1 œuf + 2 blancs

Dîner & Souper (par repas)

Homme : 180 g protéine + 1 tasse riz

Femme : 130 g protéine + $\frac{3}{4}$ tasse riz

Enfant : 90 g protéine + $\frac{1}{2}$ tasse riz

LISTE D'ÉPICERIE – FAMILLE (6 JOURS)

Œufs : 48
Blancs d'œufs : 3 L
Riz basmati sec : 2 kg
Patates : 5 kg
Légumes surgelés : 5 kg
Fruits surgelés : 3 kg
Bananes : 18–20
Bœuf haché : 2,5 kg
Poitrine de poulet : 2 kg

COSTCO ENTREPRISE – BULK FAMILLE (2–4 SEMAINES)

Œufs : caisse 5–6 douzaines
Blancs d'œufs : 2 x 2 L
Riz basmati : sac 9–10 kg
Légumes surgelés : 2 x 2,5 kg
Fruits surgelés : 2–3 kg
Bananes : caisse 18–20
Yogourt grec : 2 x 1 kg

RÈGLE FINALE RG

La variété impressionne. La répétition transforme.