

Principaux ARTICLES À GARDER DANS VOTRE CUISINE



RÉFRIGÉRATEUR

- Œufs
- Lait et/ou substituts
- Fruits et légumes frais
- Légumes-feuilles
- Yogourts faibles en gras
- Collations éclairs (houmous, trempettes, dinde tranchée)
- Beurre non salé
- Condiments (ketchup, moutarde)
- Fromage
- Ail et gingembre frais
- Citrons et limes
- Eau gazeuse

CONGÉLATEUR

- Pain de blé entier, roulés, muffins anglais
- Fruits congelés
- Légumes congelés
- Poisson, crevettes, saumon
- Poulet, porc, bœuf, tofu
- Coquilles à quiche
- Pérogies
- Ravioli

GARDE-MANGER

- Craquelins de blé entier ou galettes de riz
- Beurre d'arachide ou de noix
- Huile (d'olive, de canola, d'avocat)
- Vinaigre (balsamique, de vin rouge, alcool de riz)
- Pâtes de grains entiers, gruau, boulghour, couscous et quinoa
- Céréales riches en fibres
- Graines et noix non salées
- Tomates et haricots en conserve, non salés
- Thon, saumon, poulet ou crabe en conserve
- Épices
- Sauce soya faible en sodium
- Bouillon de légumes ou de poulet
- Grains de maïs soufflé
- Garnitures à pizza (tomates séchées, pesto, olives)
- Thé et café