

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