

Tablette d'urgence

Il vous sera peut-être difficile de vous rendre au magasin si

- vous êtes malade;
- il ne fait pas très beau, ou
- il y a une urgence.

Mettez de côté des aliments qui ne risquent pas de se gaspiller sur une « tablette d'urgence ». Si vous avez de la place, mettez certains de ces aliments dans le congélateur.

Voici une liste d'aliments qui se gardent pendant longtemps.

Produits laitiers

Lait écrémé en poudre
Lait concentré en boîte
Lait UHT
Fromage fondu à tartiner

Viandes et substituts

Poisson ou viande en conserve
Lentilles et haricots séchés ou en conserve
Beurre d'arachide
Viande, volaille, poisson surgelés

Fruits et légumes

Petits pois, haricots verts, maïs, tomates et autres légumes en conserve
Soupes aux légumes en conserve
Fruits en conserve
Fruits déshydratés
Jus en conserve ou surgelés
Légumes et fruits surgelés

Produits céréaliers

Céréales sèches de grains entiers et enrichies
Craquelins, biscottes et pains plats
Pâtes ou nouilles au riz
Riz
Mélange à biscuits
Céréales chaudes (p. ex., gruau, crème de blé)
Pain, petits pains ronds ou muffins surgelés

Autres aliments :

Café et thé
Confiture et gelée
Huile végétale pour faire la cuisine



UNE SAINTE
alimentation
POUR
VIEILLIR EN
santé