

Prévoir - Adapter - Économiser - Congeler

1

FAIRE LE POINT

Inspecter vos placards, réfrigérateur et congélateur.

2

ANTICIPER

Créer vos menus sur la semaine !

3

FAIRE LE PLEIN

Entre marché et supermarché... Limitez vous à vos listes...

Féculents

Les classiques :

Pâtes, riz, semoule (de préférence complets), farine de blé > T80, blé dur précuit (Ebly®), maïzena, feuilles de lasagnes, cannelloni vides, pommes de terre, patates douces, légumes secs (naturels), châtaignes cuites, sous vide ou en conserve

Originaux :

Quinoa, boulghour, farines de légumes secs (farine de pois chiche, de lentilles...)

Céréales de petit-déjeuner :

Flocons d'avoine et autres céréales, muesli floconneux, All Bran®, Weetabix®

Pains :

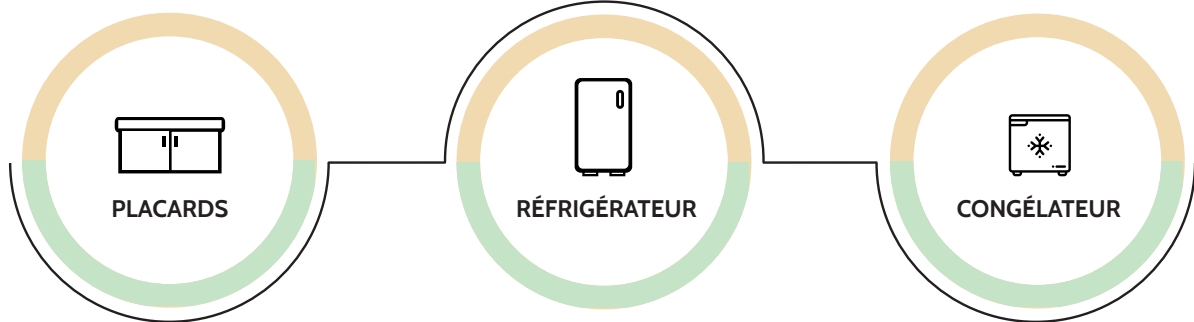
Wasa®, Pumpnickel, pain max Poilâne, Voltkornbröt

- Galettes de sarrasin à garnir
- Feuilles de brick
- Gnocchi à la semoule de blé dur
- Pâtes fraîches (non garnies)

• Pain tranché de la boulangerie :

(céréales, levain, tradition, seigle, Max Poilâne® ...)

Frites au four



• Fruits :

En compote sans sucre ajouté
En sirop (égouttés avant consommation)

• Légumes :

En conserve non cuisinés
En soupe / potage / velouté
(vérifier la quantité de pommes de terre)

• Fruits :

Fruits crus à placer dans le bac à légumes après mûrissement

• Légumes :

Légumes crus
(dans le bac à légumes)
Exemple de légumes pouvant être consommés autant crus que cuits : courgettes, tomates, champignons, poivrons, choux fleurs, endives

• Fruits :

Cuits / crus
Entiers ou en morceaux
non cuisinés

• Légumes :

Cuits/crus entiers
En morceaux non cuisinés, soupes / potages
En soupe / potage / velouté
(vérifier la quantité de pommes de terre)

Légumes et fruits



La plupart des fruits et légumes frais ne sont pas mûrs lors de leur achat.

Laissez-les mûrir encore 2 à 5 jours avant de les consommer.

Viandes, Poissons, Œuf

- Viandes séchées (Saint Agaune®)
- Thon, crabe au naturel
- Sardines, maquereaux, encornets au naturel ou à l'huile (à égoutter avant consommation)
- Foie de morue (surtout en hiver)

- Jambon blanc découenné et dégraissé (filière Bleu - Blanc - Coeur)
- Jambon fumé
- Bresaola
- Allumettes de jambon et /ou bacon
- Blanc de volaille
- Viande de grison

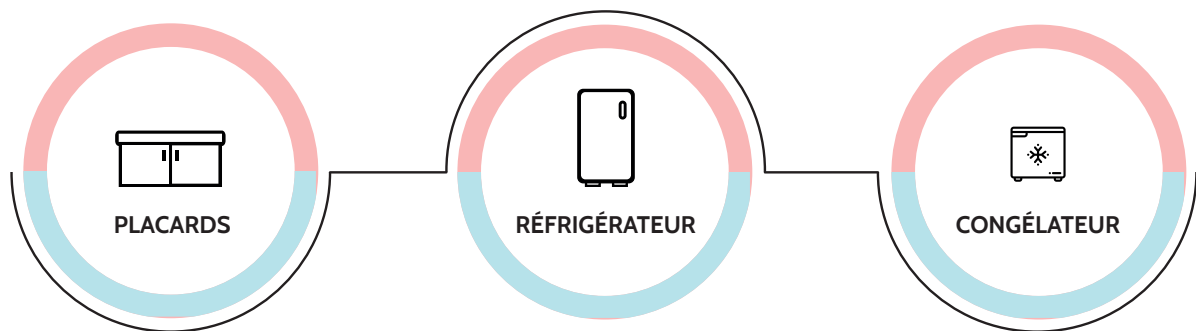
- Truite/saumon fumé
- Hareng, maquereaux (naturels ou fumés)
- Œuf de cabillaud / lompe / truite
- Œufs de poule

. Viande hachée

Steak haché 5% de matière grasse
Morceaux maigres de viandes non cuisinées (veau, volaille, porc...)

. Poissons

Mollusques et crustacés non cuisinés



Lait, yaourts, fromages blancs, petits suisses, faisselles naturelles, fromages

- **NB** : Yaourt nature : 1,5 % MG
Fromage blanc : 3,2 % MG
- **Yaourt brassé et lait fermenté au bifidus** : 3.5% MG
- **Faisselle** : 4 à 8 % MG
- **Laitages les plus gras** :
Petit suisse : 10 % MG
Yaourt bulgare/grec
Perle de lait ® : 11 % MG

Fromages les moins gras = les plus mous : camembert, brie, les bâches de chèvre

Fromages les plus gras = les plus durs : beaufort, cantal, les bleus, le roquefort,
MAIS AUSSI : gorgonzola, mozzarella, mascarpone, Philadelphia®

Fromages spécial ligne : St Morêt®, Carré Frais®, fromage frais de chèvre

Produits Laitiers

Matières Grasses

*Partez le ventre plein !
Pensez à surgeler et à cuisiner en plus grande quantité.*



• **Huiles de colza, de lin, de noix :** pour les assaisonnements (à mettre au réfrigérateur après ouverture)

• **Huile d'olive :** pour les cuissons et les assaisonnements

• **Noix,** amandes, noisettes, noix du bresil/amazonie, noix de grenoble, noix de cajou, poudre d'amande, amandes effilées, purée d'amande/cajou/sésame

• Lait de coco

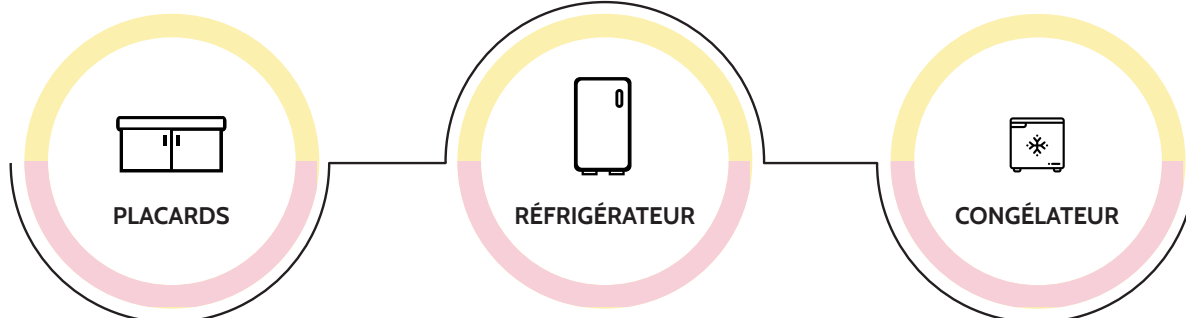
• Crème stérilisée UHT (non allégée)

• **Beurre :** pour les tartines ou à faire fondre dans les plats

• Margarine St Hubert
• Oméga 3® (sans sel)

• Crème fraîche (non allégée)

• Beurre



• Chocolat noir à 60% de cacao min
• Muscovado, Rapadura
• Sirop d'érable, sirop d'agave
• Fruits secs au choix
• Confiture, miel
• Biscuits secs
• Exemple : Petit-beurre de Lu®

• Les confitures déjà ouvertes
• Sirops

• Sorbets
• Glaces au yaourt

Produits Sucrés