

LISTE D'ÉPICERIE

D'ÉTUDIANT



Il ne s'agit que de suggestions... Il y manque plusieurs choses, mais c'est simplement pour te donner un coup de main et t'inspirer lors de ta prochaine épicerie!

*Cette liste a été approuvée par **Gabrielle Trépanier, Dt. P.**, nutritionniste-diététiste au CISSS de l'Abitibi-Témiscamingue, diplômée des Sciences de la nature (2015).*

TRUCS DE PRO

Hydratation



- Fais l'inventaire de ton garde-manger et réfrigérateur
- Consulte les spéciaux
- Planifie tes repas de la semaine
- Consulte des livres de recettes, *Pinterest* ou *Instagram* pour t'inspirer!
- Dresse une liste en fonction du contenu de tes armoires
- Évite d'aller faire l'épicerie en étant affamé
- Cuisine en grande quantité avec des amis
- Congèle des plats préparés
- Conserve tes aliments adéquatement pour éviter le gaspillage
- Réduis ta consommation de viande (économique, nutritif et bon pour la planète!)

	GARDE-MANGER	RÉFRIGÉRATEUR	CONGÉLATEUR
FRUITS ET LÉGUMES	Compote de fruits • Conserves de tomates en dés, sauce tomate et pâte de tomate Fruits en conserve • Fruits séchés Jus de légumes Légumes en conserve dans l'eau sans sel Oignons • Olives • Patates douces Pommes de terre • Tomates séchées	Ail Citron et lime ou leur jus Fruits et légumes frais Légumes marinés (ex. : cornichons, betteraves)	Avocats Bananes mûres pelées Épinards • Maïs Mélanges de légumes Petits fruits • Petits pois
PRODUITS CÉRÉALIERS	Boulgour • Céréales à déjeuner Couscous • Farine • Flocons d'avoine Millet • Orge • Pain, pitas et bagels (à congeler pour prolonger la conservation) Pâtes • Quinoa • Sarrasin	Restes de céréales cuites (pâtes, riz, couscous...)	Croûte à pizza de blé entier Muffins, galettes et barres tendres maison Pain, bagels, pitas, muffins anglais à grains entiers Riz cuit • Son et germe de blé
LAIT ET SUBSTITUTS	Berlingots de lait UHT Boisson de soya vendue tablette Boissons de soya individuelles Lait écrémé ou boisson de soya en poudre Crème Belsoy (crème de soya)	Boisson de soya Fromage Kéfir • Lait • Parmesan Yogourt grec • Yogourt	
VIANDES ET SUBSTITUTS	Beurre d'arachides ou de noix Légumineuses sèches ou en conserve Noix et graines (à congeler pour prolonger la conservation) Poisson en conserve (thon, saumon, sardines) Protéines végétales texturées (PVT) Tofu type Mori-Nu	Blancs d'œufs pasteurisés Œufs frais (ou en version déjà cuite à la coque) Poisson • Tofu Viandes et volaille	Edamames • Fruits de mer Graines de lin moulues Noix et graines • Poisson Tempeh • Viandes et volaille
AUTRES	Bouillons • Cacao Épices et fines herbes séchées • Féculé de maïs Huiles végétales (olive, canola, tournesol...) Miel, sirop d'érable et mélasse Poudre à pâte • bicarbonate de soude Sauce piquante (sriracha ou Tabasco) Sauce soya • Sucre et cassonade • Vinaigres	Condiments Gingembre haché Herbes salées Houmous • Margarine Moutarde de Dijon Pesto • Salsa	Gingembre pelé