

# La réorganisation de garde-manger

## Les vinaigres et les huiles faibles en gras saturés

- l'huile d'olive
- l'huile de canola
- le vinaigre balsamique

## Les fines herbes et les épices

- l'origan
- la sauge
- du sel et du poivre
- le gingembre
- le basilic
- le thym
- le romarin
- l'aneth
- la menthe poivrée
- l'ail

## Les produits sucrants

- du miel
- la mélasse

## Les graines et les noix

- des graines de sésame
- des céréales mixtes de type « Granola »
- les graines du pin pignon
- l'avoine

## Les aliments de base

- des haricots et pois secs
- des bouillons et des consommés
- du riz
- des pâtes

## Les conserves

- de la sauce aux tomates ou de la purée de tomates
- les poissons et les fruits de mer : le saumon, le thon, le crabe
- les haricots et les pois : les pois chiches, les haricots noirs, les haricots ronds blancs, les haricots rognons
- les bouillons et les consommés

## Les collations

- du beurre d'arachides
- des graines de tournesol, de sésame et de citrouille
- du maïs soufflé
- des amandes, des noix de Grenoble, des arachides
- des craquelins aux céréales entières
- des fruits séchés au soleil comme des canneberges, des abricots et des tomates

## Les boissons

- du thé vert
- des tisanes à la menthe
- du chocolat chaud