

ALIMENTS DE BASE

À AVOIR EN RÉSERVE

FRUITS & LÉGUMES

GARDE-MANGER

- Fruits frais (pomme, kiwi, orange...)
- Tomates fraîches
- Tomates en conserve
- Oignon, ail
- Patate douce, pomme de terre
- Fruits séchés

RÉFRIGÉRATEUR

- Fruits frais (raisins, fraises...)
- Légumes frais (épinards, carottes...)

CONGÉLATEUR

- Fruits congelés (mangues, petits fruits...)
- Légumes congelés (maïs, pois, mélange...)

ALIMENTS PROTÉINÉS

- Légumineuses (pois chiches, lentilles, haricots noirs...)
- Saumon, thon en conserve
- Poulet en conserve
- Beurre de noix (arachides, amandes...)
- Noix (amandes, pistaches...)
- Graines (de chia, de tournesol...)
- Boisson de soya, Boisson d'amandes

- Oeufs
- Tofu ferme
- Houmous
- Lait ou boisson de soya
- Yogourt grec nature
- Yogourt aux fruits
- Fromage feta
- Fromage cheddar/mozzarella

- Poisson
- Crevettes
- Viande
- Edamames sans la cosse
- Poulet cuit
- Repas en portion individuelle

PRODUITS CÉRÉALIERS

- Pain
- Pain tortilla ou pita ou bagels
- Riz brun, quinoa, couscous
- Pâtes
- Céréales à déjeuner
- Flocons d'avoine (grau) nature

- Farine de blé entier
- Pain

AUTRES

- Huile d'olive, de canola, de sésame grillé
- Vinaigre balsamique, de cidre
- Miel, sucre, cassonade
- Épices et herbes
- Bicarbonate de soude, poudre à pâte, fécule de maïs
- Chocolat noir
- Bouillon de poulet /légumes/pho

- Sirop d'érable
- Moutarde de Dijon
- Sauce tamari
- Jus de citron/limon concentré
- Pâte de cari
- Ail en pot

- Racine de gingembre
- Banane mûre
- Pâte à pizza



ALIMENTS DE BASE

À AVOIR EN RÉSERVE

QUELQUES IDÉES ...

TOMATES FRAÎCHES

- Taboulé
- Salade grecque
- Tomate & bocconcini
- Tomates en quartier + basilic

CAROTTES

- Râpée, en salade
- Râpée, dans des boulettes de viande ou des croquettes de tofu
- Dans une soupe ou un mijoté ou un sauté
- En potage

BLEUETS CONGELÉS

- Smoothie
- Céréales
- Yogourt
- Muffins
- Salade de fruits

POIS CHICHES

- Salade, taboulé
- Fallafels
- Cari
- Houmous
- galettes à l'avoine

YOGOURT GREC NATURE

- Smoothie
- Vinaigrette, trempette
- Collation (+sirop d'érable + fruits)
- Déjeuner (parfait aux fruits)
- Dessert

POULET DÉJÀ CUIT

- Pâtes
- Pizza
- Sandwich
- Salade
- Bol (style poke bowl ou buddha bowl)

LENTILLES

- Sauce à spaghetti
- Salade
- Remplacer la 1/2 de la viande hachée dans une recette (ex, fajitas)
- Soupe
- Dhal

OEUFS

- Omelette
- Cuit dur, en salade ou collation
- Poché, sur un bagel
- avec mayo, yogourt grec et céleri dans un sandwich
- Muffins, gâteau

POISSON CONGELÉ

- En papillote
- Grillé
- Avec salsa de mangues et tomates
- Pané
- À la pâte de cari

QUINOA

- Accompagnement
- Salade repas
- Cari
- Galettes de burger végété
- Bol repas

CREVETTES

- Pâtes
- Pad thai
- Salade (ex. laitue boston + avocat + pomme)
- Croquettes
- Panées à la noix de coco

TOFU

- Mariné
- Grillé
- Sauté
- Râpé, avec du pesto
- Émietté, dans une sauce (tomate ou cari)