

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

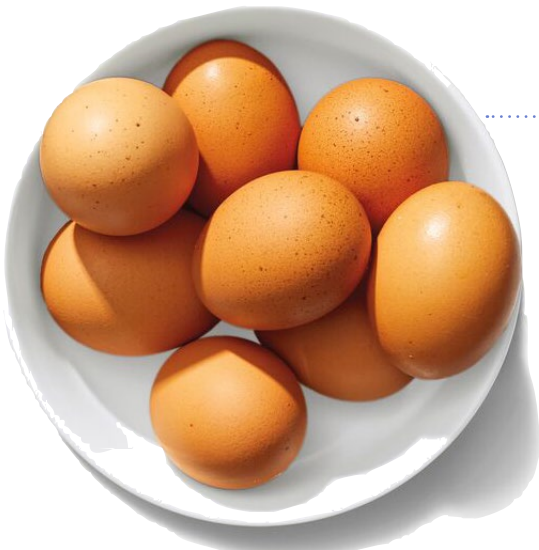
- Œufs ou substitut d'œuf
- Lait d'origine végétale ou animale
- Yogourt nature sans matières grasses (ordinaire, grec)
- Beurre léger
- Fromages à faible teneur en matières grasses ou à teneur réduite en matières grasses (feta, cheddar)



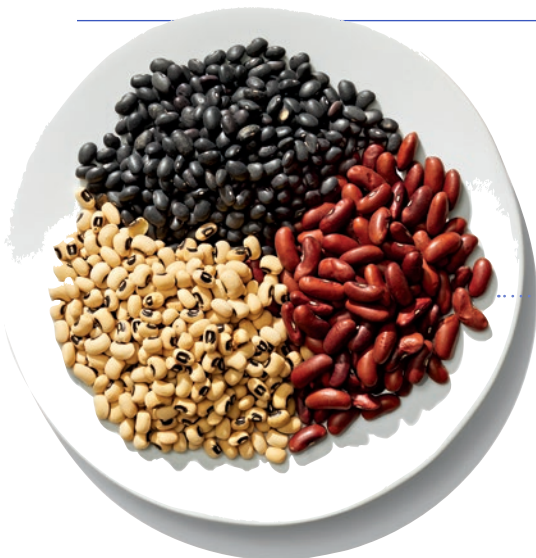
- Parmesan râpé
- Fromage à la crème à teneur réduite en matières grasses
- Fromage cottage sans

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

