

Le panier de provisions nutritif pour le Nord

Guide des aliments de longue conservation et autres aliments pour les programmes d'aide alimentaire

Panier de base d'aliments de longue conservation



Fruits et légumes

pêches en conserve dans du jus de fruits, tomates en conserve, maïs en conserve, sauce pour pâtes à base de tomates, mélange à soupe déshydraté (à base de lentilles ou d'orge), légumes mélangés séchés



Céréales et grains

avoine, riz, farine, craquelins ou biscuits au beurre



Produits laitiers et autres aliments

lait en conserve ou lait UHT, poudre à pâte, beurre d'arachide



Soupe consistante et ragoûts

soupe à gros morceaux ou ragoût en conserve



Pâtes alimentaires séchées

spaghetti ou macaroni, au blé entier si disponible



Viandes, poissons et haricots en conserve

jambon en conserve, poisson en conserve (thon, saumon ou sardines), haricots cuits au four.



AJOUTEZ CES ARTICLES LORSQU'ILS SONT DISPONIBLES



Légumes et fruits frais ou congelés

pommes, oranges, baies congelées (fraises, bleuets, baies mélangées), bananes, oignons, carottes, céleri, pommes de terre, légumes congelés (épinards, poivrons, légumes mélangés)



Viande, volaille, produits laitiers

œufs, cuisses ou hauts de cuisses de poulet, bœuf haché maigre, côtelettes de porc, viandes en tranches pour sandwich, yaourt au fromage, lait frais



Céréales et grains

pain, céréales instantanées (céréales en forme de « O », flocons de maïs, blé concassé – carrés ou biscuits)



Autre

huile végétale, beurre, saindoux ou margarine, levure, mayonnaise ou sauce de type mayonnaise



Gouvernement des
Territoires du Nord-Ouest

Pour en savoir plus, écrivez à healthpromotion@gov.nt.ca ou communiquez avec votre diététicien.