

GARDEZ VOTRE GARDE-MANGER BIEN GARNI DE PRODUITS DE BASE NON PÉRISSABLES, À BASE DE CÉRÉALES COMPLÈTES, À FAIBLE TENEUR EN SODIUM OU EN SUCRE AJOUTÉ, QUI PEUVENT ÊTRE UTILISÉS DANS UNE VARIÉTÉ DE PLATS !

CONSEILS POUR PRÉPARER DES REPAS SAINS À PARTIR DE VOTRE GARDE-MANGER!

- Mangez des aliments appartenant à plusieurs groupes alimentaires, y compris beaucoup de fruits et de légumes, qu'ils soient frais, surgelés ou en conserve
- Combinez des produits qui se conservent longtemps, comme les pâtes, le riz et les haricots, avec des produits frais ou surgelés pour créer des recettes équilibrées
- Incluez des aliments protéinés dans chaque repas — haricots en conserve, lentilles, poisson
- Expérimentez avec des herbes et des saveurs pour rendre les plats intéressants

RECETTE : SALADE DE THON

INGRÉDIENTS :

1/2 lb de pâtes à grains entiers, 1 c. à table d'huile d'olive, 2 boîtes de thon blanc germon à l'huile d'olive, 2 c. à table de persil, 2 c. à table de basilic, 1/4 c. à thé de sel, 1/4 c. à thé de poivre, 1/2 c. à thé de poudre d'ail, 1/2 c. à thé de poudre d'oignon, 1 tasse de légumes - frais, en conserve, surgelés et décongelés — tout ce que vous voulez, 1 c. à table de vinaigre ou jus de citron

PRÉPARATION :

- Portez une casserole d'eau à ébullition et faites cuire les pâtes selon les instructions de l'emballage.
- Pendant la cuisson des pâtes, préparer les légumes (les hacher, les décongeler, etc.) et les mettre dans un bol avec le thon, l'huile d'olive, le jus de citron et les épices.
- Une fois les pâtes cuites, les égoutter immédiatement et les rincer à l'eau froide pour les refroidir.
- Mélanger les pâtes cuites avec le mélange de thon et de légumes.

Temps total : 15 minutes Portions : 2

Recette adaptée de : thecleaneatingcouple.com

AUTRES IDÉES DE REPAS :

PETIT-DÉJEUNER : flocons d'avoine, quinoa façon flocons d'avoine, ou œufs avec salsa

DÉJEUNER : salade de pâtes, salade de haricots ou bols de riz

DINER : casseroles, curry, soupes, chili ou sautés

ALIMENTS DE BASE DU GARDE-MANGER

LÉGUMES ET FRUITS SÉCHÉS OU EN CONSERVE

PRODUITS CÉRÉALIERS
PÂTES À GRAINS ENTIERS, RIZ BRUN,
QUINOA, AVOINE

HARICOTS SECS OU EN CONSERVE
POIS CHICHES, HARICOTS ET LENTILLES

POISSON EN CONSERVE
THON ET SAUMON EN CONSERVE À FAIBLE
TENEUR EN SODIUM

HUILES DE GUISSE
HUILE D'OLIVE EXTRA-VIERGE, HUILE DE
SÉSAME

PRODUITS DE BOULANGERIE
FARINE, SUCRE, AMIDON DE MAÏS, SON DE
BLÉ

CONDIMENTS NON OUVERTS
MOUTARDE DE DIJON, KETCHUP, SAUCE
SOJA, SAUCE PIQUANTE

VINAIGRES
VINAIGRE DE VIN BLANC OU ROUGE,
VINAIGRE BALSAMIQUE