

Garde-manger bien pensé

Avec les réserves d'un garde-manger bien pensé, il est possible de composer un repas nutritif et conforme à l'assiette équilibrée. Ça demande peu de planification et ça évite d'avoir à sortir de la maison.

Il suffit d'assembler des aliments de chaque groupe et le tour est joué!

	À avoir en tout temps		À acheter selon le menu de la semaine
	GARDE-MANGER	CONGÉLATEUR	RÉFRIGÉRATEUR
Viandes et substituts	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Poisson en conserve ✓ Légumineuses en conserve ✓ Tofu en contenant Tétra Pak 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Poisson, volailles, viandes maigres ✓ Légumineuses surgelées ✓ Tempeh 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Poisson, volaille, viandes maigres ✓ Œufs ✓ Tofu
Légumes	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Oignon, ail ✓ Tomates en conserve, sans sel ajouté ✓ Sauce tomate, faible en sodium ✓ Jus légumes, faible teneur en sodium 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Légumes surgelés ✓ Plats cuisinés à base de légumes (ex. : soupe, ratatouille) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Légumes frais ✓ Légumes pré-coupés (ex. : carottes, céleri, poivrons) ✓ Laitue pré-lavée ✓ Fines herbes
Fruits	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Fruits en conserve dans son propre jus ou dans l'eau ✓ Compote de fruits sans sucre ajouté ✓ Fruits séchés (ex. : raisins, dattes, abricots, canneberges) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Fruits surgelés ✓ Banane mûre 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Fruits frais ✓ Fruits pré-coupés (ex. : melon, ananas)

Féculets	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Grains céréaliers entiers (ex. : quinoa, orge mondé, bulghur, riz brun, couscous blé entier) ✓ Craquelins de farine entière ✓ Pâtes, de préférences à grains entiers ✓ Farine entière ✓ Flocon d'avoine (gruau), son d'avoine et/ou de blé ✓ Céréales à déjeuner ✓ Pomme de terre, patate douce 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pain, bagels, muffins anglais, tortillas et pita, de grains entiers ✓ Grains céréaliers entiers cuits, congelés en portions individuelle ✓ Muffins maisons ✓ Maïs et petits pois surgelés 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pain, bagels, muffins anglais, tortillas et pita, de grains entiers ✓ Muffins maisons
Produits laitiers et substituts	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Lait ou boissons végétales enrichies (ex. : soya, amandes, riz) en contenant Tétr Pak 		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Lait ou boissons végétales enrichies (ex. : soya, amandes, riz) ✓ Yogourt, 2% M.G. ou moins ✓ Fromage, 15% M.G. ou moins
Matières grasses	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Huile (olive, canola, avocat, cameline) ✓ Noix ✓ Graines de lin et/ou de chia 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Noix sensibles à la chaleur (ex. : noix de Grenoble) ✓ Avocat en dés, surgelés 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Graines de lin moulues ✓ Beurre de noix 100% naturel ✓ Tartinade de tofu, tartinade de pois chiches (humus) ✓ Margarine non hydrogénée ✓ Avocat