

# Produits d'épicerie de base



## Garde-manger, Réfrigérateur et Congélateur

### ✓ Légumes et fruits

- Fruits frais (pommes, oranges et bananes)
- Fruits en conserve ou surgelés
- Coupe de fruits (couper en dés ou purée)
- Légumes frais (carottes, poivrons, concombre, oignons, navets, chou et pommes de terre)
- Legumes en conserve ou surgelés (brocoli, carottes, pois et haricots verts / jaunes)
- Haricots en conserve ou secs (haricots noirs, haricots rouges et pois chiches)
- Saucetomate et pâte de tomate

### ✓ Protéines

- Thon en conserve
- Viande floconnée en conserve (poulet, jambon ou dinde)
- Fèves au lard en conserve
- Ragoût ou soupe en conserve
- Fromage
- Des œufs

### ✓ Épices

- Sel et poivre
- Origan
- Paprika
- Poudre de piment
- Cumin
- Oignon ou ail en poudre

### ✓ Céréales

- Pain
- Pitas et wraps (grands, petits, mini)
- Crackers (tellement de choix!)
- Céréales sèches et barres de céréales
- Pâtes
- L'avoine
- Farine tout usage ou de blé entier

### ✓ Condiments et tartinades

- Mayonnaise
- Moutarde
- Confiture
- Houmous
- Le vinaigre
- Huile d'olive
- Beurre d'arachide (s'il n'y a pas d'allergies!)



## Acheter Malin

La plupart des articles répertoriés sont disponibles pour achat en vrac chez votre Bulk Barn locale.

Pour être écologique, apporter vos contenants et sacs réutilisables apportez vos propres contenants et sacs réutilisables

