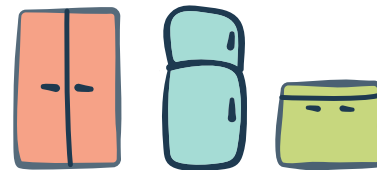


ALIMENTS PRATIQUES À AVOIR À PORTÉE DE MAIN



LÉGUMES ET FRUITS

GARDE-MANGER

- Tomates en conserve, pâte de tomates, sauce de tomate, jus de tomate
- Légumes en conserve
- Fruits en conserve
- Fruits séchés
- Ail
- Oignon
- Pommes de terre

RÉFRIGÉRATEUR

- Légumes frais
- Fruits frais
- Citron ou lime entiers ou en jus

CONGÉLATEUR

- Légumes surgelés
- Fruits surgelés
- Bananes mûres*
- Sauce tomate*

ALIMENTS À GRAINS ENTIERS

- Céréales peu sucrées
- Flocons d'avoine
- Farine de blé entier
- Pains, pitas, tortillas à grains entiers
- Pâtes de blé entier
- Riz brun, orge, couscous, etc.

- Riz cuit, pâtes cuites*

ALIMENTS PROTÉINÉS

- Poisson en conserve (thon, saumon, etc.)
- Légumineuses (haricots, lentilles, pois chiches, etc.)
- Lait écrémé concentré
- Beurre d'arachide ou de noix
- Noix et graines

- Viande et volaille
- Poisson
- Œufs
- Tofu
- Lait, boissons de soya enrichies
- Yogourt nature
- Fromage

- Viandes et volailles surgelées
- Filets de poisson
- Fève de soya
- Blancs ou jaunes d'œufs*
- Fromage râpé*
- Lait

HUILES, VINAIGRES ET SAUCES

- Huiles végétales (canola, olive, maïs, tournesol, etc.)
- Vinaigre (balsamique, de cidre, de vin)

- Beurre ou margarine non hydrogénée

- Beurre ou margarine non hydrogénée*

AUTRES ALIMENTS

- Sucre, miel, mélasse, cassonade
- Poudre de cacao
- Bouillon commercial réduit en sel
- Fécule de maïs
- Bicarbonate de soude, poudre à pâte
- Extrait de vanille

- Sirop d'érable
- Condiments (moutarde, mayonnaise, sauce soya, sauce piquante, etc.)

- Bouillon congelé dans des cubes à glaçons*

ÉPICES ET HERBES

- Épices (poudre de chili, cari, curcuma, cumin, paprika, cannelle, etc.)
- Herbes séchées (persil, origan, basilic, thym, feuilles de laurier, etc.)
- Poivre moulu, sel de table

- Herbes fraîches
- Gingembre frais
- Pesto

- Herbes fraîches*
- Gingembre frais*

* Les aliments congelés inscrits en italique sont des suggestions pour conserver les surplus ou éviter le gaspillage d'aliments frais.