

PLACARD RESCUE, LE KIT DE SURVIE DANS MA CUISINE

LÉGUMES

- Carottes
- Tomates conserve
- Épinards surgelés
- Haricots verts
- Betterave

ÉTÉ :

- Courgettes
- Concombre
- Salade
- Tomates



HIVER :

- Chou (blanc, rouge, fleur)
- Salade
- Poireaux
- Endives
- Patates douces

FÉGULENTS

- Riz semi-complet
- Lentilles
- Pois chiches
- Maïs
- Quinoa
- Pommes de terre
- Pâtes
- Galettes de blé (wrap)



FRUITS

- Pommes
- Bananes
- Oranges
- Compotes



PRODUITS LAITIERS

- Yaourt nature
- Petit-suisse
- Fromage blanc
- Fromage (ex: Emmental)
- Lait



ESSENTIELS

- Noix et amandes
- Farine
- Sucre
- Levure chimique



GOURDE D'EAU
1,5l à 2 litres/jour

PROTÉINES

- Boîtes de thon ou de sardines
- Oeufs
- Poulet ou Dinde (Produit frais ou congelé)
- Jambon



CONDIMENTS & ASSAISONNEMENTS

- Huiles :
 - olive
 - colza
 - mélange 4 huiles
- Beurre
- Vinaigre
- Sel et poivre
- Herbes aromatiques :
 - basilic
 - persil
 - ciboulette
- Épices :
 - curcuma
 - paprika
 - cumin
- Ail
- Oignon
- Graines :
 - chia
 - lin
 - tournesol



EN PARTENARIAT AVEC

