

HEURES D'OUVERTURE EN MAGASIN MODIFIÉES



Suivant les directives du gouvernement du Québec, les heures d'ouverture ont été ajustées.

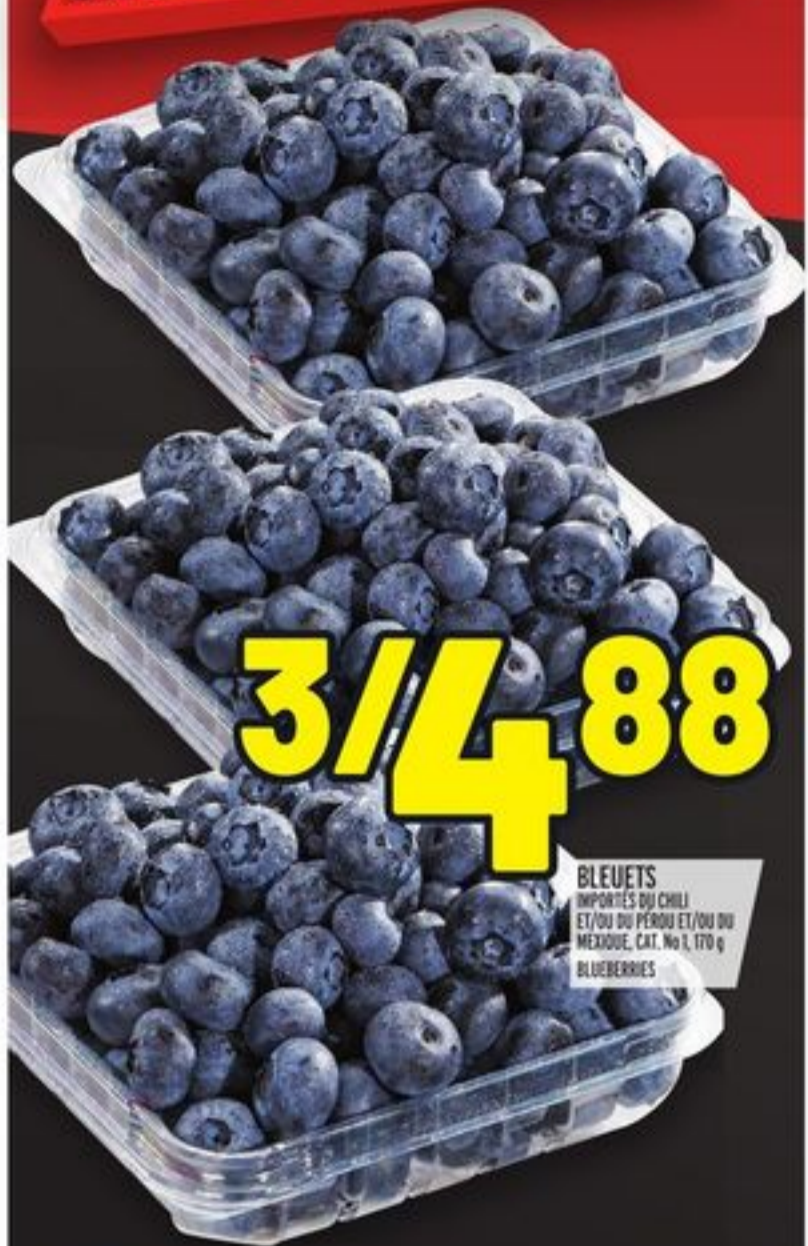
**Nous sommes
ouverts
tous les jours
jusqu'à**

19 h 30

Ces nouvelles heures d'ouverture sont temporaires.

Merci de votre confiance.

**PAR ICI
LES
ÉCONOMIES**



3/4 88

BLEUETS
IMPORTÉS DU CHILI
ET/OU DU PÉROU ET/OU DU
MEXIQUE. CAT. No 1 579 g
BLUEBERRIES



**NOUVELLE
RÉCOLTE**

444



produit
D'ICI

TOMATES ROUGES
EN GRAPPE
PRODUIT DU QUÉBEC,
CANADA No 1
STEMMED RED TOMATOES
4,39/kg

199
/lb



produit
D'ICI

SAC 3 lb
GRELOTS

PETITES POMMES
DE TERRE RUSSET,
BLANCHES OU À
CHAIR JAUNE
PRODUIT DU QUÉBEC,
CANADA No 1, SAC 3 lb
SMALL POTATOES

AU CHOIX

99¢

AVOCAT HASS MUR
GR 18
RIPE HASS AVOCADO

NOUS SOMMES LÀ POUR VOUS!

Dévoués depuis le début
de la pandémie à nourrir
le Québec, la sécurité de
nos clients et celle de nos
employés continue d'être
au coeur de nos priorités.

Merci de nous faire confiance!

NETTOYAGE FRÉQUENT DES PANIERS



DÉSINFECTANT POUR LES MAINS À L'ENTRÉE



COUVRE-VISAGE OBLIGATOIRE



RESPECT DE LA DISTANCIATION PHYSIQUE



SIGNALISATION DANS LES ALLÉES



metro.ca

SERVICES D'ÉPICERIE EN LIGNE



POUR EN SAVOIR PLUS, VISITEZ METRO.CA

NOUVEAU !

— mon guide —
**mieux choisir
mieux vivre**
— metro —



une vraie révolution!

**VIVEZ UNE
EXPÉRIENCE
D'ÉPICERIE
INNOVANTE!**

Grâce à notre nouveau guide de repérage d'attributs Mieux Choisir Mieux Vivre, faites plus facilement votre épicerie selon votre style de vie, vos préférences et vos restrictions alimentaires.

Plus de 40 attributs disponibles

En magasin

Repérez les étiquettes vertes pour identifier les produits avec attributs.



Sur l'appli Mon Metro

Balayez le code barres des produits en magasin ou à la maison pour découvrir leurs attributs.



2/4\$



3.99



À PARTIR DE 14.99



2/5\$



1.99



7\$

VIVEZ UNE EXPÉRIENCE D'ÉPICERIE INNOVANTE!

NOUVEAU ! UNE PREMIÈRE AU CANADA

Retrouvez **plus d'offres** dans notre cahier spécial sur **metro.ca** /circulaire.



BISCUITS SELECTION 500-900 g, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN SELECTION COOKIES

2/650



RIZ BISTRO EXPRESS UNCLE BEN'S RIZ INSTANTANÉ, 240-250 g, MARQUÉS 240 g, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN UNCLE BEN'S BISTRO EXPRESS RICE

2/550



FRUITS EN COUPE SELECTION, MIEUX-ÊTRE 4/107 ml, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN SELECTION, LIFE SMART FRUIT CUP

Valeur de **2,49\$**

À L'ACHAT DE BARRES TENDRES SELECTION 350-630 g, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN SELECTION CHEWY BARS ANNONCÉES À 4,99 \$



MÉLANGE À SOUPE LIPTON 2 EN 1, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN LIPTON SOUP MIX

3/5\$



BARRES DE CÉRÉALES NUTRI-GRAIN KELLOGG'S 295 g, CARRES AUBI RICE KRISPIES 160 70 g, SPECIAL 8 BARRES CROQUANTES 125 g, POP-TARTS 140-304 g, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN KELLOGG'S NUTRI-GRAIN CEREAL BARS

2/4\$



SEL DE DÉGLAÇAGE SELECTION MARBRÉ, 10 kg SELECTION DE WING SALT

Valeur de **2,99\$**



À L'ACHAT D'UNE CAISSE DE LAVE-GLACE SELECTION -40°C, 4/3,70 L SELECTION WINDSHIELD WASHER ANNONCÉS À 9,96 \$



YOGOURT GREC LIBERTÉ 750 g, YOGOURT SANS PRODUITS LAITIERS 500 g, EXTRA-CRÉMEUX 650 g, MENTHÉ/FRUITS 700 g, NESCAFÉ CAFÉ INSTANTANÉ, TASTER'S CHOICE, 95-170 g, 10 UN., VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN LIBERTÉ GREEK YOGURT

4.99



PIZZA STROMBOLI SURGELÉE, 347-422 g, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN STROMBOLI PIZZA

3.99



CHOCOLAT LINDT EXCELLENCE 50-100 g, GAMBARELLI 100 g, MUSSELI STOVEN SANS SUCRE AJOUTÉ 85 g, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN LINDT EXCELLENCE CHOCOLATE

2/6\$



JUSQU'À **15% DE RABAIS**



PÂTES FARCIES IRRÉSISTIBLES 1 kg, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN IRRÉSISTIBLES STUFFED PASTA

7.99



PAINS À HAMBURGER OU À HOT-DOG SELECTION 12 UN., VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN SELECTION HAMBURGER OR HOT DOG BUNS VOS RÉDUCTIONS SUR REÇU DE CAISSE

ÉCONOMISEZ 2\$



BIÈRE DIEU DU CIEL MORALITÉ IPA, CANETTE CONSIGNÉE 473 ml BEER

3.79

MICROBRASSERIE DIEU DU CIELI BASSES-LAURENTIDES ACCORD BIÈRES ET MÊTS 6,9 % alcool IBU = 80



BIÈRE BELGIAN MOON, ARCHIBALD, UNIBROUÉ COLLECTION CAISSE, BOUT. OU CANETTES CONSIGNÉES 12/340-355 ml, VOS SÉLECTION EN MAGASIN BEER

2/32.98



BIÈRE HEINEKEN, CORONA EXTRA, STELLA ARTOIS, 1664, STAROPRAMEN CAISSE, BOUT. OU CANETTES CONSIGNÉES 12/330-355 ml, VOS SÉLECTION EN MAGASIN BEER

19.99



BIÈRE MOLSON DRY, COORS LIGHT, LABATT BUDWEISER, BUD LIGHT, SLEEMAN ORIGINAL DRAUGHT CAISSE, BOUT. OU CANETTES CONSIGNÉES 24/340-355 ml, VOS SÉLECTION EN MAGASIN BEER

2/57.98



BIÈRE MOLSON COORS LIGHT, DRY, LABATT BUD LIGHT, BUDWEISER, SLEEMAN ORIGINAL DRAUGHT CAISSE, CANETTES CONSIGNÉES 29-30/355 ml, VOS SÉLECTION EN MAGASIN BEER

36.99



Toujours au prix minimum garanti ! Lait régulier, format 4 L

Les prix annoncés dans ces pages sont en vigueur chez les marchands Metro participants de la province de Québec du jeudi 21 janvier au mercredi 27 janvier 2021 jusqu'à la fermeture. Nous nous réservons le droit de limiter les quantités. Si certaines marques de commerce de produits annoncés ne sont pas disponibles dans certaines régions, elles seront alors remplacées par une autre marque de commerce de même nature et d'un prix égal ou supérieur. Prix de vente aux marchands. Photos à titre indicatif seulement. Consultez votre marchand pour connaître les heures d'ouverture. Pour toutes les conditions du programme, voir sur metro.ca. Sous la présentation de la carte metro&moi, l'attribution des points est calculée sur le montant total, avant taxes, et exclut les produits stipulés dans les modalités du programme. Ne s'applique pas sur les points bonus, metro&moi et points des marques de commerce de Metro inc. La circulaire affichée sur metro.ca prévaut sur les circulaires affichées sur des sites externes.

metro.ca

metro&moi
Téléchargez vite l'appli Mon Metro

Un Zeste de découvertes! Consultez notre dossier complet sur les agrumes!



<p>Oranges cara cara Sucrées et peu acidulées</p> <p>5⁹⁹</p>	<p>Citrons Acidulés, aromatiques et rafraichissants</p> <p>3⁹⁹</p>	<p>Oranges sanguines moro Sucrées, juteuses et parfumées</p> <p>4⁹⁹</p>	<p>Oranges navel Croquantes et sucrées, presque sans pépins et très parfumées</p> <p>6/2⁹⁹</p>	<p>Pamplemousse rouge Goût plus doux et moins amer que le pamplemousse blanc</p> <p>1⁹⁹</p>
<p>Limes Chair très juteuse, acides et parfumées</p> <p>2⁹⁹</p>	<p>Oranges à jus Très sucrées et juteuses</p> <p>4⁹⁹</p>	<p>Citrons biologiques Acidulés, aromatiques et rafraichissants</p> <p>3⁴⁹</p>	<p>Pomélo Chair ferme jaune pâle ou rose, peu juteuse</p> <p>2⁴⁹</p>	<p>Oranges navel biologiques Croquantes et sucrées, presque sans pépins et très parfumées</p> <p>1⁴⁹</p>

VOS POINTS @ N'ONT PAS FONDU!
On vous les transforme en récompense pour la fin février.

LA FRAÎCHEUR BONNE À CROQUER!

<p>3⁴⁹ /lb RAISIN ROUGE OU VERT SANS PÉPINS CAT. No 1 SEEDLESS RED OR GREEN GRAPES 7,69/kg</p>	<p>2⁹⁹ MÛRES IMPORTÉES DU MEXIQUE, 174 g BLACKBERRIES</p>	<p>3⁹⁹ CHOU-FLEUR PRODUIT DES É.-U. ET/OU IMPORTÉ DU MEXIQUE ET/OU DE L'ESPAGNE, CAT. No 1, 68 g CAULIFLOWER</p>	<p>2/5\$ CAROTTES NANTAISES DOUCES PRODUIT DU CANADA ET/OU IMPORTÉES DU MEXIQUE, CAT. No 1, 454 g SWEET NANTES CARROTS</p>	<p>2/5\$ CONCOMBRE ANGLAIS SANS PÉPINS PRODUIT DU QUÉBEC ET/OU IMPORTÉ DU MEXIQUE SEEDLESS ENGLISH CUCUMBER</p>
--	---	--	---	--

C'EST NOUVEAU! chez metro

- Plus sucrés que des oignons réguliers
- Délicieux rôtis entiers avec un filet d'huile, du sel et du poivre ou une fois tranchés, ajoutez-en dans vos frittatas, soupes et mijotés

OIGNONS CAMBRAI
1 lb
CAMBRAI ONIONS

1⁹⁹

CHOU FRISÉ VERT (KALE)
PRODUIT DES É.-U. ET/OU IMPORTÉ DU MEXIQUE
GREEN KALE

2⁴⁹ ch.

POMMES SWEETANGO
PRODUIT DU CANADA, 2 lb
SWEETANGO APPLES

3⁹⁹

POIVRONS VERTS EXTRA GROS
PRODUIT DES É.-U.
EXTRA LARGE GREEN PEPPERS
6,59/kg

2⁹⁹ /lb

PROTÉINE VÉGÉTALE

TEMPEH BIOLOGIQUE
200 g, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN
ORGANIC TEMPEH

5⁹⁹

TEMPEH VÉGÉTALIEN LIGHTLIFE ORIGINAL
200 g
LIGHTLIFE VEGAN TEMPEH

3⁹⁹

TRANCHES DE TEMPEH VÉGÉTALIEN LIGHTLIFE
170 g
LIGHTLIFE SHIRAZ VEGAN TEMPEH STRIPS

5⁹⁹

SOYA HENRY'S TEMPEH
250 g, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN
HENRY'S TEMPEH SOYA

4⁹⁹

TOUT PRÊT TOUT FRAIS

SALADE
45-75 g, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN
SALAD

8⁹⁹

SALADE DE FRUITS SUPRÊME DE LÉGUMES
1,8 kg
FRUIT SALAD OR VEGETABLE SUPRÊME

12⁹⁹

18⁹⁹

LES ESSENTIELS

CHAUDIÈRE-APPALACHES

FONDUE PARMESAN SELECTION
375 g
SELECTION PARMESAN FONDUE CHEESE

4⁹⁹

FETA SELECTION
EMBALLAGE RIGID, 2750 g
SELECTION FETA CHEESE

6⁴⁹

RILLETES CHEF GEORGES
MOUSSE, TERNISSÉ, 100 g, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN
CHEF GEORGES RILLETES

4²⁹

PEPPERONI TRANCHE SELECTION
375 g
SELECTION SLICED PEPPERONI

5⁴⁹

TOUT PRÊT TOUT FRAIS

MACARONI AU FROMAGE OKA
814 g
OKA MAC & CHEESE

1⁷⁹ le 100 g

10X m VOS POINTS

CHEDDAR ILE-AUX-GRUES
250 g, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN
ILE-AUX-GRUES CHEDDAR CHEESE

6⁴⁹

ROSETTE DE LYON
SALAMI CALABRESI, SALAMI DE GENÈVE, TRANCHE, 125 g
NOSTRANO ROSETTE DE LYON

4⁹⁹

ÉMINCÉ DE JAMBON OLYMEL
POITRINE DE DINDE, 150-175 g, LA FLEUR ÉMINCÉ DE JAMBON 175 g, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN
OLYMEL SHAVED HAM

5⁹⁹

GRATUIT

DUO DE CHARCUTERIES TRANCHEES FANTINO & MONDELLO
275-300 g, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN
FANTINO & MONDELLO SLICED BELLI DUO

Valeur de 7,49 \$
VOIR RÉDUCTION SUR RÉÇU DE CASSÉ

À L'ACHAT DE 2 EMBALLAGES DE RACLETTE TRANCHEE FROMAGERIE CHAMPÊTRE
180 g
FROMAGERIE CHAMPÊTRE SLICED RACLETTE CHEESE
ANNONCÉE À 6,49 \$ CH.

ESTRIE

GOUDA IRRÉSISTIBLES ARTISAN
200 g, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN
IRRÉSISTIBLES ARTISAN GOUDA CHEESE

6²⁹

RÔTI DE POITRINE DE DINDE CUDDY
VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN
CUDDY TURKEY BREAST ROAST

3²⁹ le 100 g

POITRINE DE DINDE RÔTIE AU FOUR PREMIÈRE MOISSON
JAMBON TRANCHE, 175 g, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN
PREMIÈRE MOISSON ROASTED TURKEY BREAST

6⁴⁹

BOÎTES À LUNCH Parfaites pour les journées d'activités hivernales! Classique, gourmet et végé : des options pour toute la famille!

POULET MULTIGRAINS

WRAP À LA DINDE

6⁹⁹

C'EST NOUVEAU! chez metro

BOÎTE À LUNCH VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN LUNCH BOX



PIMENTS FARCIS
FORMAT ÉCONOMIQUE
STUFFED PEPPERS, ECONOMIC PACK
15,41/kg **6.99** /lb

DEMI-POULET PORTUGAIS
CRAPAUDINE, ASSASSONÉ
PORTUGUESE HALF CHICKEN
6,59/kg **2.99** /lb

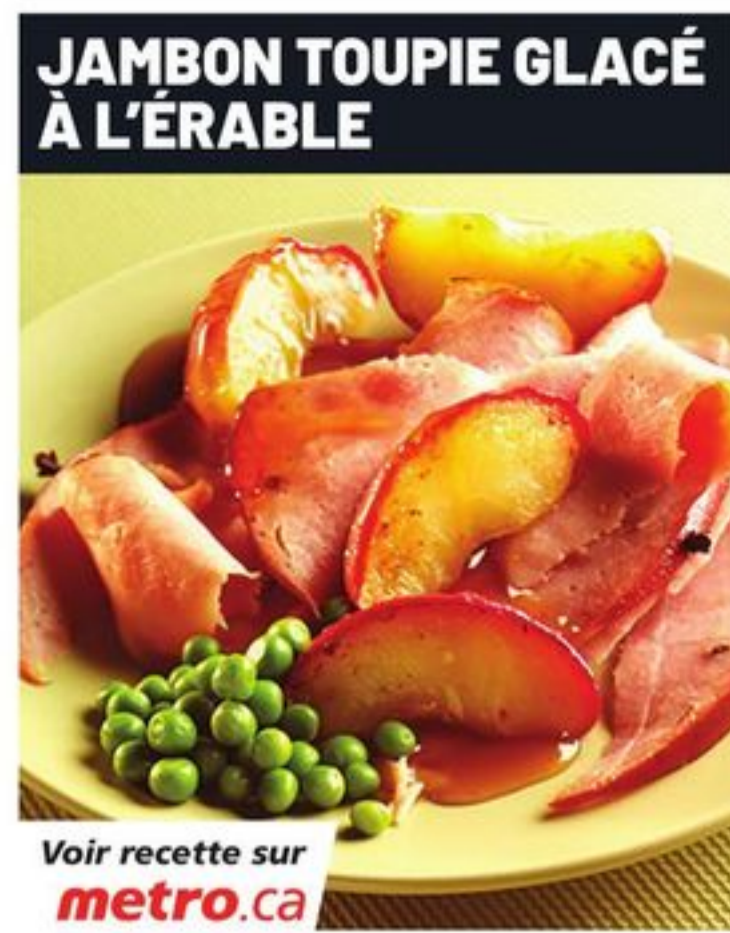
VIANDE KAFTA DE PORC HACHÉ
PORK KAFTA GROUND MEAT
8,80/kg **3.99** /lb



CHAMPIGNONS FARCIS ITALIENS
ITALIAN STUFFED MUSHROOMS
13,21/kg **5.99** /lb

POULET HACHÉ EXTRA MAIGRE
MAPLE LEAF PRIME
454g **6.99** /lb

POITRINES DE POULET DÉOSSÉES
IRRÉSISTIBLES NATURALIA
EMBALLÉES SOUS-VIDE, ENK. 450-900g
IRRÉSISTIBLES NATURALIA BONELESS CHICKEN BREASTS
18,72/kg **8.49** /lb



FIER DE NOS VIANDES DE QUALITÉ



CÔTELETTES DE PORC FRAIS DÉOSSÉES
COUPE DU CENTRE, STYLE PAPILLON, 8.8.0, FORMAT ÉCONOMIQUE
FRESH BONELESS PORK LOIN CHOPS, ECONOMIC PACK
11,00/kg **4.99** /lb

RÔTI DE BAS DE PALETTE DÉOSSÉE
COUPE EUROPÉENNE
BONELESS BOTTOM BLADE ROAST, EUROPEAN CUT
15,41/kg **6.99** /lb

HAUTS DE CUISSES DE POULET FRAIS DÉOSSÉS
FORMAT ÉCONOMIQUE
FRESH BONELESS CHICKEN THIGHS, ECONOMIC PACK
14,31/kg **6.49** /lb

BIFTECK OU RÔTI DE CONTRE-FILET
STRIP LOIN STEAK OR ROAST
28,64/kg **12.99** /lb

OSSO BUCCO DE PORC
FORMAT ÉCONOMIQUE
PORK OSSO BUCCO, ECONOMIC PACK
11,00/kg **4.99** /lb



LA CAGE
C'EST NOUVEAU! chez metro

LANIÈRES DE POITRINE DE POULET LA CAGE
SURGÉLÉES, 400g
LA CAGE CHICKEN BREAST STRIPS **9.99**

BOLOGNE LAFLEUR
475g, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN
LAFLEUR BOLOGNA **5.99**

SAUCE PESTO LEGRAND
170g, SAUCE CHIMICHURRI 156g, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN
LEGRAND PESTO SAUCE **5.99**

BACON PRÉCUIT LAFLEUR
90g, LAFLEUR NATURALIS 45g, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN
LAFLEUR PRECOOKED BACON **6.99**

SAUCISSES FUMÉES LESTERS
375-450g, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN
LESTERS WIENERS **3.99**

PÂTES FARCIES VILLA RAVIOLI
SURGÉLÉES, 400-700g, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN
VILLA RAVIOLI STUFFED PASTA **2/11\$**



PÂTES IMPÉRIALES WONG WING
SURGÉLÉES, 800g, RÔLÉAU DE PRINTEMPS 545g, RIZ FRI 500g, METS CHINOIS 400-550g, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN
WONG WING EGG ROLLS **5.99**

JAMBON FUMÉ NATURALIS
MAPLE LEAF
600g, SCHNECKERS JAMBON 700g, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN
MAPLE LEAF NATURAL SMOKED HAM **11.99**

SOUPE WONTON UPTIME
SURGÉLÉE, POULET-CHOU FRIÉ, 180g
UPTIME WONTON SOUP **4.99**



GRATUIT À L'ACHAT DE PÂTES FARCIES FRAÎCHES D'SOLE MIO
500g 1kg, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN
D'SOLE MIO FRESH STUFFED PASTA
Annoncées à 7.99\$

SAUCE POUR PÂTES D'SOLE MIO
300-350ml, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN
D'SOLE MIO PASTA SAUCE
Valeur de 4.99\$
VOS RÉDUCTIONS SUR REÇU DE CASSÉ

2e GRATUIT À L'ACHAT D'UN PAQUET DE BURGERS
MAPLE LEAF 50/50
227g, SAUCISSES DE PORC À BASE DE PLANTES 375g, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN
MAPLE LEAF 50/50 BURGERS
Valeur de 5.99\$
VOS RÉDUCTIONS SUR REÇU DE CASSÉ

50/50 BEEF & PLANT-BASED BURGER
REUPE ET À BASE DE PLANTES



BOEUF 100% QUÉBÉCOIS élevé et transformé au Québec

C'EST EXCLUSIF ET NOUVEAU! chez metro

ÉGALEMENT DISPONIBLE EN MAGASIN

CÔTE DE BOEUF TOMAHAWK
VEILLIE FAMILLE FONTAINE
ENK. 1kg
FONTAINE FAMILY AGED RIB TOMAHAWK BEEF

ÉGALEMENT DISPONIBLE EN MAGASIN

BIFTECK DE CONTRE-FILET
VEILLIE FAMILLE FONTAINE
ENK. 540g
FONTAINE FAMILY AGED STRIP LOIN STEAK

ÉGALEMENT DISPONIBLE EN MAGASIN

MÉDAILLONS DE FILET DE BOEUF
FAMILLE FONTAINE
ENK. 230g
FONTAINE FAMILY BEEF TENDERLOIN MEDALLIONS

FRAIS MAIGRE
6.99 Burger parfait!

Voir nos idées recette sur metro.ca

FUMÉ ICI

ARTISANAL

De notre saumon fumé à froid ou à chaud
à notre longe de porc fumée nature ou
assaisonnée, tous nos poissons et viandes
fumés sont préparés selon un
SAVOIR-FAIRE ARTISANAL.

**PLUSIEURS VARIÉTÉS PRÉPARÉES PAR
VOTRE EXPERT BOUCHER ET POISSONNIER**

MAGASINS PARTICIPANTS SEULEMENT



9⁹⁹
/lb

**CÔTES LEVÉES DE DOS DE
PORC FUMÉ ARTISANAL**
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
ARTISANAL PORK BACK RIBS
22,02/kg

5⁹⁹
/lb

**JAMBON EFFILOCHÉ FUMÉ
ARTISANAL**
ARTISANAL SMOKED PULLED HAM
13,21/kg



3⁹⁹
/lb

JAMBON FUMÉ ARTISANAL
QUART
ARTISANAL SMOKED HAM
8,80/kg

4⁹⁹
le 100 g

**PÉPITES DE SAUMON FUMÉ
ARTISANAL**
ASSAISONNÉES
ARTISANAL SMOKED SALMON NUGGETS
22,63/lb



9⁹⁹
/lb

**POITRINES DE POULET DÉOSSÉES
FUMÉES ARTISANAL**
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
ARTISANAL BONELESS SMOKED CHICKEN BREASTS
22,02/kg

3⁹⁹
le 100 g

FILET DE SAUMON FUMÉ ARTISANAL
ARTISANAL SMOKED SALMON FILLET
18,10/lb



EN RÔTI
5⁹⁹
/lb

**RÔTI DE LONGE DE PORC FUMÉ
ARTISANAL**
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
ARTISANAL SMOKED PORK LOIN ROAST
13,21/kg

EN TRANCHE
6⁹⁹
/lb

**TRANCHES DE LONGE DE PORC
FUMÉES DÉOSSÉES ARTISANAL**
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
ARTISANAL BONELESS SMOKED PORK LOIN SLICES
15,41/kg

REPÉREZ NOS ESPÈCES TRAÇABLES ISSUES DE PÊCHES DURABLES!*

RECHERCHÉZ L'AUTOCOLLANT FRAÎCHEUR TRAÇABLE POUR NOTRE SÉLECTION

GARANTIE FRAÎCHEUR TRAÇABLE
DE LA PÊCHE À L'ASSIETTE

TOURNEDOS DE SAUMON ATLANTIQUE FRAIS
VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN
FRESH ATLANTIC SALMON TOWNEDOS
33,05/kg

14⁹⁹ /lb

Irresistibles

COURONNE DE CREVETTES BLANCHES IRRESISTIBLES
SURGÉLÉES, AVEC SAUCE COCKTAIL, 284 g
IRRESISTIBLES PACIFIC WHITE SHRIMP KING

5⁹⁹

CREVETTES BANG BANG SHIMP
SURGÉLÉES, 340 g
IRRESISTIBLES BANG BANG SHRIMP

10⁹⁹

SAUMON ATLANTIQUE FUMÉ TRANCHE IRRESISTIBLES
SURGÉLÉES, 300 g
IRRESISTIBLES SLICED SMOKED ATLANTIC SALMON

16⁹⁹

PÉTONCLES DE BAÏE IRRESISTIBLES
SURGÉLÉES, 400-200 ml, 400 g
IRRESISTIBLES BAY SCALLOPS

10⁹⁹

100% NATUREL

produit d'ici

POISSONS ET FRUITS DE MER

FILETS DE TURBOT SANS ARÊTES, NATURE OU ASSAISONNÉS
TURBOT FILETS
33,05/kg

14⁹⁹ /lb

FLOCONS DE GOBERGE À SAVEUR DE CRABE
CRAB FLAVOURED POLLOCK FLAKES
17,61/kg

7⁹⁹

MOULES ALFREDO OU MARINARA
ALFREDO OR MARINARA MUSSELS
13,21/kg

5⁹⁹

HÛTRES MISTRAL COCKTAIL
MUSSELS, 12 UN.
COCKTAIL MISTRAL OYSTERS

12⁹⁹

FILETS DE SOLE HIGH LINER
SURGÉLÉES, 400 g
HIGH LINER SOLE FILLETS

5⁹⁹

SAUMON GRAVLAX
GRAVLAX SALMON
18,10/lb

3⁹⁹ /100 g

produit d'ici

100% NATUREL

PORTIONS DE POISSON PANÉES HIGH LINER
SURGÉLÉES, 300-700 g, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN
HIGH LINER BREADED FISH PORTIONS

6⁴⁹

DARINES DE THON SEA DELIGHT
SURGÉLÉES, 340 g
SEA DELIGHT TUNA STEAKS

12⁹⁹

BURGERS DE SAUMON SOCKEYE
SURGÉLÉES, 4/100 g
SOCKEY SALMON BURGERS

8⁴⁹

COQUILLE DE FRUITS DE MER
SURGÉLÉES, AVEC POMMES DE TERRE, 150 g
SEAFOOD SHELL

3⁴⁹

Farine blanche biologique, source de fibres et de fer

PAIN TRANCHE BIOLOGIQUE
GRAINS GÉNÉS 500 g, MICHÉ CAMPAGNARD, 700 g, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN
ORGANIC SLICED BREAD

BIO 4⁴⁹

Farine de blé, non blanchie

PAIN BELGE TRANCHE
À CARCENNE, 500 g
SLICED BELGIAN BREAD

3⁹⁹

Farine de blé, non blanchie, source de fibres

PAIN PAYSAN MULTIGRAINS TRANCHE
500 g
MULTIGRAIN FARMHOUSE BREAD

20 pts/m 3⁹⁹

Farine de blé biologique, source de fer

PAIN BIOLOGIQUE TRANCHE
GRAINS DE LIN, 525 g
ORGANIC BREAD

BIO 5⁴⁹

Farine de blé biologique, de l'eau filtrée et du sel de mer, source de fer

PAIN BIOLOGIQUE TRANCHE
INTEGRAL, LEVAIN, 625 g
ORGANIC BREAD

BIO 5⁷⁹

L'ART DU VRAI LE SAVOIR-FAIRE DE CHEZ NOUS

C'EST EXCLUSIF!
chez nous

produit d'ici

PREMIÈRE MOÏSON

PARISIEN

BAGUETTE

CIABATTA

FIGES ET DATTES

OLIVES

2/4\$

FROMAGE CHEDDAR

TOMATES ET OLIVES

30 pts/m 5⁹⁹

À PARTIR DE 2⁹⁹

BAGUETTE FRANÇAISE
CIABATTA, 325 g, PAIN PARISIEN 475 g, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN
BAGUETTE

À CUIRE À LA MAISON

CHOCOLATINES
400 g, BRÛCHES 400 g, CROISSANTS 420 g, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN
CHOCOLATE BUNS

À PARTIR DE 4⁹⁹

CROÛTES À TARTE
SURGÉLÉES, 320 g, PÂTE FEUILLETÉE 400 g, PÂTE FEUILLETÉE 400 g, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN
PIE CRUSTS
VOS RÉDUCTIONS SUR REÇU DE CASSÉ

2/10\$ ou 5,49 l'unité

C'EST EXCLUSIF!
chez nous

Irresistibles

CROISSANTS AUX AMANDES
3/75 g
ALMOND CROISSANTS

4⁷⁹

BISCUITS
30/20-30 g, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN
COOKIES

4⁹⁹

TARTE
454 g, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN
PIE

4⁹⁹

PETITS PAINS PANINI
BLANCS, 6/97 g, PETITS PAINS CARABATA RUSTIQUES 4/75 g
PANINI ROLLS

3⁴⁹

MARQUES MAISON

CRÈME À CAFÉ
10% L., 35% 473 ml, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN
SELECTION CREAM

15 pts/m 3⁴⁹

NATURALIA
MIXED BERRIES PETITS FRUITS MELANGES
SURGÉLÉES, 200 g, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN
LIFE SMART NATURALIA FRUITS

4⁹⁹

Crabby Coated
Frites de pommes de terre
SURGÉLÉES, 150 g, RONDELLES D'ONION 454 g, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN
IRRESISTIBLES FRENCH FRIED POTATOES

2/5⁵⁰

CAFFÈ EN GRAINS IRRESISTIBLES
600 g, CAFÈ MOULU 920 g, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN
IRRESISTIBLES COFFEE BEANS

9⁹⁹

Irresistibles

Life Smart Mieux-être

Selection
(EXCLUSIF 100 VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN)

MIEL SELECTION
IRRESISTIBLES NATURALIA, 375-500 g, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN
SELECTION HONEY

4⁹⁹

CONFITURE SELECTION
GÉLÉE, MARMELADE, TARTINADE, 500 ml, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN
SELECTION JAM

2/5⁵⁰

SOUPE SELECTION
204 ml, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN
SELECTION SOUP

10 pts/m 89¢

JUS OU BOISSON RÉFRIGÉRÉE IRRESISTIBLES
LUS-1,5 L, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN
IRRESISTIBLES REFRIGERATED JUICE OR DRINK

3³³

COCKTAIL AUX LÉGUMES SELECTION
MIEUX-ÊTRE, 375 ml, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN
SELECTION VEGETABLE COCKTAIL

2/5\$

GAUFRES IRRESISTIBLES
SURGÉLÉES, 200 g, SANS GLUTEN 210 g, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN
IRRESISTIBLES WAFFLES

3⁴⁹

CROÛTE À TARTE GRAHAM SELECTION
170 g
SELECTION GRAHAM PIE CRUST

2/5\$

FARINE SELECTION
2,5 kg, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN
SELECTION FLOUR

2/7\$

MAÏS À ÉCLATER SELECTION
405-564 g, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN
SELECTION POPCORN

2⁹⁹

AMANDES ENROBÉES SELECTION PREMIUM
CANDYCOATED, BACSIN, OU BLUETS, 250-340 g, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN
SELECTION PREMIUM CHOCOLATE COATED ALMONDS

3⁹⁹

BRISURES DE CHOCOLAT SELECTION
825 g, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN
SELECTION CHOCOLATE CHIPS

7⁹⁹

CHOCOLAT SELECTION PREMIUM
LAIT MOUSQUÉ AU MIEL ET AMANDES, 400 g
SELECTION PREMIUM CHOCOLATE

5⁹⁹

LÉGUMES SELECTION
IRRESISTIBLES MIEUX-ÊTRE, 199-204 ml, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN
SELECTION VEGETABLES

4/3\$

HUILE DE CANOLA SELECTION
VEGETALE, 3 L
SELECTION CANOLA OIL

5⁹⁹

THON PÂLE SELECTION
170 g, SELECTION 85%, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN
SELECTION LIGHT TUNA

2/3\$

BIÈRE NON ALCOOLISÉE SELECTION
BOUSSE, LAGER 0,5% ALCOOL, CANETTES CONGRUËS 12/205 ml
SELECTION NON-ALCOHOLIC BEER

6⁹⁹

DÉTÉRGENT POUR LA VASSÈLE SELECTION
729-950 ml, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN
SELECTION DISHES DETERGENT

1⁷⁹

NETTOYANT À VITRES SELECTION
950 ml
SELECTION GLASS CLEANER

3/5\$

SACS SELECTION
15-100 ml, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN
SELECTION BAGS

1⁹⁹

RINCE-BOUCHE PERSONNELLE
SAVON POUR LES MAINS 1 L, SHAMPOING, REVITALISANT 420 ml, NETTOYANT POUR LE CORPS 527 ml, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN
PERSONNELLE MOUTHWASH

À PARTIR DE 2⁹⁹

metro

mon épicier



mon cahier
mieux choisir
mieux vivre

C'est bio



3/5\$ AVOCATS BIOLOGIQUES
GR 20
ORGANIC AVOCADOS



3⁴⁹ KIWIS BIOLOGIQUES
SAC 1 lb
ORGANIC KIWIS

SOUPE BIOLOGIQUE
LE GRAND
600 ml, VOIR VARIÉTÉS
EN MAGASIN
LE GRAND ORGANIC SOUP



À PARTIR DE
4⁹⁹

C'EST NOUVEAU!
chez metro

GRAINS GERMÉS



2⁹⁹ BAGUETTE
BIOLOGIQUE À GRAINS GERMÉS,
325 g
BAGUETTE



BOISSON AUX AMANDES
IRRÉSISTIBLES NATURALIA
946 ml, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
IRRÉSISTIBLES NATURALIA ALMOND DRINK

6/9⁹⁶
ou 1,99
l'unité



5²⁹



Sans gluten

Le gluten est une protéine qui se retrouve dans les céréales telles que le blé (y compris l'épeautre et le kamut), le seigle, l'orge, le triticale (dérivé de blé et de seigle) et l'avoine régulière. Repérez les produits sans gluten grâce à nos nouvelles étiquettes vertes en magasin.

RÉGLISSE YUM
EARTH
142 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
YUM EARTH LICORICE



9⁴⁹

MÉLANGE À MUFFINS
LULUBELLE
À GÂTEAU, 400-515 g,
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
LULUBELLE MUFFIN MIX



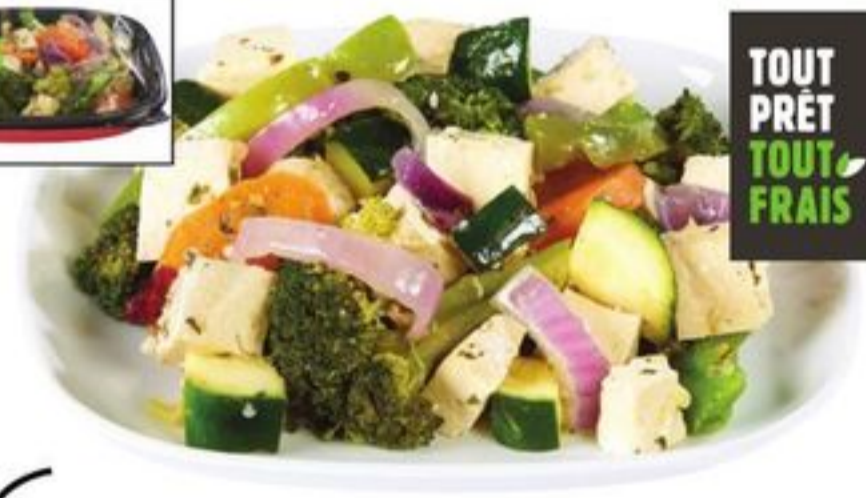
5⁵⁹

FARINE À PÂTISSERIE TOUT
USAGE BOB'S RED MILL
SANS GLUTEN, 624 g
BOB'S RED MILL ALL PURPOSE BAKING
FLOUR

Un lunch
parfait

SAUTÉ DE LÉGUMES ET TOFU
TOFU AND VEGETABLES STIR-FRY

MAGASINS PARTICIPANTS SEULEMENT



TOUT PRÊT
TOUT FRAIS

Accompagnée d'une
miche d'antan biologique

MICHE D'ANTAN
BIOLOGIQUE, 625 g
OLD-FASHIONED LOAF

4⁹⁹





Créez un bol à partir d'ingrédients de chaque catégorie

Ils font rimer plaisir et santé. La quête est de toujours offrir un goût incomparable en s'assurant de n'utiliser que des ingrédients de première qualité.



1 DES LÉGUMES VERTS

Roquette
Bok choy
Chou frisé (kale)
Pois verts sucrés
Choux de Bruxelles

2 DE LA COULEUR

Chou rouge
Tomates raisins
Carottes
Chou-fleur
Courge musquée

3 DES PROTÉINES

Pois chiches
Poulet
Saumon
Haricots noirs
Edamame

4 DU RÉCONFORT

Quinoa
Riz sauvage
Nouilles soba
Sarrasin (kasha)
Boulgour

5 DE L'ORIGINALITÉ

Tomates raisins
Bacon
Choucroute
Fines herbes
Panko

6 DES BONS GRAS

Avocat
Noix
Graines de citrouille
Graines de chanvre
Fromage



11⁹⁹ SAUMON ATLANTIQUE FUMÉ IRRESISTIBLES BIOLOGIQUE SURGÉLÉ, 100 g
IRRESISTIBLES ORGANICS SMOKED ATLANTIC SALMON



5⁹⁹ COEURS DE LAITUE ROMAINE ANDY BOY PRODUIT DES É.-U., 3 un.
ANDY BOY ROMAINE HEARTS



2⁴⁹ FÈVES GERMEES BIOLOGIQUES PRODUIT DU QUÉBEC, 370 g
ORGANIC BEAN SPROUTS



9⁹⁹ SAUCISSES CUITES BIOLOGIQUES DUBRETON 340 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
DUBRETON ORGANIC COOKED SAUSAGES



5⁴⁹ POULET DE GRAIN IRRESISTIBLES BIO ENV. 1,8 kg
IRRESISTIBLES ORGANICS GRAIN-FED CHICKEN 12,10/kg



8⁹⁹ GRAINES PRANA 200-250 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
PRANA SEEDS



8⁴⁹ HUILE DE NOIX DE COCO BIOLOGIQUE MAISON ORPHÉE 454 g, HUILE DE CANOLA VIERGE, 500 ml
MAISON ORPHÉE ORGANIC COCONUT OIL



3⁹⁹ SUCRE DE CANNE BIOLOGIQUE MILANAISE FARINE BIOLOGIQUE BLANCHE NON-BLANCHIE TOUT USAGE, 1 kg
MILANAISE ORGANIC SUGAR CANE



7⁹⁹ FARINE TOUT USAGE ROBIN HOOD BIOLOGIQUE, 2 kg
ROBIN HOOD ALL PURPOSE FLOUR



5⁹⁹ TEMPEH BIOLOGIQUE TEMPEHINE 200 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
TEMPEHINE ORGANIC TEMPEH

Bol poké tempé et sésame



Bol protéiné

Polyvalent, le tempé s'apprête de mille et une façons et vaut la peine d'être découvert ! Essayez-le dans le bol poké pour un dîner riche en protéines.



Cuisson Biologique

Bien plus qu'une tendance, l'alimentation biologique est un mode de vie adopté par de plus en plus de gens. Que ce soit pour des raisons de santé, d'éthique ou d'environnement, les adeptes du bio fuient les OGM et les pesticides, et privilégient les ingrédients naturels.

Boîte à lunch diversifiée

Au compte de deux ou trois collations par jour, nous sommes rapidement à court d'idées. Pour vous inspirer, nous avons retenu une multitude de collations nourrissantes et disponibles en épicerie.



BIO
4.49 YOGOURT À BOIRE STONYFIELD FARM
6/93 ml, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
STONYFIELD FARM DRINKABLE YOGURT



BIO
2.99 COLLATION AUX POMMES IRRESISTIBLES BIOLOGIQUE
6/113 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
IRRESISTIBLES ORGANICS FRUIT SNACK



SANS LACTOSE
2/6\$ YOGOURT GREC IRRESISTIBLES SKYR, 500 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
IRRESISTIBLES GREEK YOGURT



BIO
5.99 FROMAGE IRRESISTIBLES BIO
200 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
IRRESISTIBLES ORGANICS CHEESE



SANS OGM
3.99 CROUSTILLES AUX LÉGUMES FLOURISH
113 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
FLOURISH VEGGIE CRISPS



BIO
2.99 COLLATION AUX POMMES BIOLOGIQUE GOGO SQUEEZ
4/90 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
GOGO SQUEEZ ORGANIC APPLE SNACK



SANS GLUTEN
3.49 MÉLANGE DE GRIGNOTINES PERFECTION SNACKS
SANS GLUTEN, 200 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
PERFECTION SNACKS SNACK MIX



SANS OGM
4.99 BARRES AUX FIGES NATURE'S BAKERY
6/57 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
NATURE'S BAKERY FIG BARS



BIO
2/3\$ BARRES ÉNERGÉTIQUES CLIF BAR
50 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
CLIF BAR ENERGY BARS



SANS GLUTEN
4.99 CRAQUELINS CRUNCHMASTER
SANS GLUTEN, 128 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
CRUNCHMASTER CRACKERS

Petits plaisirs sans culpabiliser

On les mange à l'occasion, ces gourmandises sauront satisfaire vos papilles.

BONBONS GUMMIES REALFRUIT
180 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
REALFRUIT GUMMY CANDIES



SANS GLUTEN

COLLATION AU CHOCOLAT NOIR BARKTHINS
150 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
BARKTHINS DARK CHOCOLATE SNACK



SANS OGM



SANS OGM **3.49**

CROUSTILLES DE QUINOA SIMPLY 7
99-100 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
SIMPLY 7 QUINOA CHIPS

CHOCOLAT BIOLOGIQUE GREEN & BLACK'S
90 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
GREEN & BLACK'S ORGANIC CHOCOLATE

3.99



BIO



BIO

SANS GLUTEN

CHOCOLAT ROCHEF
120 g, PATIENCE BOUCHÉES DE CHOCOLAT
95 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
ROCHEF CHOCOLATE

4.99

Recette facile

Une salade réconfortante parfaite pour votre heure de dîner ! Simple et rapide, elle se conserve très bien et offre une portion généreuse.

Salade de brocolis et pois chiches grillés



PÂTES ALIMENTAIRES BIOLOGIQUES BIOITALIA
500 g, TOMATES, LÉGUMEUSES
398 ml, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
BIOITALIA ORGANIC PASTA

2/5\$



Des choix intelligents !



SANS OGM

YOGOURT SANS OGM RIVIERA
750 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
RIVIERA GMO FREE YOGURT

3⁴⁹



BIO

SAUCE POUR PÂTES BIOLOGIQUE BIOITALIA
358 ml, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
BIOITALIA ORGANIC PASTA SAUCE

4⁴⁹



BIO

BARRES DE CÉRÉALES IRRESISTIBLES NATURALIA
100 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
IRRESISTIBLES NATURALIA CEREAL BARS

2⁷⁹



BIO

SUBSTITUT DE VIANDE JACQUIER JACKFRUIT
200 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
JACKFRUIT JACQUIER MEAT SUBSTITUTE

5⁹⁹



BIO

AMUSE-GUEULE HARVEST SNAPS
85-93 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
HARVEST SNAPS SNACKS

1⁹⁹



BIO

KOMBUCHA MIEUX-ÊTRE
414 ml, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
LIFE SMART KOMBUCHA

2⁹⁹



BIO

Optimizes intestinal flora health
Optimise la santé de la flore intestinale
50 billion live probiotics
FRUIT FLAVORED - LACTIC ACID FERMENTED
STRAWBERRY - FRAGRANT

20⁹⁹

LAIT FERMENTÉ PROBIOTIQUE BIO-K PLUS
6,98 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
BIO-K PLUS PROBIOTIC FERMENTED MILK



BIO

FROMAGE BIOLOGIQUE RIVIERA SANS LACTOSE, 200 g, FROMAGE RAPE 170 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
RIVIERA ORGANIC CHEESE

6⁶⁹



Le yogourt est l'ingrédient de prédilection pour remplacer de nombreuses matières grasses. Essayez-le dans notre pain aux bananes et yogourt grec, pour un goût riche et onctueux !



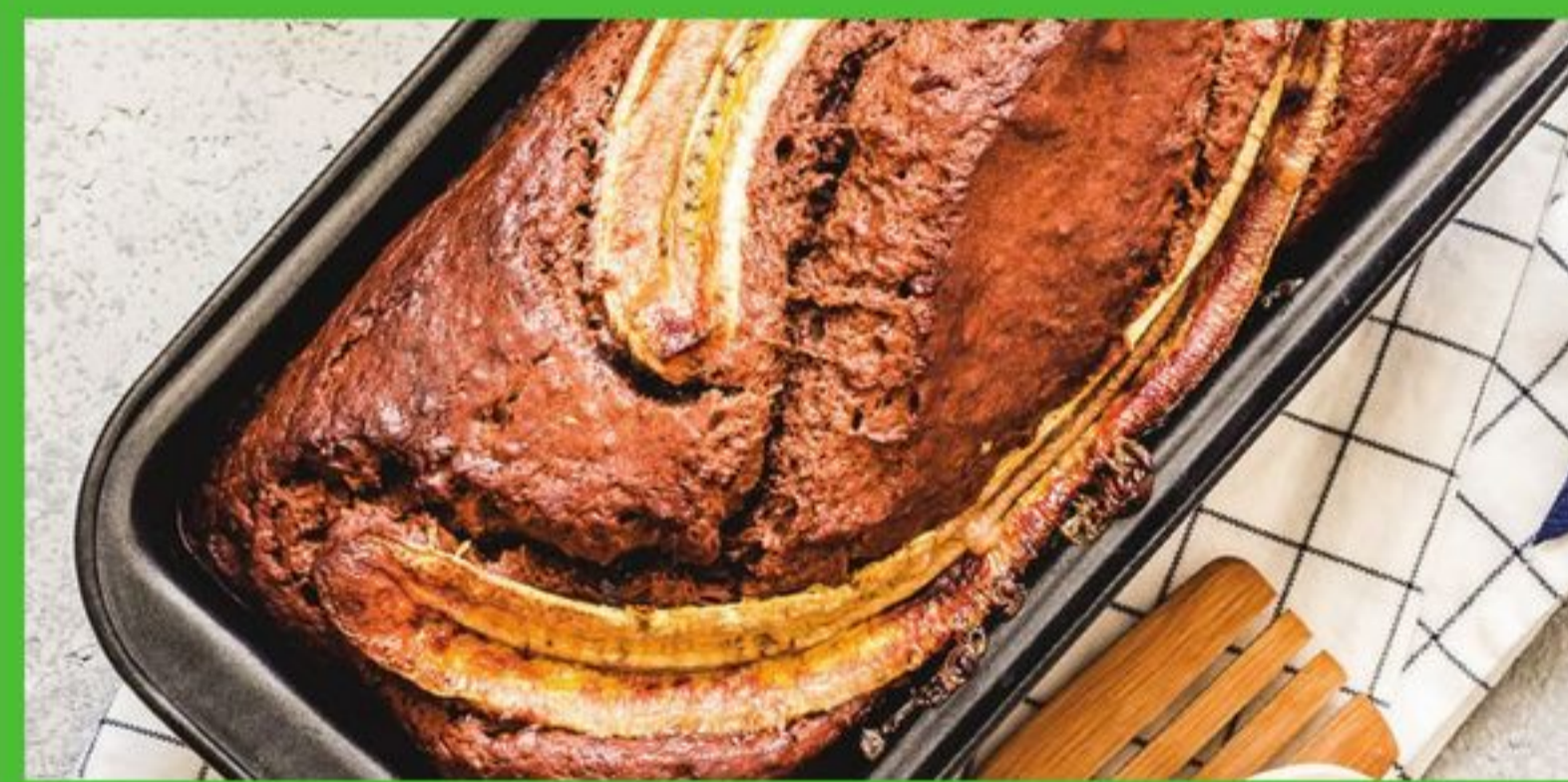
SANS LACTOSE

5⁹⁹

YOGOURT GREC RIVIERA
750 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
RIVIERA GREEK YOGURT



Pain bananes et yogourt grec



Partir du bon pied !

Pas de temps, pas d'appétit, pas d'inspiration... Il est facile de sauter le premier repas de la journée. Pour une rentrée sous le signe de la vitalité, apprenons à aimer le déjeuner avec une foule de produits pour l'intégrer à nos bonnes habitudes.

LAIT BIOLOGIQUE LACTANTIA
1,5 L, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
LACTANTIA ORGANIC MILK

5⁴⁹



BIO

GAUFRES BIOLOGIQUES NATURE'S PATH SURGELÉES, 210 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
NATURE'S PATH ORGANIC WAFFLES

4⁴⁹



YOGOURT VÉGÉTAL AU LAIT DE COCO RIVIERA
500-650 g, 4/120 g, KEFIR AU LAIT DE COCO 946 ml, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
RIVIERA COCONUT VEGAN YOGURT

4⁹⁹

À BASE DE PLANTES



BEURRE D'AMANDES JULIA'S
SANS GLUTEN, 255 g
JULIA'S ALMOND BUTTER

7⁹⁹



SANS GLUTEN



SANS - GLUTEN - FRET

Silver Hills ORGANIC BIOLOGIQUE SPROUTED POWER
Sésame Sunflower Sésame et tournesol

BAGELS BIOLOGIQUES SILVER HILLS SURGELÉS, 400 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
SILVER HILLS ORGANIC BAGELS

5⁴⁹

BIO

NOUVEAU !
UNE PREMIÈRE AU CANADA

VIVEZ UNE EXPÉRIENCE D'ÉPICERIE INNOVANTE!

Faites plus facilement votre épicerie selon votre style de vie, vos préférences et vos restrictions alimentaires grâce à notre nouveau guide de repérage d'attributs **Mieux Choisir Mieux Vivre**.



Repérez le vert en magasin OU avec l'appli Mon Metro !

Balayez le code barre des produits en magasin ou à la maison et découvrez leurs attributs.



sans gluten



sans lactose



végane



végé



grains entiers



bio



sans gras



paleo



fodmap



sans ogm



sans sucre



DÉCOUVREZ LE TEMPEH !

Préparé à partir de fèves de soya fermentées, le Tempeh constitue un repas complet notamment en raison de haute teneur en valeurs nutritives diverses.

Découvrez les recettes complètes.

LANIÈRES DE TEMPEH
STYLE
CÔTES LEVÉES
À L'ORANGE
ET À L'ÉRABLE.



TEMPEH GRILLÉ
À L'ABRICOT

Apprenez-en plus avec
Linda Montpetit

Nutritionniste **metro**



ESSEYER LE TEMPEH QUÉBÉCOIS CERTIFIÉ BIOLOGIQUE TEMPEHINE

Tempehine



“Ces muffins au léger goût sucré sont suffisamment riches en glucides et en protéines pour un petit-déjeuner sur le pouce ou comme collation nutritive entre les repas. Ils ne contiennent pas de noix, ce qui est parfait pour l'école.”

-Linda Montpetit

Nutritionniste **metro**



**MUFFINS
SANS
SUCRE**
À L'ORANGE
ET AUX
FIGUES



Recette
issue du livre
VÉGÉ GOURMAND
de Linda Montpetit

 <p>Bonus 15 pts/m</p> <p>TOASTER STRUDEL PILLSBURY SOURGÈLES, 270 g, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN PILLSBURY TOASTER STRUDEL</p> <p>2⁹⁹</p>	 <p>Bonus 15 pts/m</p> <p>CONFITURE PURE SMUCKER'S GÈLE, 250 mL, SMUCKER'S MARGARINE 275 mL, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN SMUCKER'S PURE JAM</p> <p>2⁹⁹</p>	 <p>produit d'ici</p> <p>Bonus 15 pts/m</p> <p>LAIT AROMATISÉ OUEBON, SEALTEST 473 mL, NATREL PRODUIT LAITIÈRE SANS LACTOSE 200 mL, HERSHEY'S LAIT FRAPPÉ 550 mL, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN OUEBON, SEALTEST FLAVOURED MILK</p> <p>2/3^{\$}</p>	 <p>Bonus 15 pts/m</p> <p>GRUAU QUAKER 200 g, 1 kg, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN QUAKER OATMEAL</p> <p>3⁴⁹</p>
 <p>Bonus 15 pts/m</p> <p>MÉLANGE À MUFFINS QUAKER À BISCUITS, 400 g, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN QUAKER MUFFIN MIX</p> <p>3⁹⁹</p>	 <p>Bonus 15 pts/m</p> <p>MARGARINE MOLLE OLIVINA LACTANTIA ATTITUDE SAINTE OMEGA 3, 850 g LACTANTIA OLIVINA SOFT MARGARINE</p> <p>3⁹⁹</p>	 <p>Bonus 15 pts/m</p> <p>MÉLANGE À CRÊPES AUNT JEMIMA 750 g, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN AUNT JEMIMA PANCAKE MIX</p> <p>3⁴⁹</p>	 <p>produit d'ici</p> <p>Bonus 15 pts/m</p> <p>FROMAGE COTTAGE SEALTEST 500 g, CRÈME SURE 500 mL, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN SEALTEST COTTAGE CHEESE</p> <p>3²⁹</p>

PARTIR

DU BON PIED

 <p>produit d'ici</p> <p>LAIT FINEMENT FILTRÉ NATREL LACTANTIA PURFILTRÉ, 2 L, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN NATREL FINE-FILTERED MILK</p> <p>4⁴⁹</p>	 <p>Bonus 25 pts/m</p> <p>COLODRANT À CAFÉ INTERNATIONAL DELIGHT 946 mL, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN INTERNATIONAL DELIGHT COFFEE WHITENER</p> <p>4⁹⁹</p>	 <p>Bonus 15 pts/m</p> <p>CÉRÉALES KELLOGG'S VOS FORMATS ET VARIÉTÉS EN MAGASIN PB & ME BEURRE D'ARACHIDE 200 g, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN KELLOGG'S CEREAL</p> <p>5⁹⁹</p>	 <p>Bonus 50 pts/m</p> <p>CAPSULES DE CAFÉ STARBUCKS K-CUP 24 UN., CAFÉ MOULU 793 g, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN STARBUCKS COFFEE CAPSULES</p> <p>18⁹⁹</p>
---	--	---	--

CUISINE RAPIDE

 <p>LÉGUMINEUSES CEDAR 540 mL, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN CEDAR LÉGUMES</p> <p>3/4^{\$}</p>	 <p>MÉLANGE À GÂTEAU BETTY CROCKER 437-461 g, GÂTEAU À GÂTEAU 340-450 g, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN</p> <p>3/5^{\$}</p>	 <p>produit d'ici</p> <p>MÉLANGE À SAUCE ST-HUBERT FINE CUISINE, 1 L, 20-57 g, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN ST-HUBERT SAUCE MIX</p> <p>3/4^{\$}</p>	 <p>produit d'ici</p> <p>SAUCE SOYA VH 300 mL, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN VH SOYA SAUCE</p> <p>2/5^{\$}</p>
 <p>Bonus 25 pts/m</p> <p>BOUILLON CONCENTRÉ BOVRIL 500 mL, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN BOVRIL CONCENTRATED BROTH</p> <p>4⁹⁹</p>	 <p>C'EST NOUVEAU!</p> <p>Bonus 25 pts/m</p> <p>FROMAGE EN GRAINS P'TIT QUÉBEC À FROTTER 200 g, BLACK DIAMOND FROMAGE EN TRANCHES 220-240 g, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN P'TIT QUÉBEC CHEESE CURDS</p> <p>4⁹⁹</p>	 <p>Bonus 15 pts/m</p> <p>OLIVES SELECTION OGONIS, CÔRNICIONS, 375 mL, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN SELECTION OLIVES</p> <p>2/4^{\$}</p>	 <p>C'EST EXCLUSIF!</p> <p>DÎNER VÉGANE PAS PLATE! SOURGÈLE, 400-405 g, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN NOT BORING! VEGAN DINNER</p> <p>6⁴⁹</p>
 <p>Bonus 15 pts/m</p> <p>LÉGUMES ARCTIC GARDENS SOURGÈLES, 275-290 g, DINER VÉGÉ 300 g, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN ARCTIC GARDENS VEGETABLES</p> <p>3⁷⁹</p>	 <p>POMMES DE TERRE FRITES CAVENDISH SOURGÈLES, 1 kg, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN CAVENDISH FRENCH FRIED POTATOES</p> <p>2/5^{\$}</p>	 <p>Bonus 20 pts/m</p> <p>SAUCE À PIZZA GATTUSO SAUCE À LASAGNE, 300 mL GATTUSO PIZZA SAUCE</p> <p>2/4^{\$}</p>	 <p>PIZZA CROÛTE FARCIE DELISSIO SOURGÈLE, 660-744 g, CROÛTELLANTE EN PLAT 556-626 g, 1 LÉVE-40-FOUR 700-888 g, VARIÉTÉS EN MAGASIN DELISSIO STUFFED CRUST PIZZA</p> <p>5⁹⁹</p>

mon guide
mieux choisir
mieux vivre
metro

Repérez le vert

En magasin Sur l'appli Mon Metro



BIO

GRAINES DE CHIA PRANA BIOLOGIQUES, 200-200 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN. PRANA CHIA SEEDS

5⁹⁹



SANS GLUTEN

FÉCULE DE MAÏS FLEISCHMANN'S 454 g. FLEISCHMANN'S CORN STARCH

2⁹⁹



BIO

BISCUITS ANNIE'S BIOLOGIQUES, 215 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN. ANNIE'S COOKIES

2/6^{\$}



C'EST EXCLUSIF! chez metro

BOISSON VITAMINÉE LAST CALL 300 mL. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN. LAST CALL VITAMIN DRINK

2⁹⁹



BIO

CÉRÉALES GRANOLA LA FOURMI BIONIQUE 300 g. MUSKA 250 g. MUESLI 100 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN. LA FOURMI BIONIQUE GRANOLA CEREAL

3⁹⁹



NATUREL

YOGOURT DANONE ACTIVA, 650 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN. DANONE YOGURT

3³³



BIO

CAPSULES DE CAFÉ CAFÉ WILLIAM BIOLOGIQUE, 12 mL. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN. CAFÉ WILLIAM COFFEE CAPSULES

7⁹⁹



SANS GLUTEN

BISCUITS BIOLOGIQUES MADE GOOD 120 g. CARRÉS DE RIZ CROUSTILLANTS 122 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN. MADE GOOD ORGANIC COOKIES

3⁹⁹



SOURCE DE FER

OLIVES UNICO 200 mL. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN. UNICO OLIVES

4/5^{\$}



Bonus 20 pts/m

SANS OGM

PESTO M'LORD 250 mL. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN. M'LORD PESTO

3⁹⁹



Bonus 25 pts/m

SANS OGM

SAUCE PERI-PERI NANDO'S 250 mL. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN. NANDO'S PERI PERI SAUCE

5⁶⁹



Bonus 15 pts/m

SANS GLUTEN

VINAIGRETTE MAISON ORPHÉE 240-250 mL. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN. MAISON ORPHÉE DRESSING

3⁷⁹



SANS GLUTEN

DÎNER WHOLLY VEGGIE 325 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN. WHOLLY VEGGIE DINNER

6⁴⁹



BIO

CAFÉ MOULU KICKING HORSE 1 kg. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN. KICKING HORSE GROUND COFFEE

26⁹⁹



SANS GLUTEN

BOUCHÉES BIOLOGIQUES CHIC CHOC PRANA 125 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN. PRANA CHIC CHOC ORGANIC BITES

4⁹⁹



NATUREL

RÉGLISSE PANDA 170 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN. PANDA LICORICE

2⁷⁹



SOURCE DE CALCIUM

C'EST NOUVEAU! chez metro

YOGOURT À BOIRE DANONE ACTIVIA 190 mL. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN. DANONE ACTIVIA DRINKABLE YOGURT

2/3^{\$}



BIO

CHOCOLAT BIOLOGIQUE THEOBROMA 250 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN. THEOBROMA ORGANIC CHOCOLATE

2/4^{\$}



NATUREL

YOGOURT ACTIVIA DANONE 100% NATUREL, 6700 g. PRODUITIQUE 2,750 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN. DANONE ACTIVIA YOGURT

4⁴⁹



BIO

GRAINES DE CHANVRE PRANA BIOLOGIQUES, 200-250 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN. PRANA HEMP SEEDS

8⁹⁹



À BASE DE PLANTES

COPEAUX DE FROMAGE DAIYA 227 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN. DAIYA CHEESE SHAVINGS

4⁹⁹



SOURCE DE VITAMINE C

LÉGUMES D'AUCY 390 mL. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN. D'AUCY VEGETABLES

2⁵⁹



FAIBLE FODMAP

RIZ DAINTY 900 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN. DAINITY RICE

3⁴⁹



SANS OGM

EAU DE COCO VITA COCO 1 L. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN. VITA COCO CONDONUT WATER

2/7^{\$}



BIO

CÉRÉALES POUR BÉBÉS BIOLOGIQUES BABY GOURMET 227 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN. BABY GOURMET ORGANIC BABY CEREAL

4⁹⁹



BIO

ÉDULCORANT BIOLOGIQUE LIVA SUCRE DE Dattes BRUT, 400 g. LIVA ORGANIC SWEETENER

12⁹⁹



BIO

BIÈRE MOLSON COORS ORGANIC CAISSE, CANETTES CONSONNÉES 12,755 mL BEER

2/32⁹⁸ ou 17,99 la caisse



SANS GLUTEN

CIDRE LACROIX 473 mL. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN. LACROIX CIDER

2⁹⁹

VIVEZ UNE EXPÉRIENCE D'ÉPICERIE INNOVANTE!

NOUVEAU! UNE PREMIÈRE AU CANADA