



PANIER DE NOËL SAINS ET NUTRITIFS

L'ALIMENTATION Saine ET NUTRITIVE ACCESSIBLE À TOUS !



Hygiène et salubrité :

- S'assurer que la date de péremption n'est pas dépassée (Meilleur avant).
- Vérifier que le contenant n'est pas entamé.
- S'assurer que les conserves ne sont pas rouillées ni endommagées.

Qualité nutritionnelle :

- Choisissez des aliments le moins transformés, ce qui veut dire une courte liste d'ingrédients.
- Produits faibles en sel.
- Produits de grains entiers à privilégier.

À éviter :

- Produits ultra-transformés (gâteaux emballés, macaroni sauce au fromage, etc.)

Choix petites douceurs :

- Chocolat noir de qualité
- Sirop d'érable
- Noix (cajous, amandes, Grenoble, pignons de pins, pistaches, etc.)
- Épices
- Confits (carottes, oignons, canneberges, etc.)
- Huile d'olive/vinaigre balsamique
- Thés et tisanes

Pour des protéines santé :

- Légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots noirs, rouges ou blancs, etc.)
- Poisson (thon, saumon, sardine) et fruits de mer en conserve
- Beurre d'arachide/amande naturel
- Tofu de type Mori-nu (non réfrigéré)

Légumes et fruits :

- Fruits en conserve dans leur jus, compote de fruits à 100% (sans sucre ajouté)
- Fruits séchés
- Jus de fruits à 100 %
- Légumes en conserves (faible en sel)
- Jus de légumes (faible en sel)

Produits céréaliers :

- Céréales à grains entiers
- Craquelins à grains entiers
- Galettes de riz
- Pâtes alimentaires à grains entiers et/ou blanches

Produits laitiers :

- Lait ou boisson de soya/riz/amande enrichie non réfrigérée
- Lait évaporé, en poudre

Aliments de base :

- Farine (enrichie, de blé, etc.)
- Sucre, cassonade, huile de canola
- Aliments pour nourrissons



Une initiative de
Solidarité familles et sécurité routière
Nancy Gilbert, Dt.P., M.Sc. Nutritionniste
Laurie Brindle, stagiaire en nutrition