

Plats préparés



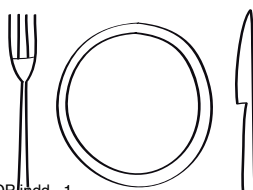
Plats traditionnels

- › Poulet basquaise
- › Salade de thon et légumes
- › Tomates farcies
- › Gratin dauphinois
- › Paëlla
- › Poulet au curry
- › Couscous au poulet
- › Pizza à base de légumes ou anchois
- › Riz cantonnais
- › Taboulé
- › Soupe de légumes

Produits gras et sucrés



- › Pain d'épices
- › Biscuits fourrés au chocolat
- › Biscuits secs
- › Crème anglaise
- › Riz au lait
- › Confiture
- › Pain au lait

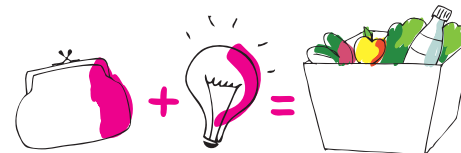


et 2020, à la conception, à l'amélioration et à la concrétisation de ce programme. Le programme a bénéficié des soutiens financiers et/ou administratifs de l'Agence Régionale de Santé PACA (ARS-PACA), de l'Institut National du Cancer (INCa), de la Direction Générale de la Santé (DGS), de l'Institut National de la Recherche Agonomique (INRA aujourd'hui INRAE), de Aix-Marseille-Université (AMU) et du Comité Régional d'Éducation à la Santé en PACA (CRES-PACA).



Ce document est mis à disposition selon les termes de la Licence Creative Commons : Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale - Partage dans les Mêmes Conditions 4.0 International. Il a été adapté à partir d'un document déposé sous licence CC BY-NC-SA le 18 janvier 2021, et dont les auteurs sont Nicole DARMON, Christophe DUBOIS et Hind GAGI. Les auteurs tiennent à remercier tous les partenaires, professionnels, habitants, chercheurs et étudiants qui ont aidé, entre 2010

Aliments de bonne qualité nutritionnelle et de bon prix dans leur catégorie.



Cet outil présente des aliments
qui sont généralement de bonne qualité
nutritionnelle et de bon prix au sein
de leur catégorie d'aliments

Attention les aliments de cette liste peuvent ne pas être adaptés aux personnes qui suivent un régime prescrit dans le cadre d'une pathologie, aux enfants de moins de 3 ans et aux femmes enceintes.

Produits céréaliers et autres féculents

- › Pâtes
- › Riz
- › Graine de couscous (semoule de blé)
- › Pommes de terre (en flocons ou fraîches)
- › Pain (seigle, froment, aux céréales)
- › Biscottes ou pain grillé (complet ou aux céréales)
- › Blé à cuire
- › Semoule de maïs



Légumes secs

- › Lentilles, pois chiches, haricots blancs ou rouges, pois cassés (à cuire ou en conserve)



Produits laitiers

- › **Laitages** : Lait, yaourts, fromage blanc, petits-suisses
- › **Fromages** : Emmental, camembert, ricotta, mozzarella, edam, gouda, hollandaise



Fruits, légumes et fruits à coque

- › **Légumes frais de saison** : Carottes, navets, choux (rouge, blanc et vert), oignons, endive, maïs doux, concombres, céleris
- › **Légumes en conserve ou surgelés** : Tomates pelées, maïs doux, haricots verts, épinards
- › **Fruits frais** : Orange, banane, pomme, pamplemousse, pastèque
- › **Fruits en conserve** : Ananas, poire
- › **Fruits secs** : Abricots, dattes, figues, pruneaux, raisins
- › **Fruits à coque non salés** : Cacahuètes ou arachides, noix, graines de sésame et autres, graines de tournesol



Viandes, œufs, poissons et produits de la pêche

Viandes

- › Viande de poulet ou de dinde
- › Viande de porc (rôti)
- › Viande de boeuf (morceau à braiser, pour pot au feu, pour bourguignon)
- › Abats (foie de volaille, rognon de boeuf, rognon de porc)
- › Boudin noir



Œufs



Poissons et produits de la pêche

- › Sardine en conserve
- › Maquereau en conserve
- › Thon au naturel en conserve
- › Foie de morue en conserve
- › Soupe de poisson en conserve ou surgelée
- › Cocktail de fruits de mer surgelés



Huiles, autres matières grasses et assaisonnements

- › Huiles végétales (huile de colza, huile de tournesol, mélanges d'huiles)
- › Concentré de tomate
- › Sauce tomate ou bolognaise



Boissons

- › Eau du robinet
- › Pur jus d'orange

