

Des trouvailles nutritives au magasin à 1\$ et plus

Légumes



Pois verts



Maïs en grains



Haricots verts



Macédoine de légumes



Betteraves

Aliments grains entiers



Pain aux grains entiers



Pain de blé entier



Flocons d'avoine

Fruits



Compote de pommes



Raisins secs



Dattes

Collation



Barres déjeuner



Croustilles de pois verts

Aliments protéinés



Thon



Hareng



Poulet



Sardines



Saumon



Pois chiches



Noix de Grenoble



Graines de chia



Graines de citrouille



Amandes

Épices et condiments



Épices variées



Huiles végétales



Pâte de tomates



Sauce pour pâtes

Breuvages



Boisson d'avoine



Eau gazeifiée aromatisée

Suggestions de recettes simples

Plats principaux

Tartinade de saumon
(Fondation OLO)



Pâté au saumon sans croûte
(Fondation OLO)



Casserole végétarienne tomates et cari
(5 ingrédients 15 minutes)



Pâte crémeuse au thon
(5 ingrédients, 15 minutes)



Salade de couscous au thon
et raisins secs
(5 ingrédients, 15 minutes)



Pizza au poulet
(Fondation OLO)



Collations

Galette à l'avoine et aux canneberges
(5 ingrédients 15 minutes)



Pois chiches grillés
(Bon pour toi)

