

Stocker votre garde-manger



ALIMENTS À AVOIR SOUS LA MAIN

Servez-vous d'aliments énumérés ci-après pour créer des collations ou des repas simples et satisfaisants en un rien de temps les jours où vous avez peu de temps pour cuisiner. Tentez de choisir des aliments de trois groupes alimentaires (**fruits ou légumes**, **céréales**, **aliments riches en protéines**).

Les condiments et autres aliments apparaissent en noir.

Garde-manger

- Oignons
- Pommes de terre
- Tomates en conserve
- Légumes en conserve
- Fruits en conserve
- Fruits séchés
- Noix et graines
- Beurre de noix ou de graines
- Céréales prêtes-à-manger, avoine
- Riz, pâtes, couscous, orzo
- Craquelins, galettes de riz
- Viandes, volailles ou poissons en conserve
- Lait écrémé en poudre
- Haricots, pois chiches ou lentilles en conserve ou secs
- Beurre d'arachide
- Sauces à pâtes en pot
- Soupes, bouillon de poulet
- Herbes ou épices sèches
- Vinaigre
- Huiles

Congélateur

- Légumes et fruits
- Oignons et poivrons hachés
- Pains, bagels, muffins anglais
- Viande
- Bœuf, porc et dinde hachés
- Volaille
- Filets de poisson
- Soupes
- Restes en portions
- Repas prêts-à-manger

Réfrigérateur

- Légumes et fruits
- Ail émincé
- Tortillas de blé entier
- Pain pita
- Œufs
- Fromages à pâte ferme
- Yogourt
- Lait ou substituts
- Tofu, tempeh, ou autres dérivés du soya
- Sauces
- Ketchup et moutarde

Si le patient manque d'appétit :

- Optez pour des aliments plus gras qui fourniront plus de calories sans ajouter de volume.
- Incluez des aliments riches en protéines comme des légumineuses, des noix, des graines, des œufs à chaque repas et collation.

Si l'on craint une prise de poids :

- Réduisez la taille des portions et optez pour des aliments riches en fibres comme des légumes, des fruits et des légumineuses qui prolongent la sensation de satiété.

