

# Faire une épicerie futée

Les aliments figurant sur cette liste sont souvent faibles en protéines, mais l'apport total en protéines varie d'une personne à l'autre. Veuillez consulter le tableau de valeur nutritive pour vérifier la teneur réelle en protéines pour éviter de dépasser votre limite de protéines établie. Pour obtenir des renseignements nutritionnels sur les aliments figurant sur cette liste, veuillez consulter le Fichier canadien sur les éléments nutritifs à <https://food-nutrition.canada.ca/cnf-fce/switchlocale.do?lang=fr&url=t.search.recherche>.

## Légumes

- Poivrons
- Chou-fleur
- Avocats
- Carottes
- Céleri
- Concombres
- Oignons
- Laitue
- Épinards
- Courgette
- Courge

## Fruits

- Pommes
- Abricots
- Bananes
- Bleuets
- Cantaloup
- Cerises
- Canneberges
- Raisins
- Oranges
- Pêches
- Citrons
- Fruits séchés

## Fines herbes (séchées ou fraîches)

- Coriandre
- Basilic
- Thym
- Origan

## Produits laitiers

- Lait de riz
- Fromage râpé sans produits laitiers Daiya®
- Crème à café sans produits laitiers
- Ener-G® substitut d'œuf

## Aliments secs emballés

- Macaroni à faible teneur en protéines

## Cuisson

- Extrait de vanille
- Amidon de maïs

## Pains et produits de boulangerie

- Chapelure de pain grillé à faible teneur en protéines
- Roulés à la tortilla sans gluten de Rudi's®
- Céréales de riz soufflé sans sucre
- Chapelure Panko

## Condiments et sauces

- Moutarde
- Vinaigre
- Substitut de beurre d'arachides (Walden Farms®)
- Sauce tomate
- Pâte de tomate
- Salsa
- Gelée
- Compote de pommes
- Sauce soya
- Miel
- Huile de sésame

## Collations

- Roulés aux fruits Roll-Ups®
- Compote de pommes en pots
- Pudding au citron
- Galettes au riz
- Croustilles végétariennes
- Cocktail aux fruits
- Biscuits à faible teneur en protéines
- Minis guimauves
- Bonbons durs

## Items supplémentaires

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

POUR FACILITER LA MANIPULATION, REPLIER ICI