

# Les aliments de base de la cuisine WW

Considérez la liste ci-dessous comme votre meilleur atout lorsque vous faites votre épicerie. Utilisez-la pour vous aider à dresser votre propre liste d'épicerie ou pour vous rappeler les options plus saines à rechercher lorsque vous vous promenez dans les allées du supermarché.

Et n'oubliez pas de mettre l'accent sur vos propres aliments ZéroPoint afin d'en faire le plein pendant vos achats.

## FRUITS ET LÉGUMES

- Avocats
- Légumes frais
- Légumes-feuilles et laitues
- Fines herbes
- Oignons et ail
- Légumes précoupés ou légumes en spirale
- Fruits frais
- Tofu ou tempeh

## POULTRY + MEAT + FISH

- Poitrines et cuisses de poulet sans peau
- Poitrine de dinde sans peau
- Dinde ou poulet haché maigre à 98 %
- Filet de porc ou autres coupes maigres
- Bifteck de flanc ou autres coupes maigres
- Bacon (dinde ou bacon de dos)
- Filets ou darnes de poisson
- Crevettes ou autres fruits de mer

## ŒUFS + PRODUITS LAITIERS

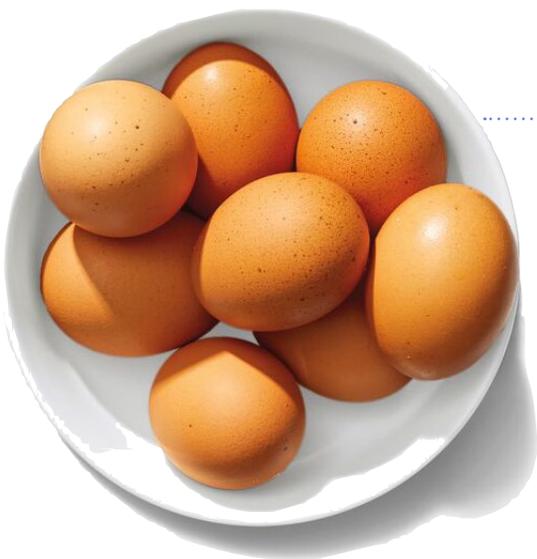
- Œufs ou substitut d'œuf
- Lait d'origine végétale ou animale
- Yogourt nature sans matières grasses (ordinaire, grec)
- Beurre léger
- Fromages à faible teneur en matières grasses ou à teneur réduite en matières grasses (feta, cheddar)



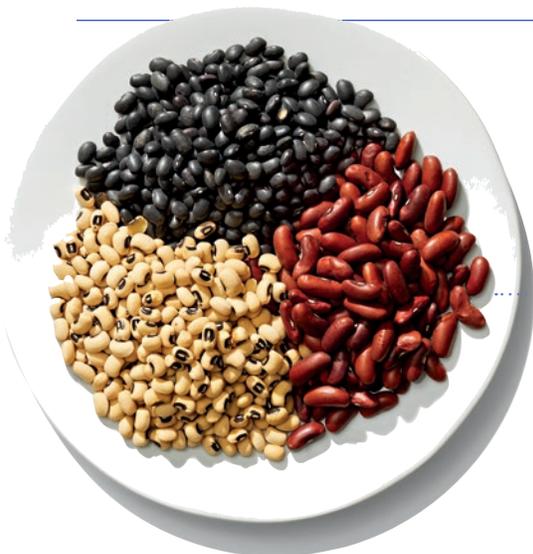
- Parmesan râpé
- Fromage à la crème à teneur réduite en matières grasses
- Fromage cottage sans

## PAIN

- Pain de grains entiers ou de blé entier
- Tranches de pain à sandwich mince de blé entier
- Muffins anglais allégés ou faits de blé entier
- Tortillas de blé entier ou de maïs
- Pâte à pizza



# Les aliments de base de la cuisine WW



## ALIMENTS EN CONSERVE + AUTRES PRODUITS DE BASE DU GARDE-MANGER

- Haricots (haricots noirs, rouges ou blancs, pois chiches)
- Sauce marinara
- Salsa sans matières grasses
- Tomates
- Lentilles séchées
- Bouillon à teneur réduite en sodium (poulet, légumes)
- Légumes (sans huile, sucre ou sel ajouté)
- Fruits (sans sucre ajouté)
- Thon (conservé dans l'eau)
- Beurres de noix ou de graines
- Cornichons non sucrés

## ALIMENTS DU COMPTOIR DES CHARCUTERIES

- Poulet rôti
- Charcuteries maigres
- Houmous
- Guacamole
- Pico de gallo frais

## PÂTES + CÉRÉALES

- Pâtes de blé entier ou à base de légumineuses
- Riz brun
- Grains entiers (boulgour, orge mondé, quinoa, épeautre)
- Gruau ou avoine nature

## COLLATIONS

- Grains de maïs à éclater
- Croustilles cuites au four (pomme de terre ou tortilla)
- Craquelins de grains entiers
- Amandes
- Pistaches

## ALIMENTS CONGELÉS

- Edamames
- Légumes (sans sauce, huile, sucre ou sel ajouté)
- Fruits (sans sucre ajouté)
- Gaufres de grains entiers

## CONDIMENTS ET ASSAISONNEMENTS

- Enduit végétal
- Huile
- Vinaigre
- Sel et poivre
- Fines herbes séchées, épices ou mélanges d'épices à froter
- Sauce piquante
- Moutarde
- Mayonnaise légère
- Ketchup
- Sauce soya à teneur réduite en sodium

