

Le garde-manger équilibré ?



- ✓ Pensez à faire vos courses de manière sensée.
- ✓ Etablissez une liste raisonnée des aliments à acheter lors de vos courses
- ✓ Première chose à faire est d'établir les menus de la semaine.
- ✓ N'allez pas faire les courses en ayant faim, vous risqueriez d'acheter de manière compulsive des aliments bien caloriques
- ✓ Le but n'est pas de remplir ses armoires à provision d'aliments se situant au sommet de la pyramide alimentaire mais de choisir des aliments de base qui vont vous nourrir et apporter tout ce dont l'organisme a besoin.
- ✓ Pensez aux critères d'une alimentation variée, équilibrée, saine et savoureuse.

Voici une liste des ingrédients de base à avoir dans votre garde-manger afin de vous préparer des dizaines de plats succulents et sains :

- ✓ **Chez le marchand de primeurs ou le maraicher ou le Rayon fruits et légumes :**
 - **Tous les fruits et légumes de saison** ou des légumes surgelés mais non-préparés.
 - Variez et choisissez des aliments colorés.
 - Préférez les fruits et légumes de saison => calendrier des fruits et légumes de saison en Belgique
(https://environnement.brussels/sites/default/files/calendrier_saison_fr_def_part_fr.pdf)
 - **Aromates** : oignon, échalote, ail ...
 - **Herbes aromatiques** : ciboulette, basilic, menthe ...
- ✓ **Chez le maître artisan boulanger ou Rayon boulangerie :**
 - **Pain** au levain, complet, multi céréales, gris ... (sans gluten si besoin)
 - N'oubliez pas que vous pouvez congeler votre pain et que les restes peuvent s'utiliser en boddig ou pain perdu.
- ✓ **Chez l'artisan boucher-charcutier ou Rayon Boucherie, ... :**
 - **Volailles** (poulet, dinde, pintade ...) 1-2x/sem.,
 - **Viande blanche** (porc maigre, veau, lapin ...) 1 x/sem.,
 - **Viande rouge** (bœuf maigre ou agneau maigre) ou Viande hachée (hachis, sauce bolo, saucisse ...) ou plat préparé (pizza, lasagne ...) max 1x/sem.,
 - **Charcuteries maigres** : jambon, jambon fumé, roastbeef, rôti de porc, blanc de poulet en tranche,
- ✓ **Chez le poissonnier ou au rayon poissonnerie**
 - **Poissons maigres** (lieu, cabillaud, plie, sole, scampi, fruits de mer...) 1 x/sem.,
 - **Poissons gras** (saumon, maquereau, sardines, truite ...) 1 x/sem.,
- ✓ **Rayon produits végétarien**
 - **Alternative végétarienne**, si possible, remplacez une source de viande par des lentilles, haricots secs, Tofu, Quorn ... 1 x/sem.
 - **Garnitures végétales** : houmous, salade de lentilles, guacamole ...
- ✓ **Chez l'épicier /fromager ou Rayon Crèmerie :**
 - **Lait, yaourt, lait fermentés** (kéfir ...), lait pauvre en lactose, Skyr, **jus végétaux et yaourts végétaux** (soja, ... enrichi en calcium, Vit D et Vit B₁₂),
 - **Fromages** (Gouda, fromage d'abbaye, Mozzarella, Brie 45% MG, Camembert 45% MG, Munster ...) ou fromage de chèvre (frais, crottin ...) ou fromage blanc maigre et limiter les fromages à plus de 45% de MG ou les fromages fondus double ou triple crème.

- Pensez aux **œufs** pour les pâtisseries maison et les omelettes, œuf dur, omelette, œufs sur le plat ...)
- **Lait concentré non sucré** pour la réalisation des sauces (crème, archiduc, ...).
- ✓ **Rayon épicerie salée :**
 - **Féculents** : pommes de terre, patates douces, pâtes, riz, semoule, quinoa, boulghour...
 - **Farine de blé, blé complet**, orge, épeautre, sarasin ...
 - **Légumineuses** (pois chiche, lentilles, haricots secs, ...)
 - **Matières grasses : Huiles** (olive, colza, noix ...), beurre ...
 - **Condiments** : vinaigre blanc, balsamique ou aromatisé (framboise, estragon ...), sauce soja, câpres, cornichons, petits oignons, moutarde ...
 - **Les épices et fines herbes séchées** : sel iodé, poivre, curry, paprika, cannelle, muscade, clou de girofle, gingembre, cumin, fenouil, anis étoilé, cari, paprika
- ✓ **Rayon épicerie sucrée :**
 - **Muesli, flocons d'avoine** ...
 - **Farine**, levure, bakin powder ...
 - **Miel (apiculteur)**, sucre (brun, de canne), chocolat noir, confiture ...
 - **Fruits séchés** : raisins, dattes, abricots, pruneaux, canneberges ...
 - **Fruits oléagineux** : noix, mélange de noix, pistaches, amandes (entière, effilées ou poudre ...)
- ✓ **Rayon conserves :**
 - **Poissons en conserve** à l'huile (thon, saumon, sardines, pilchard, anchois ...)
 - **Passata de tomate, tomates concassées, olives**, fond d'artichaut,
 - Fruits en conserve : choisissez des fruits au jus, nettement moins sucrés que les fruits au sirop.
- ✓ **Boissons :**
 - **Eau** (sans oublier l'eau du robinet), eau pétillante, eau aromatisée, thé, café, tisane ...
 - Bière, vin blanc et rouge

Renseignez-vous également dans les fermes et chez les autres artisans qui vendent des produits locaux et de saison.

Retrouvez un producteur local grâce au site de l'APAQ-W <http://www.apaqw.be/Producteurs-locaux.aspx> ou le site de Localife <https://localife.be/accueil>