

KIT DE BASE POUR MANGER SAINEMENT EN UN RIEN DE TEMPS!

Pour que « manger santé » soit l'option la plus rapide et attrayante qui soit lors des journées chargées, il faut avoir le nécessaire dans son garde-manger, son réfrigérateur et / ou son congélateur. Voici donc une liste d'ingrédients à avoir chez soi en tout temps pour se préparer des petits-déjeuners, des lunchs ou des bols santé en un claquement de doigt!

1. Lorsque vous manquez de temps

Ces aliments sont prêts illico-presto! Donc plus d'excuse pour manger sainement. Tout ce qu'il vous reste à faire, c'est assembler, réchauffer et savourer.

Légumes et fruits	Protéines et produits laitiers (ou substituts)	Grains entiers / féculents
<p><u>Dans le garde-manger</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Salsa (pot non ouvert) - Choucroute (pot non ouvert) <p><u>Dans le réfrigérateur</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Laitue ou épinards prélavés - Betteraves pré-cuites emballées sous vide - Chou haché - Carotte ou betterave en julienne - Cubes de courge musquée* - Mini carottes - Sac de pommes du Québec - Guacamole prêt-à-manger - Vinaigrette achetée <p><u>Dans le congélateur</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Sac de légumes à sauter - Sac de fruits congelés - Bananes mûres congelées sans la pelure 	<p><u>Dans le garde-manger</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Sardines en conserve - Légumineuses - Haricots de soya rôtis - Noix - Petits laits de soya individuels <p><u>Dans le réfrigérateur</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Œufs ou blanc d'œuf liquide - Tofu soyeux - Fromage cottage - Yogourt grec - Fromage allégé en m.g. <p><u>Dans le congélateur</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Fèves edamame - Calmars - Crevettes nordiques - Filets de poisson 	<p><u>Dans le garde-manger</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Farine intégrale - Avoine découpée ou en gros flocons - Vermicelles de riz brun - Feuilles de riz <p><u>Dans le congélateur</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Sac de pain intégral tranché - Muffins anglais de blé entier - Bagel de blé entier

***Astuce** : Les cubes de courge musquée (et plusieurs autres légumes, d'ailleurs) se cuisent au four à micro-ondes dans un contenant entrouvert avec un peu d'eau!

2. Lorsque vous avez un peu de temps

Voici quelques ingrédients que vous pouvez transformer en aliments prêts-à-manger lors d'une séance de *food prep*. Vous pouvez prévoir des quantités supplémentaires de certaines recettes afin de portionner et congeler le tout pour les jours pressés.

Légumes et fruits	Protéines	Grains entiers / féculents
Mélange à smoothie dans des contenants ou sacs individuels	Cuire un poulet ou un rôti entier Mariner du tofu	Cuire une grande quantité de grains entiers (ex : riz brun, quinoa, millet, etc.)
Potage ou soupe	Préparer de l'hummus maison	Faire cuire des petites pâtes pour un accompagnement ou une salade
Vinaigrette maison		Préparer une douzaine de muffins
Précouper des crudités : concombre, carotte, céleri, chou rave, etc.		Préparer des gaufres maison
Laver, parer et blanchir (au besoin) certains légumes : brocoli, chou-fleur, kale, etc.		
Laver et parer certains fruits : ananas, melon, pomme grenade, etc.		
Laver les fines herbes		