

économisez avec nos marques maison

m
mon épicier

Irrésistible

Selection

LifeSmart
Mieux-être



voyez à quel point c'est facile de gagner!



concours
jusqu'au 11 mars

total de
20
millions
de points
à gagner

mes
marques à
moi

détails sur programmemoi.ca

achetez 2
produits
participants et
présentez votre
carte **moi** en
magasin et
en ligne.



beurre
d'arachide
Mieux-être,
Naturalia,
Selection
500 g, choix varié
LifeSmart, Naturalia,
Selection peanut butter

3.99

Du jeudi 5 mars au mercredi 11 mars 2026 From Thursday to Wednesday March 5th - March 11th, 2026

petits déjeuners variés

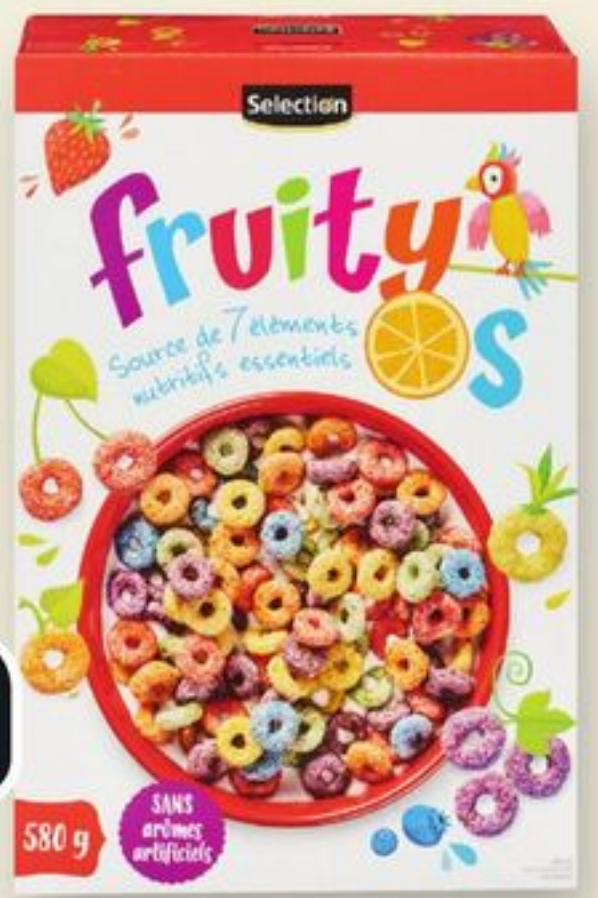
Petits déjeuners à petits prix pour toute la famille

gruau instantané
Selection
380-430 g, gruau en sac
280 g-1 kg
Selection
instant oatmeal



2⁹⁹

céréales
Selection
formats et choix variés
Selection cereal



5⁴⁹

yogourt
Irrésistible
16/100 g, choix varié
Irrésistible yogurt



7²⁹



Essayez la recette
[cliquez ici](#)

recette classique: les oeufs bénédictines

oeufs blancs
Selection
Nutri, Burnbrae, calibre gros, 30 un., choix varié
Selection white eggs



9⁹⁹

beurre
Selection
454 g, choix varié
Selection butter



6⁴⁹

fromage
Selection
400 g, Mieux-être
375 g, choix varié
Selection cheese



4⁸⁸

ajouter du fromage à la recette pour plus de goût et de texture

gaufres
Selection
surgelées, 1,68 kg, choix varié
Selection waffles



11⁹⁹

la vedette du Québec
tous les matins

Que ce soit dans votre café, sur vos crêpes, dans votre gruau ou sur vos gaufres, le sirop d'érable Irrésistible de première qualité offre un goût authentique et généreux.

sirop d'érable Irrésistible
540 ml, choix varié
Irrésistible maple syrup

9⁴⁹



pur à 100 %



Recette de crêpes
[cliquez ici](#)

pour les lunches des grands comme des petits



tortillas Selection
336-408 g, choix varié
Selection tortillas
reg. 4,99

à partir de

3 99

ORIGINAL
TORTILLAS de farine

PESTO & GARLIC
FLAVOURED
SAVEUR DE
PESTO ET
AIL

produit d'ICI

émincé de jambon Selection
400 g, choix varié
Selection shaved ham
reg. 11,49

10 49

COOKED HAM
shaved émincé
JAMBON CUIT

BLACK FOREST
SMOKED HAM
shaved émincé
JAMBON FUMÉ
FORET NOIRE

OLD FASHIONED
SMOKED HAM
shaved émincé
JAMBON FUMÉ
À L'ANCIENNE

produit d'ICI



avec ces 14 produits, vous avez
100 combinaisons différentes
pour vos wraps maison

fromage
tranché
Irrésistible,
Mieux-être
160-180 g,
choix varié
Irrésistible,
Life Smart
sliced cheese

Obtenez

20%

sur le 2e paquet
et les suivants les
moins chers

Irresistible
SLICED CHEESE
PROVOLONE
FROMAGE TRANCHE

Life Smart
Mieux-être
25% LESS FAT*
SLICED CHEESE
SWISS SUISSE
FROMAGE TRANCHE

Irresistible
SLICED CHEESE
MONTEREY JACK
FROMAGE TRANCHE

Life Smart
Mieux-être
55% LESS FAT*
SLICED CHEESE
MOZZARELLA
FROMAGE TRANCHE

Irresistible
SLICED CHEESE
HAVARTI
FROMAGE TRANCHE

produit d'ICI

pour les journées plus froides

soupe Irrésistible
600 ml,
choix varié
Irrésistible soup
reg. 6,49

5 99

Irresistible
SOUPES
MINES
SOUP

Irresistible
VEGETABLE
SOUP - SOUPE
LÉGUMES

Irresistible
CARROT
SOUP - POTAGE AUX
CAROTTES

Irresistible
TRADITIONAL
PEA
SOUP - SOUPE
POIS TRADITIONNELLE

produit d'ICI

pain plat
naan
192-240 g,
pain sandwich
naan carré 360 g,
choix varié
naan flatbread

3 99

Irresistible
Traditional
Naan
traditionnel

Irresistible
Round
Naan
ronds

Irresistible
Dipping
Naan pour
trempette

Irresistible
Square
Naan
carrés

produit d'ICI

des collations pour tous les goûts



produit d'ICI

hummus Irresistible
trempe, 200-227 g, choix varié
Irresistible hummus
reg. 3,99

3 49



raisins sultana Irresistible
400 g, canneberges séchées 250 g
Irresistibles sultana raisins or dried cranberries
reg. 5,99

4 99



noix de grenoble moitiées et morceaux Irresistible
250 g
Irresistible halves and pieces walnuts
reg. 7,99

6 99

amandes naturelles entières Irresistible
300 g
Irresistible whole natural almonds

8 99

découvrez la grande variété de nos collations



produit d'ICI

arachides Selection
700-800 g, choix varié
Selection peanut
reg. 5,99

5 49



produit d'ICI

Chewy Tendres
BARS-BARRES
CRANBERRY, WHITE CHOCOLATE & RASPBERRY
CANNEBERGES, CHOCOLAT BLANC ET FRAMBOISES

1 99



3/6\$ ou 3 29
l'unité

collation aux pommes Selection
Mieux-être 6/113 g, choix varié
Selection apple snack



3 49

maïs à éclater Selection
1 kg, choix varié
Selection popping corn
reg. 4,29

accompagnez vos collations d'une boisson

1 79

jus ou boisson Selection
Mieux-être, 1 L, choix varié
Selection juice or beverage



1 L **SANS SUCRE** **EXCELLENTE SOURCE DE VITAMINE C**

FORMAT ÉCONOMIQUE

pour encore plus d'économies, achetez vos produits préférés en format économique en magasin et en ligne



produit d'ICI

jus Selection
40/200 ml, choix varié
Selection juice

15 49



fruits en coupe Selection
20/107 ml, choix varié
Selection fruit cups

9 99



produit d'ICI

capsules de café Selection
K-Cup 100 un., choix varié
Selection coffee capsules

38 49

des idées simples pour vos soupers en famille

achetez un repas sélectionné et obtenez

40%*
de rabais
sur le 2^e paquet
le moins cher



*Offre valide jusqu'au 8 avril 2026 dans les Metro et Metro Plus participants. À l'achat d'un repas Irrésistible, Selection ou Mieux-être sélectionné, obtenez 40 % de rabais sur le deuxième repas moins cher. Selon la variété disponible en magasin. Jusqu'à épuisement des produits participants. Ne s'applique qu'aux prix affichés et exclut spécifiquement tout autre coupon, offre spéciale ou rabais. Aucun coupon différé ne sera remis. Nous nous réservons le droit de suspendre, de modifier ou de mettre fin à ce programme en tout temps sans préavis.

repas Irrésistible,
Mieux-être, Selection
surgelés, 280 g-1,13 kg, choix varié
Irrésistible, Life Smart, Selection
frozen meals

tellement de combinaisons avec
une multitude de produits à bas prix pour créer
votre recette de pâtes préférée.

Selection

**produit
D'ICI**



pâtes
alimentaires
Selection
900 g, choix varié
Selection pasta

sauce pour pâtes
Selection
410-650 ml, choix varié
Selection pasta sauce

3.69



desserts pour toutes les occasions

Irrésistible

produit
D'ICI

5
variétés

Biscuits et
crème

Chocolat blanc

Chocolat

Cappuccino

Caramel et
pacanes

Velours rouge

Irrésistible

MINI
Cheesecake
Gâteau au
fromage

TUXEDO
3 White chocolate
3 White chocolate

The ultimate mini cheesecake duo for
chocolate lovers: intense dark chocolate
and sweet, creamy white chocolate.
Le duo parfait pour les amateurs de
chocolat : chocolat noir intense et
chocolat blanc, doux et crémeux.

12⁹⁹

gâteaux mini mousse
300 g, mini gâteaux 350 g, gâteau
au fromage 330 g, choix varié
mini mousse cakes
reg. 13,49

Irrésistible

MINI
Cheesecake
Gâteau au
fromage

gâteaux
mini mousse
300 g, mini gâteaux 350 g,
gâteau au fromage 330 g,
choix varié
mini mousse cakes
reg. 13,49

Irrésistible

MINI
Cheesecake
Gâteau au
fromage

12⁹⁹

Irrésistible

MINI
MOUSSE

Irrésistible

MINI
MOUSSE

Composée d'une croûte de chapelure Graham qui
**s'harmonise parfaitement avec la
garniture onctueuse au fromage**

Irrésistible

Cheesecake
Gâteau au
fromage

CLASSIC
CLASSIQUE

A timeless classic: our rich and
creamy cheesecake.
Un classique intemporel : notre
gâteau au fromage riche et crémeux.

Irrésistible

Cheesecake
Gâteau au
fromage

STRAWBERRY
FRAISES

A deliciously creamy cheesecake
with succulent strawberries.
Un délicieux gâteau au fromage
onctueux, agrémenté de fraises
succulentes.

Irrésistible

Cheesecake
Gâteau au
fromage

RASPBERRY
FRAMBOISES

This delicious raspberry cheesecake
will delight your taste buds with
every flavour-filled bite.
Un délicieux gâteau au fromage
à la framboise dont chaque bouchée
révèle vos papilles.

Irrésistible

Cheesecake
Gâteau au
fromage

PECAN, CARAMEL
& CHOCOLATE

A deliciously creamy cheesecake
with succulent strawberries.
Un délicieux gâteau au fromage
onctueux, agrémenté de fraises
succulentes.

gâteau
au fromage
500-600 g,
choix varié
cheesecake
reg. 18,99

16⁹⁹

Irrésistible

Irrésistible

The
Creamy
Les crémeux

TIRAMISU

The best way to indulge yourself,
Italian style: espresso flavoured,
mascarpone cream and cocoa powder.
Pour gourmandise à l'italienne, riche
en arômes d'espresso, en mascarpone
et en notes de cacao.

produit
D'ICI

gâteau
tiramisu
Gusto Italiano
gâteau bagatelle,
500 g, choix varié
Gusto Italiano
tiramisu cake
reg. 11,99

10⁹⁹