

# COVID-19 : Comment faire vos courses ?

**CONFINEMENT = courses le moins souvent possible !**

Choisir des aliments à longue conservation, c'est bien, mais pas n'importe lesquels !

Pour éviter la prise de poids et les problèmes de santé, choisissez des aliments à **valeur nutritionnelle intéressante**.

Groupes d'aliments	Féculents	Pain ou équivalents	Protéines	Légumes	Fruits	Produits laitiers
<b>Conservation</b>						
<b>Longue conservation</b>	pâtes, riz, semoule, boulgour, flocons d'avoine ou 5 céréales, flocons de pomme de terre, tapioca, lentilles, pois chiches, pois cassés, haricots rouges, haricots secs, pommes de terre cuites sous-vide	Pain que vous congelez, biscottes, cracottes, Waza <sup>®</sup>	conserves : thon au naturel, thon à la tomate, maquereaux au vin blanc, maquereaux au citron beef jerky, viande que vous congelez,	Surgelés et conserves de légumes (en évitant ceux déjà cuisinés)	Surgelés, conserves de fruits au naturel ou au sirop léger	Lait en poudre, lait concentré non sucré, Lait UHT
<b>Conservation moyenne</b>	potatoes	bread of whole grain, breads pre-cooked under vacuum	fresh eggs products under vacuum : ham white, white turkey, bacon round, meat of grisons, bresaola	carrots, rutabagas, white cabbage, red cabbage, onions, garlic, shallots,	apples, oranges	yogurt, white cheese, small swiss, cheese with pressed cooked pasta