

Aliments	Garde-manger	Réfrigérateur	Congélateur
Produits céréaliers	<ul style="list-style-type: none"> • Pâtes de blé entier et autres • Quinoa /Riz/ Couscous de blé entier/ Nouilles de riz/ orge • Farine blanche et farine de blé entier • Flocons d'avoine (gruau) • Céréales à déjeuner nutritives 	<ul style="list-style-type: none"> • Pain • Pitas/tortillas 	<ul style="list-style-type: none"> • Pain • Bagel • Surplus de quinoa/riz/couscous cuit • Muffins • Biscuits maison
Légumes et fruits	<ul style="list-style-type: none"> • Tomates en conserve • Pâte de tomates • Pot de sauce tomates • Fruits en conserve dans leur jus (fruits seuls ou salade de fruits) • Fruits séchés • Oignons • Pomme de terre • Ail 	<ul style="list-style-type: none"> • Légumes et fruits divers • Jus de fruits • Jus de légumes/tomates réduit en sodium 	<ul style="list-style-type: none"> • Légumes divers surgelés • Fruits surgelés • Banane congelées avec la pelure
Lait et substituts	<ul style="list-style-type: none"> • Lait évaporé • Lait en poudre 	<ul style="list-style-type: none"> • Lait • Yogourt • Fromage 	<ul style="list-style-type: none"> • Fromage râpé
Viandes et substituts	<ul style="list-style-type: none"> • Poisson en conserve (sardines, thon, saumon, etc.) • Légumineuses en conserve 	<ul style="list-style-type: none"> • Tofu • Œufs • Beurre d'arachides ou de noix 	<ul style="list-style-type: none"> • Viandes, volaille • Poisson/fruits de mer • Noix et graines
Autres	<ul style="list-style-type: none"> • Huiles végétale • Vinaigre divers • Bouillons en poudre ou liquide (légumes, poulet, bœuf) • Herbes et épices • Sucre, cassonade... • Sauce soya • Fécule de maïs 	<ul style="list-style-type: none"> • Beurre ou margarine non hydrogénée • Moutarde de Dijon • Pesto • Condiments (ketchup, moutarde, salsa...) 	