

HYDRATATION QUOTIDIENNE



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!

	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	Boullgour / Céréales à déjeuner / Couscous / Farine / Flocons d'avoine / Mille / 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 soy / 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 / Fécule 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

- trucs de pro
- 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!)

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).

