

## Plats préparés



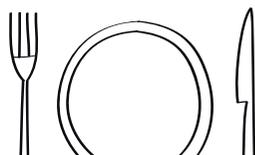
### Plats traditionnels

- › 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

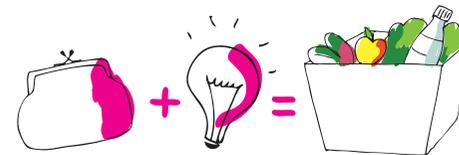


et 2020, à la conception, à l'amélioration et à la concrétisation de ce programme. Le programme a bénéficié des soutiens financiers et/ou administratifs de l'Agence Régionale de Santé PACA (ARS-PACA), de l'Institut National du Cancer (INCa), de la Direction Générale de la Santé (DGS), de l'Institut National de la Recherche Agromatique (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 GAIGI. 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-suisse
- > **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

