

# Guide des aliments de base pour cuisiner vite et bien

1

Groupe alimentaire	Garde-manger	Réfrigérateur	Congélateur
<b>Produits céréaliers</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Pâtes de blé entier, riz brun, couscous blé entier</li> <li><input type="checkbox"/> Farine de blé entier et blanche</li> <li><input type="checkbox"/> Céréales à déjeuner, flocons d'avoine</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Pain, pita et tortilla de blé entier</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Pain tranché, bagel, muffin anglais à grains entiers</li> <li><input type="checkbox"/> Riz cuit</li> <li><input type="checkbox"/> Muffin et biscuit maison</li> </ul>
<b>Légumes et fruits</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Tomates en conserve, pâte de tomates, sauce de tomates ou de légumes</li> <li><input type="checkbox"/> Fruits en conserve dans leur jus</li> <li><input type="checkbox"/> Légumes en conserve</li> <li><input type="checkbox"/> Fruits séchés (raisins, canneberges, dattes)</li> <li><input type="checkbox"/> Oignons, pommes de terre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Légumes et fruits frais</li> <li><input type="checkbox"/> Jus de fruits, de légumes ou de tomate</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Légumes surgelés</li> <li><input type="checkbox"/> Épinards hachés</li> <li><input type="checkbox"/> Petits fruits surgelés (bleuets, fraises, framboises)</li> <li><input type="checkbox"/> Banane mûre (congelée avec la pelure)</li> </ul>
<b>Produits laitiers</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Lait écrémé en poudre</li> <li><input type="checkbox"/> Lait UHT</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Lait</li> <li><input type="checkbox"/> Yogourt nature ou aromatisé</li> <li><input type="checkbox"/> Fromage en brique</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Fromage râpé</li> </ul>
<b>Viandes et substituts</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Poissons en conserve (thon, saumon, palourdes, sardines, etc.)</li> <li><input type="checkbox"/> Légumineuses en conserve</li> <li><input type="checkbox"/> Beurre d'arachide</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Viande et volaille</li> <li><input type="checkbox"/> Tofu</li> <li><input type="checkbox"/> Oeufs</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Viande et volaille</li> <li><input type="checkbox"/> Poisson et fruits de mer (crevettes, sole, flétan, etc.)</li> <li><input type="checkbox"/> Noix et graines</li> </ul>
<b>Autres aliments</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Huile végétale (canola, olive, maïs, tournesol)</li> <li><input type="checkbox"/> Sucre, miel, cassonade</li> <li><input type="checkbox"/> Sauce soya</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Beurre ou margarine non hydrogénée</li> <li><input type="checkbox"/> Condiments (moutarde, mayonnaise, ketchup, salsa, etc.)</li> </ul>	

Référence : [www.extenso.org](http://www.extenso.org), visité le 5 juin 2012